

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019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月は主にディストリビューション(配球)をメインにトレーニングを行いました。トレーニング内容としては主に反復してフォームづくりを徹底しました。人数の関係でリアリティのあるトレーニングが難しく、選手にイメージを持ってもらう事を心掛けました。ゴールキックやサイドボレーなどではいつも同じフォームで蹴るようにすることを特に意識しました。ボールの置き所や踏み込み足、助走の歩数など一定のリズムで蹴れるようにすることが大切になってきます。キックやスローインなどでは良いボールの質を選手が理解しそれを徹底的に反復する必要があると考えています。しかし、トレーニングではそこに十分な時間を割くことはできないので選手が時間を見つけて自主的に継続して取り組んでいかなければならない部分だと思っています。アカデミーとしても時間を作って左右でのキックの質の向上に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U-12が2回、U-15が1回でした。U-12は9月2日（月）にレッスン6（フロントダイブ）、30日（月）にレッスン7（アングルプレー）を行いました。U-15は9月9日（月）にレッスン7（アングルプレー）を行いました。U-12のフロントダイブは静止球から始め、踏み切り一步の助走無し、助走あり、コントロールしたボールへと段階的に進めました。その後でアタッカーとの1vs1のトレーニングでより実践的に発展しましたが、奪うチャンスを逃さない事や、ステイしてついていく事には課題が出ました。また、ゲームでは積極的にプレーできましたが、声をタイミングよく、適切な大きさに出せませんでした。判断も含めて課題です。30日（月）のアングルプレーはゴールにロープを張ってポジションの確認をして、シュートストップを行い、実践に近づけていきました。この年代では頭でポジションを理解しても、ボールが動くとポジションがとれず、構えも遅れる傾向にありました。また、ゲームになると指示の声が出なくなりました。辛抱強く指導する事が必要だと感じました。U-15のアングルプレーもU-12同様にゴールにロープを張って正しいポジショニングを伝え、全員が理解することができました。しかし、より実践的にボールと人が動く苦戦していました。また、ゲームになると声は出せても具体的にどの程度寄せるのか、どのシュートコースを切るのか、誰になど曖昧になっていました。そこをフリーズして全員に伝え、その後は何とかトライしていましたが、ポジションをとりながらコーチングをして構えるタイミングを合わせるのは課題として残りました。そして、ゲームではフィールドプレーに対してもシュートの意識やそれに対するDFの事も指導して、インテンシティの高いものになりました。この強度で日常からトレーニングができればGKとしても向上すると感じました。



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>