

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年5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）

5月のテーマとしてシュートストップを主に取り組みました。GKトレーニングではもう一度基本に立ち返りました。正しいポジショニングからプレーする事。プレーする時も良い構えから常にボールに向かっていく意識をもつということ。GKトレーニングではジャンプ系やアジリティ動作を入れながら様々な負荷をかけダイビングの反復もボリュームを持たすことができ、フォームにもスムーズさが出てくるようになりました。課題としてはゲーム中にどうしても味方と連携して守るところがまだまだできていません。ゲームを観察して予測からどの見方を動かした方が良いのかをコーチングしなければならないのですが、コーチングが伝わっていなかったりなど大きさと質に問題がありました。もう一度GKというポジションはどういうものなのかを理解しGKを務めるにはどんな人間性がふさわしいのかを選手と理解を深めていかなければならないと感じました。3年生はあと数か月で次の進路へ進みますが悔いの残らないようにして欲しいと思います。そしてそのサポートをしていきたいと思います。



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2回、U-15が1回でした。U-12は5月13日（月）にレッスン2（正面キャッチング）、27日（月）にレッスン3（ステップング）を行いました。U-15は5月20日（月）にレッスン2（正面キャッチング）を行いました。U-12の正面キャッチング、ステップングは共に先月行った基本姿勢の重要性を伝え、復習しながら進めました。皆、基本姿勢を意識しながら取り組んでくれました。U-12ではオーバーハンドキャッチがうまくできなかつたり、グラウンダーやショートバウンドのアンダーハンドキャッチではエラーが出ました。主に手の位置や両手を同時に出すタイミング、ボールの正面に入る、肘と肘を閉じる（アンダーハンドキャッチ）を伝えました。また、アンダーハンドキャッチの時には、足の形はあまり意識させずに腕の重要性を強調しました。ステップングでも今年のスクール生は理解力やのみ込みも早く、サイドステップ、クロスステップ共にスムーズに進めることができました。ゲーム形式でもよい準備（構え）から良いプレーが多く出ました。U-15もU-12同様に基本姿勢の重要性を再確認して正面キャッチングをやりましたが、U-12から継続しているスクール生が多くいるので、積み上げはスムーズでした。ただ、オーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチの切り替わりでどちらでキャッチするかや、一回でキャッチするというのが課題となりました。しかし、最後の5vs5 & 2 GK（フットサルコート）は、中央コーチからの配球でアラートにシュートを増やすように行い、多くのシュートとシュートストップが出て、自然とコーチングも出るようになっていきました。4分×6セットは結構ハードなものになり、良いトレーニングでした。日常でもこのインテンシティですることができれば、かなり鍛えることができるのではないかと思います。



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>