

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019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月のテーマではクロスへの対応を主にとりくみました。トレーニングの内容は、ペナルティエリアの外で遠い距離・近い距離での対応をおこなう事です。ペナルティエリア内で、深い位置まで侵入された時の対応と右足、左足でのシチュエーションをトレーニングしました。まず、クロスボールはなぜ上がってくるのかという事。相手が何枚いて、どこにいてどのように入ってくるのかを認知しなければなりません。そして味方に指示しなければなりません。その作業をいつするのかという事。また指示の声はどのように行えばいいのか（いつ誰に何を伝えるのか）という事。GKはそれと並行してクロスを狙う準備をしなければなりません。まずはボールの位置や持ち方によってポジショニングを決めなければなりません（ゴールを守りながら最大限狙える位置）。次にクロスが上がった際に、自分が出るか出ないかの判断をする事。それを味方に伝える事。出ると判断した時は最短距離でボールにチャレンジ出来ているか、スピードやパワーをもって相手に触られる前に処理するのか、接触しながらもプロテクトして負けないようにするのかテクニックを発揮しなければなりません。また出ないと判断した時はどのようにポジション修正するのか。時間を作るのか、アングルを狭めるのかなどクロスへの対応では様々な事を同時に行わなければなりません。トレーニングでは自分の守備範囲を拡大すると共に、どこまでが自分のエリアなのかを理解しなければなりません。試合中にDFと協力してアクシデントが起きないように確実にプレーできるよう精度を上げていければと思います。クロス対応は大きな課題のひとつでもあるので、ボールに積極的にチャレンジするという事を大事にかつ確実にプレーできるよう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）

今月から2019年度がスタートしました。U-12は4月15日(月)にレッスン1（基本姿勢）、U-15は4月22日（月）に同じくレッスン1（基本姿勢）を行いました。U-12は入会24名中17名の参加者で、新規のスクール生がうち12名参加してくれました。また、その中で1名のみですが、女子も入会（参加）してくれました。昨年からの更新メンバーは5名いましたが、初めてのスクールという雰囲気の中で始まりました。ただ、新規のスクール生も基本姿勢に対する理解は高く、SQやSQジャンプから姿勢をチェックしましたが、すんなりと導入することができました。その後、スタートポジション、姿勢、構えるタイミングの重要性を伝えて指導していきましたが、理解力も高いスクール生が多くいました。そのためスムーズな積み上げができました。ゲーム形式のトレーニングではフィールドプレーの上手なスクール生が多くいました。普段から両方のトレーニングをしている中でGKスクールに参加してくれた事はありがたく感じました。これからはGKだけでなくFPとの二刀流が主流になるかもしれません。U-15は16名の入会中14名の参加で半分以上がU-12からの更新で、積み上げはスムーズに行えました。ただ、自分たちで意識してクオリティを上げる事は出来ませんでした。頭でスタートポジション、姿勢、構えるタイミングの重要性が理解できていても、どれかが抜け落ちてしまうスクール生が大半でした。しかし、最後のゲーム形式（4vs4 & 2 GK）では攻守の切り替えが早い中で、皆ゴールを守る強い意志でプレーする事が出来ました。そして、良い準備からファインセーブでトレーニングを終了することができました。両コースともに新年度がスタートしましたが、基本の重要性をしっかりと伝え積み上げていきたいと思っています。1年間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いうこと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月はブレイクアウェイをテーマにトレーニングを行いました。特にフロントダイブを中心に取り組みました。理由はブレイクアウェイで使うテクニックとして、主にフロントダイブやブロッキングなどがあるのですがブロッキングの方を優先してしまいどうしても受け身になってしまう事でした。まずは相手にシュートさせない事を優先して積極的にボールにチャレンジする事を意識しました。ボールに対してのアプローチもはじめは体を後ろにそらしながら取りに行っていたが、徐々に最短距離で迫力のあるプレーが出来るようになってきました。ブレイクアウェイでは予測が大切になってくるのでゴールを守りながらも狙う意識をもちポジションを取る必要があります。味方と協力しながらコースを限定し誘い込むようなブレイクアウェイが出来るのが理想だと思います。GK達には受け身だけでなく攻撃的に守れるようにボールホルダーの状況を見極めながらギリギリのところで確実なプレーができるように成長して欲しいです。



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共に2回でした。U-12は6月10日（月）にレッスン4（ローリングダウン）、24日（月）にレッスン5（ダイビング）を行いました。U-15は6月3日（月）にレッスン3（ステップング&ポジショニング）、17日（月）にレッスン4（ローリングダウン）を行いました。U-12のローリングダウンは、長座→立ち膝→立位とボールを抱えて段階的に進め、その後で静止球→手投げ→蹴ったボールへと行ったので、しっかりとした形になりました。ただ実践に近づく構えの準備や、早く正確に倒れることが乱れていきました。特にグラウンダーのボールは上から手が出るがありました。また同時にプレー前、プレー、プレー後の要求として構え方と立ち方を指導しました。返球までを1セットとしてトレーニングしました。24日（月）はS11ピッチでフルコートを使ったので、ローリングダウンの確認をして、ゲーム時間を多く取りました。ここまでの積み上げで良いプレーが随所に見られました。U-15は3日（月）にステップングとポジショニングを行いました。構え方を再確認して、ポジショニングを全員でシューター側から観て確認をしました。その後で、最適な移動方法を確認し、実践しました。頭ではステップの使い分けや方法は理解していましたが、実際にシュートを受けて移動すると、ポジションのズレや（前後も）、構えきれないなどの課題が多く出ました。それでも最後のゲーム形式では良いプレーで終え、改善できた印象でした。17日（月）はローリングダウンを行いました。U-12同様に段階的に進めシュートを受ける時間を多く取りました。U-12同様にプレー前、プレー、プレー後を指導して構えを再確認しましたが、手の位置が悪いスクール生が数名いて指導しました。立ち方に関しては癖になっており、U-12のスクール生よりも苦戦していました。最後のゲームは白熱しておえることができました。



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月のテーマとして引き続きシュートストップを取り組みました。内容としては良い準備(ポジショニング、基本姿勢、タイミング)が常に出来ているかを確認しながらトレーニングを行いました。GKトレーニングでは良い準備をしてテクニックを発揮することが以前よりできるようになってきたと思います。GKトレーニングにプラスして筋力トレーニングでスクワットや体幹を鍛える日を増やし、より基本姿勢の安定性やパワーを発揮できるように取り組んでいます。GKアカデミーの取り組みとして、月末の休みを利用し大学生のGKと合同でトレーニングする事が出来ました。よりスピード感やパワーのレベルが高い中で自分が持っている力を発揮できるのか確認することが出来ました。スピードが早い中で準備する事、次のプレーを予測することに積極的にチャレンジできたのは良かったです。シュートストップも以前に参加した時よりも出来るようになってきたので、キャッチなのか弾くのかということや、プレー方向にこだわって今後に活かしていければと思います。まだまだテクニックを発揮するのは難しかったですが、このようなレベルの高い環境下でトレーニングできたこと、普段より強いプレッシャーの中で準備の重要性を感じたことは選手にとって大きな経験になったと思います。トレーニングの中では失敗もありましたが積極的にトライできたことをポジティブに捉えてこうした取り組みを続けていきたいと思っています。



OFA GKスクール

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

今月はそれぞれのコース共に1回ずつでU-15コースは7月1日(月)に、U-12コースは7月8日(月)で共にフィールドテストを行いました。内容は光電管を用いて10m、20m、40mのスプリント測定と、10m×5シャトル、バウンディングの3種目です。瞬間的なスピードやパワーがGKにとってはとても重要になってくるので具体的な数値を可視化することで子供達のトレーニングに役立ててくれればと思います。U-12コースでは引き続きローリングダウンを再確認した後ダイビングを行いました。ローリングダウンのフォームは前回よりも良くなりました。最初はダイビングに恐怖心もあるのか思い切って踏み切れる選手が少なかったです。しかしトレーニングしていくうちに、正しい着地ができる体の使い方や踏み切り足、手の使い方など少しずつ改善が見受けられました。U-15のコースも同様にダイビングを行いました。以前スクールで受講している選手も多かった為スムーズにボールにダイビング出来る選手が多く見受けられました。よりプレー方向やキャッチにこだわる事、キャッチした後の起き上がりまで質を高めていけたらと思います。ゲームではそれぞれのコースでファインセーブが多くみられGKの醍醐味でもあるシュートストップに楽しさを感じてくれる選手が増えてきたように感じます。GKとしてのテクニックを習得しながらシュートを打たせたいためのコーチングも同時にゲームで身に付けていけるようにトレーニングしていきたいと思っています。



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月のテーマは、ゲームでの関わり方を主に取り組みました。トレーニングの場としては主に大学生の中に入ってプレースピードや強度の高い中でどう味方に関わるかという事を意識しました。マイボールから相手ボールになる瞬間にいかにもリスク管理が出来ているのか。サポートのポジションを取っている選手をどこでマークに切り替えるのか。センターバックのチャレンジカバーや逆サイドのポジショニングなど様々な場所に目を配らせ、的確にコーチングしなければなりません。その際にもいつ何を見るのか。そして誰にどんな口調で何を伝えるのか。どのような声掛けが味方に伝わりやすいのかをGKは知っておかなければなりません。そしてGKがボールを保持した時は前線から配球する場所を選択するのですが、時間をかけずに的確な場所へフィードする技術やどこにスペースがあるのかを察知する目や、受け身にならず自分から見方を動かせる(自分も動く)ようになる事が大切です。もちろん点差や時間、味方の疲労を考えて時間を作ることも大切ですがスピーディにサッカーが進むような働きかけを心掛けています。このような関わり方をしながらGKとしての準備も同時に行います。もちろん失点をしてしまう事や得点することもあります。その時のGKとしての振る舞い方なども非常に大事な要素となっていきます。ゴールを守るという責任を全うしながらチームにどのような関わり方が良いのかを選手には考えて表現してもらえればと思います。



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-15の1回のみで、U-12はありませんでした。U-15は8月26日（月）にレッスン6（フロントダイブ）を行いました。13名（うち1名女子）の参加でした。夏休み期間中はスクールはなかったので、約1ヶ月ぶりのレッスンになりました。復習もかねてW-UP後に2人組で正面キャッチング（オーバーハンド、アンダーハンド、バウンシング、グラウンダー）、ローリングダウン（ライナー、グラウンダー）、ダイビングを行いました。ここまでの積み上げは多くのスクール生ができていました。その後で、静止球の一步ダイブから始め、助走あり、コントロールしたボールに対してと段階を踏んで積み上げていきました。一步の時には、構える姿勢が高すぎたり、上に飛びすぎたり、その場ステップをしたり、手が前に伸びなかったりという課題がありました。助走ありになると、回り込んだり、最後のダイブが近かったり、遠かったり、出足で足が一步下がったりなどの課題がありました。そして、コントロールしたボールに対しては、ボールをとらえる位置が合わないことが最も多くありました。一つ一つ課題を改善する指導（デモンストレーションなど）を行い、アタッカーがつく1vs1のシチュエーショントレーニングに進みました。ここでは出る出ないの判断、横へのドリブルの対応、声のタイミングに課題がでました。そこでも発問をしながらデモンストレーションを交えて指導していきました。すべては改善できませんでしたが、ゲーム形式に入っていました。ゲーム形式ではポジションが高すぎてループシュートに入れられるシーンがあり、フリーズして全員に考えてもらいながら指導をしました。その後はDFに対するコーチングや前後のポジショニングの修正を意識してプレーしていました。フィールドプレーも含めて全員が積極的にプレーしていて良いセッションになりました。



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し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月は主にクロスに対応をメインにトレーニングしました。クロスボールの対応で重要な事は空間認知です。素早く落下地点を把握して対応しなければなりません。ボールに対して最短距離でアプローチする事が大事ですがタイミングも非常に大切です。早すぎると相手との接触でパワーを発揮できないのでパワーをもってボールにチャレンジ出来ているかが大切です。そこまでのフォームづくりでは腕の振りをコンパクトにすることを意識しました。動作が大きくなりすぎて時間がかからないようにすることもクロス対応では大事なことです。選手にはスタートポジションからボールを常に狙う意識を持つこと、行けそうかなと思ったボールには必ずチャレンジするように促しています。しっかりと狙いをもってチャレンジしているプレーには褒めてあげ更にプレーエリアを拡大出来るようトライしています。クロスは苦手意識を持つ選手が多いですがトレーニングで得意分野にできるよう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1回、U-15が2回でした。U-12は10月21日（月）にレッスン8（ディストリビューション）を行いました。U-15は10月7日（月）にレッスン8（ディストリビューション）、28日（月）にレッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）を行いました。U-12のディストリビューションは、GKが攻撃の第一歩を担うことを理解させて指導しました。そして、キックもスローイングもテクニックを中心に左右両方を使うことを指導しました。利き足のキックや利き腕のスローイングは殆どのスクール生ができましたが、非利き腕・非利き足は出来ないスクール生が殆どでした。しかし、ゲームでは優先順位を考えてトライし成功する事が多くありました。ただ、GKの時に自陣でパスを受けに来ることも多く、そこは指導しました。まだまだサッカー理解は不足していると感じました。U-15のディストリビューションもテクニックを中心にトレーニングをしましたが、利き足や利き腕であっても十分な飛距離やパススピードは足らない印象でした。そこからトレーニングでは優先順位をGKとFP共に共有して、動き出しのタイミングを観てプレーを選択することを要求していきましました。U-12同様にGKではすぐに近くからスタートするので、目線を遠くにチャンスがあれば狙うところから伝え、そこを駆け引きに近くにパスができるようになりました。しかし、ロングキックの精度には課題があったので、数多く蹴ることを伝えました。また、28日（月）のハイボールジャンプキャッチでは、サイドから上がったボールに対する落下点の見極めには課題がありました。ボール状況や中の状況から指示や予測をたてながらポジション修正することはエラーが多くありました。ただ、それでも多くのスクール生が積極的にトライすることができたので、次につながると感じています。次回はパンチングをテーマにクロスに対応を再度行います。



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月はビルドアップをテーマにトレーニングに取り組みました。アカデミーでは主にキックの精度を上げる事を重点的に取り組み自チームで落とし込むといった形で行いました。チームトレーニングで行われたゲーム形式ではプレッシャーを受けやすいサイズでのゲームで、パス＆サポートのトレーニングには最適でした。ゲームの流れやリズムを壊さないといった意味では自分の準備や早くプレーする事だけを意識しすぎて見方がボールをもらっても、困ってしまう事が多く感じられました。最近のテーマの中でコーチングを継続して意識しているのですが攻撃の際も次にボールを受けそうな選手に声を予めかけておくことも必要です。自分がどうして欲しいのかをトレーニングから味方とコミュニケーションをとってすり合わせていかなければなりません。また見ることで、つないだ方が良いのか、クリアしたほうが良いのかの判断につながっていきます。せっかくマイボールにしたのに簡単に相手に渡してしまう事が無いように状況に応じて効果的な選択をしていけるよう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11月11日（月）にレッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）、25日（月）にレッスン7（アングルプレー）を行いました。U-15は11月18日（月）にレッスン10（ハイボールパンチング）を行いました。U-12のハイボールジャンプキャッチでは、正面のボールを得意の足で踏み切ることからスタートしました。それでも出来ないスクール生には足を上げるだけで行いました。得意な足での踏み切りは多くのスクール生が出来るようになりましたが、苦手な方での踏み切りは殆ど出来なかったため、足を上げるだけで行い、その後にジャンプさせました。それからボールによって踏み切り足を変えるようにトレーニングをし、ゴールの横からのジャンプキャッチに移行しました。ポジショニングや身体の向きやいつ観るのかということまで踏み込んで行いました。アングルプレーは9月に一度行っていたので理解もしていてスムーズに進められました。ただ、実践になるとニアサイドが空いたり、構えが遅れたりする傾向にありました。味方と連携して（コーチング）守る事も課題となりました。U-15のハイボールパンチングではまずはハイボールジャンプキャッチの復習から行い、スタンディングでのパンチング、ジャンピングでのパンチングへと進めました。ファーサイドへの片手のパンチングも行いましたが、両手でもジャンプしながらだとボールを正確に捉えられないでいました。そして、ゲームでは強風にみまわれ、クロスに対応としては困難なものになりました。パンチングのシーンは出ませんでした。積極的に声を出して、トライする姿は伺えました。そして、DFとの連携で、プロテクション＆カバーが出来るシーンも増えました。まだまだ、クロスに対する課題は山積みですが、何をすべきかは伝わったので、所属チームの取り組みも含めて継続する事が重要だと感じました。



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月も前回と同様にパス＆サポートをテーマにトレーニングに取り組みました。アカデミーでは継続的にキックの精度を上げる事を重点的に取り組み、ボールを味方からどのように引き出すかといったポジショニングも意識しました。近年のGKはビルドアップもFPと同様にに関わる事が必須なので味方にコーチングしながら積極的にバックパスを受けられるかどうかを見極めていかなければなりません。どの足でボールをもらうのかスムーズな味方との連携が求められてきます。また、体の向きや目線で相手と駆け引きをしてボールを配球することもテクニックとして習得する必要があります。もちろんビルドアップにはチーム戦術が大きな影響を受けるので味方の立ち位置や能力によってやり方は変わっていきます。アカデミーの取り組みとしてまずは左右の足で正確に飛距離のあるボールを蹴れるという事が理想になっていきます。その中で遠くを意識しながら状況の中で近くの選手を使うのか、ミドルレンジのパスを選択するのかGKが判断していけるように取り組んでいければと思います。



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ともに2回でした。U-12は12月9日（月）にレッスン6（フロントダイブ）、16日（月）にレッスン8（ディストリビューション）を行いました。U-15は12月2日（月）にレッスン10a（クロスの対応：カットバック）、23日（月）にクロスの対応まとめを行いました。U-12のフロントダイブは、2度目のレッスンでテクニックだけでなく、より実践に近づけ、スルーパスからの1vs1の対応をメインに行いました。スタートポジション、構え方、DFとの連携、出る出ないのジャッジを求めました。2度目なので、テクニック的には殆どのスクール生が出来ていましたが、相手、味方が入ると迷いやエラーが多く出ました。その分ゲームではスムーズに入れて良い準備、判断から良いプレーが多くありました。DFのカバーもあり良いレッスンになりました。16日（月）のディストリビューションも2度目で、攻撃参加という事でレッスンをしました。スローイングを含めたパスのテクニックに時間をかけて行いましたが、非利き足でのスローやキックは課題でした。最後のゲームでもFPの関りや動き出しのタイミング、優先順位を指導しました。サッカー理解を深める良いレッスンになりましたが、テクニックやいつどこを観るのかは習慣化する必要があります。U-15は2日ともクロスの対応を行いました。クロスの対応を全4回行いましたが、ポジショニング（身体の向き、構え方）、いつ観るか、コーチング、DFとの連携、出る出ないか、キャッチが弾くかのジャッジ、ジャンプキャッチのテクニックとジャンプの高さ、プレーエリア、パンチングの飛距離と場所、キャッチした後のプレー、カットバック時のポジショニングなど、やることも多く難しいレッスンです。その為に4回に分けて行ってきました。回数を重ねたので随分良くなり、チャレンジもできるようになりました。所属チームでも継続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

2020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）

1月はシュートストップをメインにトレーニングに取り組みました。まずはゲームのなかで見方にコーチングしながらゴールを守れているか、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ているかを意識するようにしました。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、危険な場所を把握できない時があり、次へのアクションがスムーズに行えていない時がありました。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、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前に出るメリット、出ないメリット、また両方のデメリットを認識して意図をもってポジションを取るように意識しました。プレーに関しての課題としてはボールが移動中にしっかりと正しいポジションに入り、タイミングよく構える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は徐々に良くなってきたので動いている中で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"の部分を中心に練習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1回、U-15が2回でした。U-12は1月20日（月）にレッスン1,2,3（基本姿勢、ステッピング、キャッチング）を行いました。U-15は1月6日（月）にレッスン12（シュートブロック）、27日（月）にレッスン14（パス&サポート）を行いました。U-12のレッスン1,2,3では其々2度目のレッスンで、強調したのは1回でキャッチングする事です。普段トレーニングで何気なく行い、落とすことも当たり前になっているので、構えやステッピングからキャッチングにつなげる事を重視して指導しました。ゲームの中でも1回で掴む意識は高まり、集中力も高かったと思います。これを継続してくれればと感じました。U-15の6日（月）に行ったシュートブロックでは開始姿勢やニーリングでのバランス、手の位置、移動した時の対応には課題がありました。更に実践に近づく連携がキーでしたが、出るかステイの判断も含めて、プロテクションやカバーリングも意外とスムーズに行えました。1vs1の対応の向上につながればと思います。27日（月）のパス&サポートでは、スクエアパスから始めましたが、観る事や単純にテクニックの課題が多くありました。ファーストコントロールやパスの質はもっと追求しなければなりません。ただ、パススピードの意識は高かったように感じました。そこから、実践になるとフィールドプレイヤーの立ち位置や身体の向き、貰うタイミングにも課題があり、そこも一緒に指導していきました。途中すごく良いバランスの時がありましたが、最後でまた、前に行く意識が強過ぎて中央から突っ込んで奪われるシーンが増えてしまいました。こちらも最後までしっかりとゲームのコントロールをする必要があると感じました。どちらのコースも残り3日づつのレッスンとなりました。最後まで成長し続けられるように指導していきたいと思います。



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

2020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月はクロスへの対応とフィード(パス&サポート)を重点的にトレーニングを行いました。毎週水曜日にGKに必要な筋力トレーニングを行い、それ以外はチームトレーニングとアカデミーでGKトレーニングといった流れで行いました。クロスに対しての対応は、積極的にボールを奪いに行くという部分ではポジショニングやボールにチャレンジする事がスムーズにできていたと思います。「キーパー！」「クリアー！」といったジャッジも味方に伝わりやすいタイミングとボリュームで決断できるようになってきていると感じました。以前はミスした次のプレーが弱気になる部分もあったのですが切り替えなどのメンタルの部分も強くなってきたのではないかと思います。キックの精度に関しては、フォームも改善されてきて、ゴールキックも正確に飛ぶようになってきたのですがインパクトの強さも含めて正しいフォームで継続してトレーニングが必要だと思います。ゲーム中のパス&サポートに関しては、遠くを意識できるようになってきた為、ボールの置き所も良くなりスムーズにミドルパスやショートパス、ロングボールを配球できるようになってきたと思います。制度に関しては継続的にトレーニングが必要ですが判断は良くなってきたと思います。今年は上積みしながら実践で力を発揮できるように準備をしっかりとしていきたいと思っております。



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）はテーマをフリーにして行いました。U-15は2月10日（月）にレッスン13（ブレイクアウェイ）を行いました。U-12のレッスン9では2度目のレッスンで、ジャンプキャッチの安定性を求めました。U-12のゲームの中では攻撃側も良いクロスからシュートといった場面は少ないですが、U-15に向けた準備として、中を確認し、ポジション修正をして、出る出ないのジャッジをした中で、落下地点を見極めて、高い場所で安定した姿勢で掴めるように指導しました。2度目ということで前回行った時よりも皆、安定してキャッチできるようになりました。まだステップが合わなかったり、慌てて行き過ぎたりはありましたが、良くなった印象です。17日（月）のフリーテーマの時は各自で課題を持ってもらい、正面キャッチ（移動を含めて）、ローリングダウン、ダイビングと指導してゲームに多く時間を使いました。この日は暴風で途中、吹雪にもなり悪天候でしたが、皆集中して各自のテーマを持って良いトレーニングとなりました。U-15のブレイクアウェイでは14名の参加者で、フルピッチでDF背後のスペースを守る7vs7のゲームができました。以前、エリア内でのフロントタイプやブロックのトレーニングをしたので、今回はエリア外でのDF背後のカバーを指導しました。軌道の見極めから始めましたが、エラーが多く、トライもできない状況でした。更にDFと相手が入るとジャッジに迷うプレーが多くありました。まずはトライし、出るか出ないか下がるかの判断を早くしてDFと連携するように伝えていきました。最後のゲームでは狙いを持ったプレーが多くなり、DFのプロテクト&カバーもできるようになりました。クロスと同様にU-15年代の課題なので継続してトレーニングが必要です。



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>