

# 2010 北海道GKキャンプ春期

## HFAテクニカルレポート

2010年4月17日～18日



【報告者】 尾形行亮 本多孝至

### 1 事業の概要

- ・全道各地から、各種トレセン活動、ブロック及び地区で開催している GK 研修会、各種大会の視察内容といった事をもとに、各ブロック担当者と打合わせして、男子は U14～U17 年代の選手を21名、女子は U14～U18 の選手を8名招集した。
- ・トレーニングは初日に午前と午後、2日目に午前と2日間で3セッション行った。
- ・メニューは GK プロジェクトの強化ワーキンググループで作成し、NTC 尾形とチーフ本多で修正し、前日のシミュレーションでさらに修正を加えて決定した。



### 2 トレーニングについて

#### (1) キャンプのテーマ

##### ① 挑戦

- ・サッカーへのチャレンジ
- ・自分へのチャレンジ

##### ② 主導権を持つ

##### ③ 自立

#### (2) 北海道の目指す GK 像

##### ① サッカーを理解している

##### ② FP の技術が高い

##### ③ 効果的なディストリビューション

(配球) ができる

##### ④ 存在感があり、リーダーシップがとれる

#### (3) トレーニング内容※各カテゴリ共通

##### ① シュートストップ

##### ② ブレイクアウェイ

##### ③ クロス

以上3セッションのトレーニングを行った。

フィールドプレーとディストリビューションについては、それぞれのトレーニングのウォーミングアップやゲーム形式の中で行った。



#### (4) トレーニングにおけるスタッフの共有意識

##### ① ゲームに近い状況下で技術を習得する。

##### ② 戦術的な負荷をあげていく中で技術を習得し、発揮していく。

↓

「観る」「判断」「駆引き」が常に入った状況  
(戦術的な負荷をあげていく)中で行う



### 3ミーティングについて

#### 【初日夜】

GK多く観られる腰痛予防のためのセルフ  
コンディショニング

#### 【二日目午前中】

自分たちのプレーとコアトレーニング、骨盤  
の影響について



今回、道医科学委員会の協力もあり、腰痛が  
多いGKのためのセルフコンディショニング  
についての講習を行った。コアトレーニングや  
ストレッチの重要性、正しい仕方等を学んだ。

特筆すべきは、スーパースローで撮影した選  
手全員の真横からのプレー映像を、理学療法士  
と共に、解析できたことがあげられる。

腰痛が起りやすいプレーの分析の他にも、  
骨盤を正しい角度で活用できていないために  
起きているプレーへの影響を、バイオメカニク  
スの側面から指摘して頂いた。

翌日、自分たちの映像を観ながら、コアトレ  
ーニングやストレッチの影響が実際にどのよ  
うにプレーに影響しているのかを紹介した。

スーパースローで撮影されていたため、選手  
にもわかりやすいものになった。



### 4成果と課題

#### (1)成果

- ・選手の選考にあたり、全道ほとんどのGKを  
実際に見ることができていたので、特に困ら  
なかったこと。選手の特長などを、共有しな  
がら選考を進めることができた。
- ・シミュレーションを時間をかけて行う事で、  
質の高いトレーニングを行うことができた。  
シミュレーションは前日の 21:00~23:00 で  
に実施した。参加してくれたスタッフには本  
当に頭の下がる想いである。
- ・女子選手も含めて2回目のキャンプであつ  
たが、宿舍、ピッチ割り、トレーニング、ミーテ  
ィング等、NTC坂田コーチの力添えをいた  
だき問題なく行えた。
- ・女子は、知識もあり、GKテクニクは習慣  
化されてきている。
- ・チャレンジする場面が多く観られた。

#### (2)課題

- ・男女双方とも、FPの技術、サッカーの戦術  
理解レベルが低い。
- ・構える姿勢とタイミングが悪い。ファンクシ  
ョントレーニングでは意識できるが、ゲーム  
形式だとできない選手が多い。
- ・選手がより実戦を意識してトレーニングを  
できるようにしていくため、我々スタッフは  
努力を惜しまずに、お互いに意見をぶつけ合  
いながら、個人として組織として、今以上に  
発展をしていかなければならない。

