

# OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年3月  
一般社団法人大阪府サッカー協会



## OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾 (OFA GKアカデミーGKコーチ)

3月はブレイクアウェイや至近距離からのシュートストップを重点的にトレーニングを行いました。トレーニングの中で様々なステップを行い、タイミングよく構えるという事をウォーミングアップから取り入れました。その中でボールの距離に合わせて重心の高さであったり手の位置、足の幅などを意識しました。ブレイクアウェイで使うテクニックとしてのトレーニングではフロントダイブやブロッキングなどをセパレートして行い実践でどのテクニックを発揮するのが良かったのかを映像でフィードバックしていきました。ブレイクアウェイでは予測することがとても重要なので味方をコーチングで動かしながら次にどこにボールが来るのか判断しなければなりません。それに伴いポジションを修正して(ゴールを守りながら)スルーパスや1対1の対応を行います。ブロッキングでうまく止めたとしてももう少しスタートポジションが前であったり、出足のスピードだったりボールに直線的に向かえればフロントダイブでマイボールにすることが出来なかったかなど、優先順位をもってプレーすることを意識してもらいました。まだまだ予測であったり判断が曖昧なことが多いですがしっかり自分で決断してトライするという事を意識しながら精度を高めていけたらと思います。



## OFA GKスクール

文責：櫛引 実 (JFAアカデミー堺GKコーチ)

今月はU-12が1回、U-15が2回でした。U-12は3月11日(月)に最後のレッスンで、集大成としてゲーム大会をしました。U-15は4日(月)にレッスン14(パス&サポート)、18日(月)にレッスン15(ディフレクティング)を行いました。U-12の最後のレッスンでは、集大成として今までの積み上げをゲームの中で観ていきました。ゲームは多様にルールを変えながら行いましたが、違うルールの中で最善のプレーが何か、を考えるのは難しい様子でした。それでも今までの積み上げの中で、GKとしてもFPとしても成長した姿をみる事ができました。U-15の4日(月)のパス&サポートでは、スクエアパスから行いましたが、パススピードが遅く、コントロールも雑でした。何度か指導し、観ることと含めて改善していきました。ファンクションTR、とゲーム形式では思ったよりは悪くなかったです。更に、しっかりと自陣から安全に確実に相手陣内に入る事を指導しました。18日(月)の最後のレッスンはディフレクティングをやりました。本来は横方向とパー方向で2回に分ける予定でしたが、夏場の台風で何回かレッスンが流れたので、まとめて行いました。その為、少し駆け足での指導となりましたが、参加者が6名だったので、何とかやりきる事が出来ました。正面のパー方向や横のグラウンダーは、出来るようになったと思います。しかし、ライナー(ダイビング)で肩より上になった時に片手で左右どちらの手を伸ばせば良いか?の判断は難しかったです。また、最後のゲーム形式ではポジションや具体的なコーチング(準備)の課題が出ました。DFと連携してシュート対応していく。その中で掴むか弾くか、弾くなら何処へか、次の対応は……。U-15ではゲーム全体の中でのGKの役割を理解できるように今後も指導していきます。両コースとも1年間ありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。



協賛

ユニバーサル株式会社、ユアSAM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-7-25 イトーダイ鞠本町ビル6階

TEL : 06-6441-5881 (平日10:00~18:00) FAX : 06-6441-5882 <http://osaka-fa.or.jp>