

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年4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）

4月から新入生が1人加わり2人で寮生活が始まりました。アカデミーとしての活動スケジュールでは月曜日にGKスクールの手伝いをしてもらいました。小中学生の指導のサポートをしてもらいましたが、選手自身が指導する事でGKとしてのスキルがより理解できるのではないかと感じています。火曜日はそれぞれチームで活動を行いその後、筋力トレーニングを行いました。水曜日はアカデミーでGKトレーニング、木曜日はチーム活動後に筋力トレーニング、金曜日はアカデミーでGKトレーニング、土曜日は午前中にGKトレーニングを行い、その後チームで活動しました。そして日曜日はそれぞれチームで活動するというスケジュールで選手達は生活を送っています。GKアカデミーでのトレーニングはフィールドプレーヤーとの連携面でのシチュエーションがなかなか行えませんが、GKのテクニックや練習量は確保できるのでその部分で選手に理解してもらい、チームでのトレーニングでより意識高く取り組めるようにしていきたいと思っています。また筋力トレーニングも積極的に行い、体幹であったりコーディネーションを高め、成長過程でアンバランスな部分を改善し、力強くスピーディに動けるフィジカルを身に付けていきたいと考えています。選手達は寮生活で生活リズムや規則に慣れないところはあるかと思いますが、親元離れてアカデミーで活動する意味や目標を常に確認しあって、限られた高校生活を目指達成のために費やしていきたい思います。また僕たち彼らをサポートする側も責任をもって彼らを人間的に成長させながらサッカーに取り組んでいきたいと感じています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

新年度のOFAGKスクールがスタートいたしました。新年度の登録者数はU-12は24名、U-15は8名の登録でした。新年度第1回のU-12、U-15両コースの活動を報告します。今月はU-12コース、U-15コース共に1回ずつでした。U-12は4月16日(月)レッスン1（基本姿勢）。U-15は4月23日(月)レッスン1（基本姿勢）を行いました。U-12のレッスン1（基本姿勢）では、まず姿勢について指導しました。その時パワーポジションという言葉を使い、いつでもどこでもすぐに動けるように伝えました（更に上半身は力まずにすぐに手が動かせ）。そして次に、構えるのはいつか？という事でタイミングの重要性を伝え、シュートを打たれる直前であることを伝えました。そして、ゴールを背にした時のスタートポジションの重要性を伝えました。この3点について終始コーチングし続けました。また、基本姿勢に関してはボールとの距離によって腰の高さや、足の位置が変わる事も重ねて伝えました（近距離では腰を落とし、シュートが無い遠距離では片足を前）。最後のゲームの時には、みんなかなり意識して行い、良い準備（スタートポジション、姿勢、タイミング）が出来ていれば良いプレーが出来ていました。U-15も同じレッスンをして、同様に3点についてフォーカスして指導しました。U-15ではOFAGKアカデミーの2人の高校生にも参加してもらい、どの年代においても、最も重要であることを伝えました。良い準備をし続けることの重要性和難しさが分かり、最後のゲームでも、それでプレーの優劣が決まることを体験できました。そして、相手が1タッチでシュートをしてくる時はその準備が難しいことが分かり、そこには予測（良い準備の一つ）が必要なことに気づけました。U-15の登録にはまだ空きがあります。U-15のスクール生をお待ちしています。



協 賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018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月はテスト期間もありトレーニングする時間が限られていましたが、週3回のアカデミーでのGKトレーニングではブレイクアウェイをメインに取り組みました。トレーニングの構成としてはW-UPで基本となる構え、ステップ、キャッチング、ローリングダウン、ダイビングを確認しながらTR1で動きながら構える事を重点的に行いました。今月はブレイクアウェイがテーマなのでフロントダイブとブロックの動作を覚え、状況に応じたテクニックを映像を見ながら確認しました。またTR2ではゴールを守りながら予測を持ち、ブレイクアウェイしていくというトレーニングを行いました。その時ボールと相手を見てフロントダイブするのかブロックで守るのか、または反応するのかといった状況的には非常に難しい部分ではありますが、回を重ねるごとに良い判断が出てくるようになりました。課題としては自分の間合いに入れなかったときの反応がうまく行かず、体重が片寄って体が流れてしまったり見逃してしまう事があったのでステップから構えるといったアジリティ能力を高めるとともに構えを状況に合わせて正確に取れるようにならなければいけないところです。選手たちの失点シーンを見ていても、至近距離からのシュートで特にブレイクアウェイを伴う失点シーンが目立っていたので早めにトレーニングに取り組むことにしました。まだまだ基本の部分を徹底して行わなければいけないところですが少しずつ幅を広げていきたいです。また選手達はJ-GREENで行われたU-19日本代表のトレーニングマッチを見る機会があり、GKトレーニングなどを間近に見ることができプレーの勉強をする良い機会となりました。具体的なイメージを生のプレーを見て持つことができたと思います。将来の自分をしっかり描きながら日々鍛錬していきたいです。



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、U-15両コース共に2回ずつでした。U-12は5月7日(月)レッスン1（基本姿勢）、21日(月)レッスン2（正面キャッチング）。U-15は5月14日(月)レッスン2、28日(月)レッスン3（ステッピング&ポジショニング）を行いました。U-12のレッスン1では、前回に続いての指導で、タイミングの所は構え直すという事を強調しました。21日(月)レッスン2のキャッチングは、オーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチをりましたが、胸から上、腰くらいの高さ、ショートバウンド、グラウンダーと4つに分けてテクニックの指導を行いました。共通して伝えたのは手の間隔を空けない事、両手を同時に出来るだけ前に最短で出す事を伝えました。グラウンダーやショートバウンドのキャッチングに関しては、足の形よりも手から肘をつけて前に出す事にフォーカスしました。また、キャッチングの際には基本姿勢が重要であることも加えて伝えました。U-15のレッスン2もU-12同様に指導しましたが、U-12では手で投げたボールで、U-15では蹴ったボールで指導したのでボールがずれた時に正面でキャッチする事や、速いボールをタイミングよく両手を出してキャッチする事は難しいようでした。また、シュート練習やゲームではファンブルした時のリバウンドの対応（早く拾う）を習慣にするように伝えました。レッスン3では2種類のステッピング（サイド&クロス）ステップを指導しました。状況に応じたステップの選択とその切り替えを指導し、ポジショニングではロープを張ってゴールの中心を確認しました。どこに立てばボールが届くのかなどを伝えました。移動しながらポジションをとる難しさを体験することになりましたが、ポジショニングに関しては改めてアングルプレーで行いたいと思います。それよりも今回は最適な移動方法と、打たれる前には構えるという事にフォーカスしました。



協賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年6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）

6月に入ってからクロスへの対応を重点的に取り組んできました。クロスへの対応は空間認知能力が必要となってくるので回数を出るだけ多く取るようにしました。また、ポジショニングや予測から判断して決断、そしてボールに対してのアプローチするテクニックなどの部分もその都度修正しながら行いました。選手達は始め、かぶってしまう事を恐れ、ボールに対してチャレンジすることができませんでした。そこでクロスはなぜ上がってくるのか。相手との接触を恐れず積極的にプレーすることを心掛けるようになったらボールへチャレンジすることができるようになっていきました。まだまだ改善点はたくさんありますが積極性をもってトライし続けていきたいと思います。クロスがキャッチできるようになったらディストリビューション(配給)も正確に行わなければなりません。効果的な攻撃参加は現代GKの大きな役割なので左右同じように正確に蹴る、投げる事が必要となってきます。まずは状況を見てどこが空いているのか、ゴールを優先的に誰を使ったら効果的なのか、その判断を大切にしていきたいと思います。技術的な部分でミスに繋がってしまっても判断がよければ、テクニックを修正すればいいので選手達にはポジティブな声掛けをするようにしています。6月はワールドカップが始まり選手たちに目指すべきところをもう一度話し合いました。アカデミー活動とチーム活動で同じように意識を持って取り組んでいるか。自分の目標を逆算して正しい努力が出来ているかなどを話し合いました。自立した大人に成長する為にも自分でやるべきことを判断して実行、そして継続できる人間になってもらう為にサポート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は1回、U-15は2回でした。U-12はもう1コマ6月18日に予定していましたが、大阪北部地震のためにJ-GREEN堺の施設利用が出来なくなり中止となりました。その為、4日レッスン3（ステッピング）のみとなりました。U-15は6月11日(月)レッスン4（ローリングダウン）、25日(月)レッスン5（ダイビングキャッチ）を行いました。U-12のレッスン3では、サイドステップとクロスステップを中心に指導しました。そのステップの切り替えも伝えました。どちらのステップを選択するかは状況によって自分で判断する事が必要になりますが、最後のゲームではクロスステップから構えてシュートストップや、クロスステップで移動しながらキャッチングをするという場面が多く見られました。U-12は参加人数も多く、中々細かい指導が行き届いていませんが、良いプレーがたくさん出たという印象でした。U-15のレッスン4（ローリングダウン）はとにかく安全に、という事（関節を打たないで、下から順番に）と、正確な構えから前方（ボールに対して最短距離）でボールを触る事、グラウンダーのボールは手を低く壁にする事にフォーカスしました。更に、25日(月)レッスン5（ダイビングキャッチ）でも同様に安全を一番に進めました。ローリングダウンを復習して、そこから発展させてしっかり地面を蹴るように指導しました。段階をしっかりと踏んでトレーニングを進めたので、最後のシュート練習やゲームではポジショニングも理解し、良い構えから良い反応が出来るようになっていました。U-15は逆に参加人数がいつも少なく、2人のコーチでかなり細かいところまで指導できて、時間もたっぷり使えています。そのおかげでU-15ではトレーニング中に上達しているのが分かります。後は、所属先でも意識して継続してトレーニングをしてもらえればと思います。



協 賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年7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）

7月はシュートストップをメインに取り組みました。まずはリスクマネジメントの部分でゲーム中にどうやって見方とコミュニケーションをとりながらゴールを守るか、そしてポジショニングを正しくとりながらプレーが出来るかをテーマに取り組みました。コーチングの部分に関しては、ボールの行方ばかりを追ってしまい、危険な場所にボールが来てからコーチングが始まるというシーンが目立ち、未然に防ぐという事が出来ませんでした。またコーチングの質もタイミングやボリュームをまだまだ改善していかなければなりません。いつ何を見て、いつ誰に、何をコーチングするのが課題としてあがりました。ポジショニングとそこからのプレーに関しては、ボールが遠くにある時(攻めている時)のスタートポジションはとれているのですが、コーチングしながら構えることが出来ておらずスタートが出遅れるシーンがいくつかありました。シュートストップの場面でもボールがサイドに動いた時に前に出てしまう傾向があるのでニアポストやPKマークを活用して正しいポジションに入ることを再確認しました。プレーに関しての課題としては、構えの姿勢がまだまだ安定していないので、タイミングが合わず失点する場面が目立ちました。ボールが移動中にしっかりと正しいポジションに入り、ボールの距離に対して構える姿勢を変えてシュートに対してタイミングを合わせていくことをもっと取り組んでいかなければなりません。選手自身の基本動作がこれからのので、更に反復練習をして無意識に出来るように取り組む必要性を感じました。その後の取り組みとして、もう一度"構えの姿勢""ポジショニング(ステッピング)""キャッチング""タイミング"の部分を中心に練習しています。実戦で活かせるよう夏休み期間しっかりトレーニングに励みたいと思います。



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、U-15共に1回づつでした。そして、両コース共にフィールドテストを行いました。7月2日(月)にU-12、9日(月)にU-15を行いました。フィールドテストの内容は、10m、20m、40mのスプリント(光電管使用)。10m×5シャトル(アジリティテスト)。バウンディング(ジャンプパワー)。以上3つの種目を測定したのは、GKにとって必要なスタートダッシュ、ターンする能力、ジャンプのパワー(弱冠テクニックの要素あり)を測定することでGKとしての能力が備わっているか?をみる事ができるからです。また、昨年も2回テストし、今年も12月末に2度目を測定する予定です。それによりGKスクールとしてもテクニックだけではなく、フィジカルを鍛えることができれば、と考えています。そして、このレッスンのW-UPではボールを使用せずにムーブメントプレパレーションと体幹、鬼ごっこという流れで行いました。フィールドテストをするというメッセージを込めました。ここで平均値だけ紹介します。まずはU-12です。参加18名で、10mは2.22秒。20mは3.85。40mは7.13。10m×5シャトルは13.65。バウンディングは8.04mでした。U-15は参加9名で、10mは2.11。20mは3.63。40mは6.61。10m×5シャトルは13.27。バウンディングは9.44mでした。数値的には低めの結果だと感じていますが、中には高い子供もいました。12月の測定で平均値も上がっていることを期待しています。このようにGKに限らず、サッカー選手はまずアスリート性が高くなければ、高いレベルでテクニックを発揮することができません。また、近年のデータでは国内でもサッカー選手のパワー系(ジャンプ力含む)の数値が他競技と比べて最も低いと言われています。地道な取り組みで少しでも改善できればと思っています。



協賛

関西ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年8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）

8月も引き続きシュートストップを重点的に取り組みました。夏休みを利用して大学のトレーニングに参加させていただき実践経験を積ませてもらいました。シュートスピードやテンポの速さについていくことが出来ずうまくパフォーマンスを発揮できませんでした。年上の人たちとコミュニケーションもなかなか取れずプレーも消極的でした。それまでGKアカデミーでのトレーニングでは良いパフォーマンスが出来ていたのですが実践形式になると持っているものが発揮できないという状況でした。なぜうまくできなかったのか。闘うメンタリティはあったのか。技術的な部分では良い準備が行えていたのか。味方と連携してゴールを守れたか。普段の取り組みはどうなのかを話し合いました。GKトレーニングのなかでいかにイメージを持ちながら取り組めるか、アカデミーとしてのトレーニングも人数など環境に制限はありますがトレーニングにしっかりとテーマを持ちリアリティを持たせられるかが課題になってくると思います。選手自身が自分の課題を発見し自ら自発的に改善に取り組むといった人間性がこれから求められてくると思います。与えられたメニューを淡々とこなすだけのことが無いよう、自分の考えをしっかりと持てるような環境を作っ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、U-15共に1回ずつでした。それぞれU-12は8月20日(月)にレッスン4（ローリングダウン）、U-15は27日(月)にレッスン6（フロントダイブ）を行いました。U-12のローリングダウンは、昨年から継続しているスクール生は、かなり正確に出来るようになっていました。ただ、新規のスクール生はすぐには出来ず、安全に確実にテクニックを発揮させるために、長座でボールを保持した所からゆっくりと段階的に進めていきました。構えから重心移動、下から順番に、斜め前方へ関節を打たないようになど、注意して指導しました。また、キャッチした後のことも考えて手のひらを使って素早く立つ事も伝えました。フォームに関しては殆どのスクール生が出来たと思いますが、シュートに対して適切にテクニックが発揮できるか？となるとまだまだ正確にはできませんでした。U-15のフロントダイブでは参加者が5名と少なく、最後に行うゲーム形式のトレーニングをせずに、ファンクショントレーニングとシチュエーショントレーニングまでとしました。その分、いつもより多くの時間をテクニックに費やせました。静止球で一步～助走をつけて、コントロールしたボール（動いている）、フェイントあり、パスしたボールの移動からドリブルのみ、ワンタッチシュートありと、段階を踏んで進めていきました。そのおかげでその後のスルーパスに対してのトレーニングでも失敗を恐れずに、果敢に飛び出す事が出来ていました。スクール生たちも飛び出してフロントダイブで止めたり、間に合わない時にしっかり構えてシュートストップやシュートブロックなどでしっかり対応できるようになり、自信をもってプレー出来るようになっていました。後は所属チームでDFとの連携を深めながら、対戦チームが何処であっても恐れずにトライし続け、自分のものにしてもらえればと思います。



協 賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年9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）

9月は台風の被害などもあってアカデミーでトレーニングする機会はありませんでした。その分、もう一度自分の目標を確認してその為には何が必要なのかを話し合いました。まずは生活習慣を改めるという事です。部屋の掃除であったり挨拶の徹底、生活リズムを整える事が良いサッカー選手への第一歩であるという事。選手自身高い目標をもって日頃のトレーニングや学校生活に取り組んでいます。果たして今のままでその目標は達成できるのか。もっとできるのではないかと。与えられるばかりで自分で考え何かに取り組んでいるのか。サッカーだけやっていればよいのか。

サッカーをするうえで様々なサポートがあって今があるという事を選手達と話し合いました。選手達はまだまだ未熟で成長過程ではありますが、目標に向かってその過程を着実に歩いていけるようにサポートしていきたいです。この度、普段活動の拠点となっているJ-GREEN堺が台風で被害にあいましたが、アカデミーでもできることは率先して取り組んでいこうと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月は台風21号の影響と祝日が2度あったためにU-12のレッスンが1回のみでした。残念ながらU-15は開催できませんでした。U-12は9月3日(月)にレッスン5（ダイビング）を行いました。参加人数は18名でした。8月にローリングダウンを段階的にトレーニングできたので、昨年からのスクール生も新規のスクール生と共に、ローリングダウンは、かなり上達していました。その為に、このダイビングのレッスンはスムーズに導入できました。最初に復習のためボールを持つローリングダウンから始め、投げたボール〜蹴ったボールと発展して、それから止まったボールのダイビングキャッチ。手で投げられたボールへのダイビングキャッチへと移行しました。とにかく安全を第一に考えて指導しました。飛ぶという派手さの反面、恐怖感や、痛みなどで上手く出来ない子も出るので、ローリングダウン同様に、下から順番に安全に着地し、ボールもほぼ同時に地面につけ、3点（右手、左手、地面）で押さえる事、斜め前方にダイブする事を伝えました。ここまでは殆どのスクール生が出来たと思います。しかし、投げた（動いている）ボールとなると、昨年からのスクール生は出来ても、新規のスクール生はまだ正確にはできませんでした。更に発展して実際にシュートしたボールへの対応となると、昨年からのスクール生でもダイビングできるのは数名でした。新規のスクール生だと、ほぼ全員がダイブ出来ずに、ローリングダウンになっていました。それでも最後のゲームでは随所に良いプレーが出て、積極的に声を出し、自信を持ったプレーが多くあり、GKらしくなってきました。今月は台風の影響で10日間ほど施設が利用できずに、施設のスタッフやアカデミー堺の生徒、近隣の高校生、大学生のボランティアの助けもあり、現在復旧して施設使用が可能となりました。この事に感謝してこれからも精進したいと思います。



協 賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年10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）

10月はゲームで関わり続ける事をテーマにトレーニングに望みました。プレーではシュートストップやディストリビューションなど様々な場面があります。その中でプレーしていない時にリスクマネジメントするにはどうしたらいいのかをメインに取り組みました。リスクマネジメントとは、攻めてる時に相手と味方の状況を把握して、味方にコーチングを行い次の攻撃の起点を未然に防ぐことを目的とします。その時のコーチングの声の質(大きさ、端的に分かりやすく、タイミング)にこだわって行いました。GKアカデミーではGKのみのトレーニングしか行えないので、ゲームで起こりうるシチュエーションをなかなか作りだすことができません。しかし、その中でもイメージを持ちながらトレーニングすることは可能なので、映像を使ってゲームの中で「この時のコーチングはどんなコーチングがいいか？」とクイズ形式で行って選手に考えてもらったりしました。コーチングするには常に状況を把握していなければならないので、ゲームに関わり続ける事が大事で、その中でボールがない場所などの見るポイントを学びました。試合中のGKのほとんどの仕事がコーチングだと思うので、非常に大切な役割だという事を選手には理解してもらっています。まだまだスムーズには行えませんがしっかりとリーダーシップを後ろから取れるように努力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、U-15共に2回づつでした。U-12は10月1日（月）にレッスン6（フロントダイビング）、22日（月）にレッスン7（アングルプレー）を行いました。U-15は15日（月）レッスン7（アングルプレー）、29日（月）レッスン8（ディストリビューション）を行いました。U-12のフロントダイブでは、殆ど全てのスクール生が静止球でのテクニックはできるようになったと思います。対面での動いているボールに対しても大半が出来るようになりました。ただ、実践になり相手やDFがつくと正確にテクニックが発揮できなくなりました。しかしそんな中でも積極的なポジショニングと飛び出すことは意識できていました。また、アングルプレーではロープを使ってポジションをしっかりと確認して止まって考える時間があれば正しいポジションが理解できました。ただ、ボールが動いている状況や、実践のゲームで起きる状況だとズレたり、構えがとれなくなったりが多くなりました。状況が変化する中でも瞬時にポジションがとれる様に、更にトレーニングが必要だと感じました。U-15のアングルプレーも同様に止まったボールに対してのポジショニングはしっかりと理解し、外の持ち出し、中への持ち出し、パスが一本の状況であれば、かなり良いポジションから良い構えが出来るようになりました。ただ、実践に近くなり、マイボールを奪われた瞬間の設定となるとエラーは多く出ました。ゲームも同様にカウンターの場合やDFとの連携では、ポジションのズレが多く出ました。ディストリビューションでは最後に実践に近いシチュエーションを作りトレーニングをしました。優先順位を考え、前方を覗いてDFとの駆け引きをする事は意識できましたが、結局は基本のテクニックのところで正確に蹴れない事で、エラーが多発することが多くありました。やはり、この年代ではもっと多くの時間をキック練習に費やして欲しいものです。



協 賛

ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年11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）

11月も10月に引き続きゲームで関わり続ける事をテーマにトレーニングを行いました。それぞれ自チームでのトレーニングマッチなどを見て、ポジショニングなどはボールが移動するたびに取り直して的確に取れていたが味方へのコーチング(特に逆サイド)は欠けていることが多くみられた。ボールをキャッチして攻撃にうつる時も、どうして欲しいのかを伝えられずパスコースを自ら作り出すような事が出来なかった。もっと攻守においてGKから積極的に働きかけて主導権を取れるようなゲームコントロールをしていきたい。今取り組んでいる3つのテーマとして良い準備の徹底、基本技術の習得、攻守に関わり続ける事が重要な年代だと考えています。良い準備に関しては根底にゴールを守る～ゴールを奪う為に効果的かつ的確にプレーが出来るようになること。その為にボールや相手、味方、スペースなどを把握して分析から予測してポジション(構え)を取りながらコーチング、プレーの実行(決断)が必要になってきます。ゴールを守りたいというシンプルな気持ちは非常に大切なことだと考えています。やられたいから必然的にトレーニングに身が入りますしコーチングも本気で味方を動かそうとしていくと思います。そのなかで方法やテクニックのアドバイスをしていくことがコーチの役目だと思います。まだまだ彼らにはその部分を伸ばしていくことが可能なので、もっとGKとしてのメンタリティを鍛えていきたいと思っています。



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、U-15共に2回づつでした。U-12は11月5日(月)にレッスン8（ディストリビューション：スローイング）、19日(月)にレッスン8（ディストリビューション：キック）を行いました。U-15は12日(月)レッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）、26日(月)レッスン10（パンチング）を行いました。U-12のディストリビューション（スローイング）はでは、オーバーアームスローとアンダーアームスローを左右ともに投げられるように指導しました。また、ローリングダウンやダイビングのキャッチした後に素早く立って投げるテクニックも加えて指導しました。アンダーアームスローに関しては素早く弾まないようにスピードのあるボールとなると意外に難しそうでしたが、利き腕に関しては殆どのスクール生は出来たと思います。ただ、利き腕でない方では出来ないスクール生が殆どでした。また、オーバーアームスローに関しては両腕共に正しいテクニックで正確に投げられるスクール生は少なかったです。特に素早く正確にスピードがあるボールを味方の足元にコントロールしやすいボールはなかなか投げられませんでした。ただ、ゲーム中では味方FWの動きを観て積極的にトライし、30m近くを投げるスクール生もいました。キックに関しては左右差なしでは蹴れず、利き足でも30m以上の距離を正確には蹴れないスクール生が殆どでした。とにかく普段から数多く蹴ってほしいと伝えました。U-15のハイボールジャンプキャッチはテクニックからおさえて、相手や味方を入れて段階的に進めましたが、テクニックの所だけでも踏み切り足の得意・不得意や落下点の見極めが難そうでした。ハイボールジャンプキャッチでは、合わせてクロスの対応となり、U-15年代からは課題となるテーマですので、パンチングやエリアに進入された時の対応も含めて4～5セッション続けて行いたいと思います。



協 賛

ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年12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）

12月はそれぞれ自チームで遠征を行いました。遠征先ではゲーム中心となるため、ゲーム中に失点しない為に何をしなければならないのか？攻めている時に相手の攻撃の起点を察知しリスク管理しておくことを意識してもらいました。コーチングもどのような言葉で、いつコミュニケーションをとるのか、そしてポジショニングを正しくとりながらプレーが出来るかをテーマに取り組みました。コーチングの部分に関しては、まだまだボールの行方ばかりを追ってしまい、危険な場所を把握するという事が徹底できていませんでした。またコーチングの質もタイミングやボリュームをまだまだ改善していかなければならないと感じました。いつ何を見て、誰に何をコーチングするのかが課題となりました。スタートポジションはとれているのですが、ボールが移動中に見ることやONの状態ではボールに集中する事(特にボールが遠い位置)が出来ておらずスタートが出遅れるシーンがいくつかありました。シュートストップの場面でもボールがサイドに動いた時に前に出してしまう傾向があるのでサイドでのポジショニングの取り方を再確認しました。プレーに関する課題としては、構えの姿勢がまだまだ安定していないので、低い弾道のシュートが飛んできた時に上から取りに行ってしまうことで失点する場面が目立ちました。ボールの距離に対して構える姿勢を変えていくことをもっと取り組んでいかなければなりません。反復練習で動き作りを徹底して無意識に出来るように取り組む必要性を感じた遠征になりました。その後の取り組みとして、再度"構えの姿勢""ポジショニング""タイミング"を徹底してトレーニングしていきたいと思えます。



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12月3日(月)にレッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）、17日(月)にレッスン1、2（基本姿勢＆正面キャッチング）を行いました。U-15は10日(月)レッスン10（パンチング）を行いました。U-12のハイボールジャンプキャッチは、テクニックにフォーカスして行いました。まずは正面のボールからサーブして片足を上げてキャッチ、次に得意の足で片足ジャンプして、次に不得意な方で行い、次に少しずつボールの位置によって踏切足を判断させ、最後に横からのボールを行いました。ファーサイドへのボールはやりませんでした。落下点の判断は難しそうでしたが、皆一応に理解できていました。ただ、実際に行くとエラーが多くありました。特に不得意の足では顕著でした。17日(月)のレッスンは復習で、基本姿勢と正面キャッチをしました。皆一生懸命取り組み再確認をしながら、基本の重要性を感じていました。ゲームになった時には良い準備から良いプレーが多くありました。U-15の10日(月)のパンチングはハイボールのジャンプキャッチの確認をして、パンチングでのリフティングをW-UPで行い、基本テクニックをおさえました。正面のスタンディング、正面の片足ジャンプ、次にゴールサイドから片足ジャンプで両手のパンチング（前方へ）、最後は後方の片手パンチングまで行いました。ただ、前方へは概ね出来ていましたが、後方へのジャンプしながら片手パンチングは難易度は高く、あまり出来ませんでした。最後にクロスボールゲームを行いました。相手や味方が入る事でジャッジや連携が難しくなりエラーが多くありました。それでもラストゲームで良い判断からお手本のような両手パンチングをしてその日のレッスンを終える事ができました。両コース共、今年も無事に終了できた事に関わった全ての方へ感謝申し上げます。来年も宜しくお願いします。



協賛

ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年1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）

新年度に入って休み明けからのスタートという事もあり、コンディションを確認しながらもう一度ベーシックスキルであるオーバーハンドキャッチ、アンダーハンドキャッチ、ジャンプキャッチ、ローリングダウン、ダイビング、フロントセーブ、ブロック、左右でのパス&サポートを確認しました。特にシュートストップの時に止まったボールや止まった状態からの構えからはテクニックを発揮できるのですが動きながら（特に近距離）では重心が偏ってしまったりするので構えるタイミングや体幹の部分を意識的に強化していく必要があると思います。攻撃面に関しては左右で同じように蹴れるようになる事を目標に継続して取り組んでいますがまだまだ反復して行わなければなりません。J-GREENでキャンプを行っているチームとトレーニングマッチを行う機会があり、時間は短かったですが出場することができました。そこで相手のアプローチの速さや体格から感じるスペースの狭さなど思うようなプレーは出来ませんでした。今後には生かせるとても良い経験が出来ました。そこでのプレースピードやボールスピードを鮮明にイメージとして残し、今後のトレーニングに役立てて欲しいと思います。そうすることで普段のトレーニングも更に質が向上してくると思います。今年1年上級生は最後の年になりますがやるべきことを全力で取り組んでいきたいと思っています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

2019年がスタートしました。U-12は全てのレッスンが終了し、集大成として残りのレッスンをします。U-15も残り5セッションです。今月はU-12が1回、U-15が2回でした。U-12は1月21日（月）にレッスン4（ローリングダウン）2回目を行いました。U-15は7日（月）レッスン11（クロスの対応：エリア内）、28日（月）にレッスン12（シュートブロック）を行いました。U-12のローリングダウンは、今回で2度目で、スムーズに積み上げができました。長座、立ち膝、立位から手で投げたボール、蹴ったボール、実際のシュートへと段階的に進めることが出来ました。また、最後のゲームでは今までの積み上げでGKのプレーは上達しているのがはっきり分かりました。U-15の7日（月）のエリア内のクロスの対応はポジショニング構え（身体の向き）、狙い、観るタイミング、コーチングとDFとの連携を確認しながら積み上げていきました。エリアに進入した時にボールに正対してニアポストより前に出て構え、ニアの低いクロスを狙うように指導しました。相手がボールにプレーできない時に移動し、その時に中を確認コーチングをするという事を伝えました。また、DF側ではGKのプレーエリアを空けておき、出たらプロテクション&カバーを指導しました。理解は出来ていましたが難易度は高く、まだ上手くできませんでした。25日（月）はシュートブロックを行いました。スタートポジションと姿勢、ローリングの姿勢やどのタイミングで使うテクニックを伝え、1vs1に強くなるために指導しました。ブロックのテクニックではありますが、ボールを奪えるチャンスは逃さないように指導しました。それにより積極的に間合いを詰めることが出来ましたが、ローリングでの手の位置や後傾するといった課題がありました。両コース共に今までの積み上げが出来ていると感じています。更なる上達を期待します。



協 賛

ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年2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）

2月はシュートストップとビルドアップでの関り、それに伴うキックの精度を上げる事をテーマにトレーニングに取り組みました。シュートストップに関しては構えからのダイビングのプレー方向や足の運び方、手の出し方を重点的に行いました。特に着地の時に足からついてしまう事があるので体を思い切って投げ出すことを意識し手から先にボールにアプローチする事で少しずつ改善されてきました。低い軌道のシュートに対しても以前より踏み込み足の角度をうまく調整できるようになり、直線的にボールにチャレンジできるようになってきました。次のステップとして至近距離からのシュートに対して先に動いてしまう事があるので、最後までボールを見極めて対応する事が必要になります。我慢すること、シューターとの距離間でブロックなのか反応するのかを判断しなければなりません。アプローチの速さやタイミングの取り方、手の位置や重心など様々な要素が重要になりますがひとつずつクリアしていければと思います。フィードに関してもまずはしっかり止めてあるボールを正確に蹴る。その反復を徹底して取り組んでいこうと思います。軌道も相手をイメージして頭越しに繋がるような弾道やサイドチェンジなら時間がかからないようになど精度と質にこだわって継続的に取り組んで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2月4日（月）にフィールドテスト、25日（月）にレッスン5（ダイビング）2回目を行いました。U-15は18日（月）にフィールドテストとレッスン13（ブレイクアウェイ）を行いました。U-12のフィールドテストは14名が計測しました。内容はスプリント（10m、20m、40m）、10mシャトル、バウンディングです。特に高い数値は無く、10mシャトルとバウンディングの数値は低く、体幹とパワー（ジャンプ力）の低さが原因だと感じました。25日（月）のダイビングは2度目で、ポイントだけ確認して、2人組で進めました。アングルプレーもスクール生にシュートを打たせ、ゴールを決めたらGK交代とし、そこで起こった現象を指導しました。また、この日はフルピッチを借り、少年用コートで8vs8 & 2 GKでゲームをしました。5分×7セットで、ゲームの中でのGKを観ることが出来ました。関わりのプレーは随分良くなりましたが、微妙なポジショニングや準備、連携といったところはエラーがあり失点になりました。U-15の18日（月）のフィールドテストは6名が計測し、内容はU-12と同様です。その後、ブレイクアウェイを行いました。前回のシュートブロックや、以前にやったフロントダイブのテクニックを使い分けて、スルーパスやドリブルに対してのプレーが出るシチュエーションのトレーニングをして、DFも入れて連携させ、最後にゲーム形式へと発展させました。前回同様に、ボールを奪えるチャンスは逃さないように指導しました。常にスルーパスを狙える準備や予測を立てながら、テクニックの使い分け、DFとの連携を伝えました。まだまだ、準備が悪くエラーも出ましたが、積極的なプレーが多くあり、テクニックの使い分けも出ていました。U-12はラスト1回。U-15はラスト2回です。最後まで両コース共にやり切りたいと思います。



協 賛

ユニバーサル株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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

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）

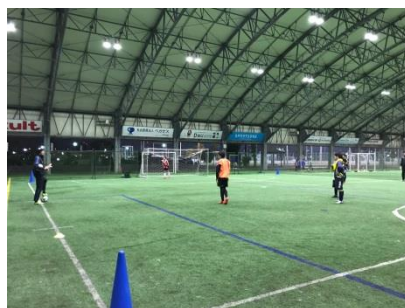
3月はブレイクアウェイや至近距離からのシュートストップを重点的にトレーニングを行いました。トレーニングの中で様々なステップを行い、タイミングよく構えるという事をウォーミングアップから取り入れました。その中でボールの距離に合わせて重心の高さであったり手の位置、足の幅などを意識しました。ブレイクアウェイで使うテクニックとしてのトレーニングではフロントダイブやブロッキングなどをセパレートして行い実践でどのテクニックを発揮するのが良かったのかを映像でフィードバックしていきました。ブレイクアウェイでは予測することがとても重要なので味方をコーチングで動かしながら次にどこにボールが来るのか判断しなければなりません。それに伴いポジションを修正して(ゴールを守りながら)スループスや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。本来は横方向とバー方向で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。正面のバ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ようです。また、最後のゲーム形式ではポジショニング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

ユニバー株式会社、ユアサM&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 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

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