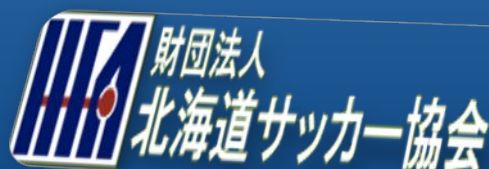


# 北海道 春季 GK キャンプ

2011年4月16～17日

【報告者】 本多 孝至

場所 札幌サッカーアミューズメントパーク  
宿泊場所 札幌サンプラザ



## GK王国 北海道 2011-2012 シーズンのスタート

### 1. 事業の概要

- 各種トレセン活動、ブロック及び地区で開催している GK 研修会と GK キャンプ、各種大会の視察といった事をもとに、各ブロック担当者と打合せして、男子は U14～U17 年代の選手を 22 名、女子は U13～U18 の選手を 7 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 NTC 尾形とチーフ本多で作成し、前日に全員でシミュレーションした中で修正を加えて決定した。また、女子のトレーニング内容については、ナショナルトレセンコーチの坂田氏と松田氏、そして女子スタッフにより、トレーニング内容を決定した。

### 2. トレーニングについて

#### (1) キャンプのテーマ

- ① 夢を持ってプレーし、それを実現するために、今必要な事を積み重ねる。
- ② 技術、判断力、コミュニケーション、メンタル、フィジカルの全ての要素において、基本レベルをあげていく。
- ③ トレーニングをこなすのではなく、細部に拘って、考えながら自分を改善していく。
- ④ チームを勝利に導くゴールキーパーとなる。



北海道での一貫指導をブロックトレセンから！！  
日本代表とオリンピック代表を2015年までに輩出する！！  
和歌山国体(2015)までには優勝を！！

## (2) 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・ゲーム

以上3セッションのトレーニングを行った。

- ウォーミングアップの中では、コーディネーションの向上を図りながら、姿勢の改善をおこなった。
- 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の中でコーチングする事で改善した。

## (3) トレーニングにおけるスタッフの共有意識

### ① ディテール

「ヒント」も「落とし穴」も物事の細部にある。それを見逃さない事、そこにこだわる事が、選手の成長するきっかけを逃さないことにつながる。そのために選手を良く観察する。

### ② 目線

いつも選手の立場に立って指導する。自分のコーチングが本当に実戦的であるか。選手の考えを尊重しているか。

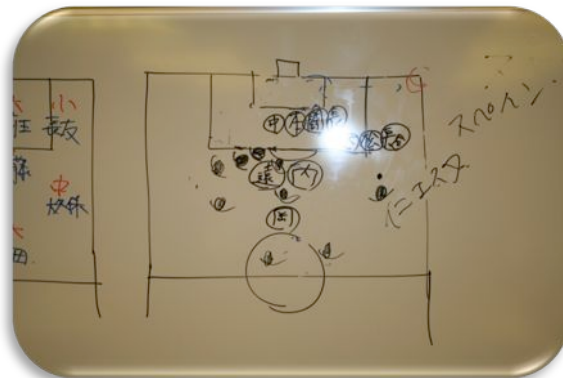
### ③ 転換

物事は表裏一体であるという原則がある。双方には相対する「メリット」と「デメリット」が存在す。その事を我々が踏まえてコーチングする。

### ④ タイミング

何を、いつ、どこまで、どうやって伝えるかを考える。選手が一番吸収する瞬間を逃さない。

以上4点を共通意識とし、キャンプの全てにおいて全員で意見を交わし合いながら活動を行った。



## 3. ミーティングについて

### (1) セットプレーについて

ここ数回の地域、ブロック、地区でのGK活動において、「セルフコンディショニング」「体幹」「動き作り」等身体にフォーカスした講義を行ってきた。そこで、今回のキャンプでは講義の中でまだ扱ったことのない「セットプレー」に関する講義を行った。セットプレーの守備に関しての実態としては、選手28名中7名がチームの中で意思統一して行っていた。残りの選手は、「何となく…」「指示は出すが…」といった感じであった。

### 講義の内容

- 日本代表のFP選手10名を身長を大まかに三段階に分けて提示。選手の特長は主観で判断。
- 対戦相手を提示(今回はスペインとした)。
- 場所、状況の設定(右からのコーナーキック、フリーキック、FW何枚等)をホワイトボードで提示。
- 設定された状況の中で、3人一組になり守備の選手配置を考え、発表。
- 最後に、セットプレーの守備・攻撃に関しての原則的な考え方をPPTを使って提示。正解はないが(チームや選手の特長によって)、GKがリーダーシップをもって守ることを確認。

**(2) トレーニングの振り返り**

選手とスタッフの心理的な距離を整えるためにも、毎回行っている。トレーニングの振り返りを行ったり、選手同士お互いの良いところを見つけ合うなど、選手が自分にフィードバックができるよう配慮。

**(2) 課題**

- ファンクショントレーニングについて、選手がもっとゲームを意識するように、スタッフは工夫する必要がある。
- ゲームの中でもっと狙い(プラン)をもって準備し、ボールを奪うチャンスを逃さない。
- 全てのプレーにおいて、攻撃を意識する必要がある。例えば、しっかりキャッチングする事が早い攻撃につながると言ったような事。
- 選手とコーチの距離を大切にす。距離が近すぎると、判断の伴わない反復練習となり、遠すぎると不可が下がる。今選手に必要な要素を把握して、より良い距離でボールを配球する。
- 選手達に良いきっかけを作れる場であるという事を我々スタッフは理解して、全ての力を注いでトレーニングや運営を行っていくように心がける。

**4. 成果と課題****(1) 成果**

- ブロックや地区での GK キャンプや GK 会を通じて、発掘した選手を招集する事が出来た。
- 全体的に基本技術の向上がみられる。
- ピッチの使用時間が例年よりゆとりがあったため、十分にシミュレーションと準備をする事が出来た。また、トレーニングも時間に追われる事なく、細かい部分に拘って行う時間があつた。
- チャレンジする場面が多く観られた。
- 現時点で基本技術の能力が高い選手と、ポテンシャルは高いが、今後の成長に期待する選手が、相乗効果を与えながら、トレーニングや生活が出来た。
- 高校生、中学生、女子のリーダーに指名した選手が積極的に生活面の管理をしてくれたことで、より効果的にキャンプを実施できた。
- スタッフワークが年々向上している。
- 選手もスタッフも様々な事を前向きにとらえてトレーニングが出来ていた。

