

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2020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月はもう1度基本に立ち返り基本姿勢、キャッチング、ポジショニング、ステッピングを重点的に取り組みました。次のステージでスピードが上がった時に出来るだけ余計な動作を省くことが必要になります。全てにおいて最短距離や無駄のない動作でテクニックを発揮できるようにしなければなりません。基本姿勢では重心のかけ方、手の位置、腰の高さなどがあります。キャッチングに関してはボールを捉える位置や手の出し方。ポジショニングは頭上を越されずに角度を狭められる位置。そしてそのポジションに入るまでのステッピングはどのようなステップが良いか。今以上にこだわりをもって質を上げられるようにしていきたいと思います。実践形式でのトレーニングは出来なくなりましたがGKトレーニングで無意識に基本動作が出来るようにしていきたいです。



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9日（月）、30日（月）にU-12、2日（月）と16日（月）にU-15を其々2回行いました。U-12のテーマは9日がディストリビューション、30日がハイボールジャンプキャッチでした。U-15は2日にハイボールジャンプキャッチ、16日にパンチングでした。U-12のディストリビューションはスローイングに絞り、アンダーアームスローとオーバーアームスローをしました。普段のアップからスローイングはしていますが、正確なフォームでできるスクール生は少数でした。デモの後、利き手のアンダーアームスローでは概ねできましたが、オーバーアームスローでは半分くらい、非利き手だと殆どできませんでした。ただ、最初にハンドパスゲームで速攻の意識や優先順位を伝えていたので、ゲームの中で積極的なプレーは多くありました。ハイボールジャンプキャッチは手投げのサーブで、正面とゴールサイドからで、5年生はフリーな状況だけで、テクニックを重視しました。6年生に関してはFWをつけて（競り合い無し）行いました。ゲームをする前に、クロスを入れたハンドパスゲームをやり、多くの現象が出て、最後のゲームにも繋がりました。U-15のハイボールジャンプキャッチとパンチングは共にクロスに対応として目標は、ゲームの中でポジション修正やコーチング、DFとの連携、出るか出ないか、キャッチかパンチかの判断を求めて行いました。それでも、テクニックに関しては其々重要なのでハイボールジャンプキャッチもパンチングも時間をかけて行いました。このクラスでは手投げでフリーであれば概ねキャッチもパンチもできましたが、FWが入ったり、FWとDFが入ると判断やコーチング、DFとの連携（マークの原則の理解）にエラーがあり、ゲームの中でのテクニックエラーも多く出ました。しかし、その殆どは準備不足が原因で、もっとクロスに対応のトレーニングの反復が必要だと感じました。



協賛

ユニバール株式会社、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>