

2014 GKプロジェクト活動報告

報告者 北海道GKプロジェクト

公益財団法人
北海道サッカー協会



[開催事業]

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ・北海道GK育成事業キャンプⅠ期 11/8・9 招集選手 25名 | ・道央・道北ブロックGKキャンプ 2/16・17 参加選手 19名 |
| ・北海道GK育成事業キャンプⅡ期 3/26・27 招集選手 23名 | ・道南ブロックGK指導者技術研修会 12/6 参加指導者 9名 |
| ・道南ブロックGKキャンプ 12/6・7 参加選手 53名 | ・道東ブロックGK指導者技術研修会 1/17・18 参加指導者 22名 |
| ・道東ブロックGKキャンプ 1/17・18 参加選手 31名 | ・道央・道北ブロックGK指導者技術研修会 2/16 参加指導者 10名 |

1 事業の概要

- ①上記開催事業のとおり、「推薦選手に対する強化活動」、「各ブロックにおける普及・発掘」、「指導者講習会」の3つの事業を展開した。
- ②シュートストップ・ブレイクアウェイ・クロスの3つのテーマでトレーニングを構成し、基本技術と個人戦術の向上を図った。
- ③トレーナースタッフである樋口が、各トレーニングテーマの最初に、ウォーミングアップを兼ねて、「GKに必要なコーディネーショントレーニング」を実践し、身体の良い使い方を習得させてから、テクニカルなトレーニングに移行した。
- ④コーディネーション（身体の使い方）の講義を行うことで、論理的な観点からも選手にアプローチをかけた。
- ⑤①～④については全ての事業において同じ内容で実施し、各事業終了時に成果と課題を抽出して、次の事業へとつなげ、トレーニングのクオリティを上げていった。

2 トレーニング内容

(1) コーディネーショントレーニング (身体の使い方)

※動画参照：

<http://youtu.be/thL2y2XQxIY>

[主旨]

「①準備する→②動き出す→③テクニックを発揮する」というプレーのサイクルの中で、「①準備する→②動き出す」という部分に着目し、「シュートストップ・ブレイクアウェイ・クロス」といったそれぞれのトレーニングテーマに必要な「身体の使い方」をコーディネーショントレーニングで習得させる目的があった。

[成果]

- ① コーディネーショントレーニングで「身体の使い方」を意識してから、各テーマのトレーニングに入っていく事で、選手が意識してプレーし、動きに変化がみられた。
- ② コーチ陣もトレーナースタッフとの共通理解を持ち、「身体の使い方」を論理的に把握することで、選手に対して様々な角度からアプローチすることができた。

[課題]

- ① トレーニングの中にあるステップそのものができる選手も見受けられた。

[2015 年度のトレーニングプラン]

- ① 低年代の選手には各トレーニング項目に特化したステップを強化する以前に、多くのステップの種類（動きの方向性やタイミングを変化させた課題）をドリルに取り入れ、『理屈』よりも『体験』を優先して指導していく。
- ② コーチングの内容を「GKに特異的な内容」を強調するのか、それとも「一般的なコーディネーションに関する内容」を強調するのか、この2点のバランスについて検討していく必要がある。

(2) シュートストップ

[成果]

- ① 「ボールと自分の関係（シュートに対する準備）」が良くなっていった。
- ② 左右のポジショニングに対しての理解が浸透し、原則を抑えながら意図をもってプレーしていた。

[課題]

- ① 全てのシュートに対して必ず一歩目を出し、ボールに寄るという意識がもっと必要である。
- ② 「ボールを一回でつかむ」という意識をもってプレーすることを習慣化したい。
- ③ 声を出しているが、効果的なコーチングでゴールを守るという場面が少なかった。

[2015 年度のトレーニングプラン]

- ① 選手のプレーを映像で見せ、シュートに対するタイミングのとり方を分析して改善する。蹴られる直前には両足を地面につけて、パワーを溜め、蹴られてから動き出すまでのタイムラグを極力少なくする事を追求していく。
- ② ハンドリングに特化した内容を増やし、「ボールを扱う」という部分を向上させる。
- ③ フィールドとの連携においては、GKが相手の状況を的確に味方に伝え、シュートを打たせないという意識をもっと求めていきたい。

(3) ブレイクアウェイ

[成果]

- ① 積極的に前を狙うポジショニングをとり、インターセプトの意識が向上した。

[課題]

- ① フロントダイビングの時にボールをファンブルすることが多かった。
- ② インターセプトできないボールに対して、アプローチとステイの判断に迷うことが多かった。
- ③ 1対1の状況で、ドリブルに対する動き出しやシュートに対する反応が遅れることがあった。
- ④ ディフェンスとのコンビネーション。

[2015 年度のトレーニングプラン]

- ① 地面にあるボールに対して、地面と手を使って抑えるだけでなく、最後はしっかりと両手でキャッチするという意識を持たせるため、常に見逃さずにコーチングしていく。
- ② 相手と至近距離になり、低い姿勢をとった時に、ボールの動きに的確に早く反応するトレーニングの内容を充実させていきたい。
- ③ 相手のスルーパスやフィードに対して、ボールや相手との距離感を的確につかむトレーニングを導入していく。
- ④ ゲーム形式のトレーニングの中で、ディフェンスとのコミュニケーションとコンビネーションをもっと明確に求めていく。

※ブレイクアウェイの改善は、2015年度の重要課題として、スタッフと選手全員で共有していく。



(4) クロス

[成果]

- ①インターセプトを積極的に狙う意識を促すことができた。
- ②ボールを奪った後のフィードの質と狙いが良くなっている。

[課題]

- ①U14年代と女子においては落下点の把握を的確にし、判断→決断→声→動き出し→テクニックの発揮のサイクルをスムーズにしていきたい。
- ②U17年代においては、チャンスボールは確実に奪うことと、難しいボールをパンチングするテクニックを向上させ、GKの守備範囲を広げる必要がある。

[2015年度のトレーニングプラン]

- ①最初の「落下点の把握と入り方」の部分でステップングからジャンピングをもっとスムーズに力強くできるようにする。
- ②クロスが上がる前にゴール前の状況を「観る」チャンス逃さない。
- ③インターセプトできるボールを「触る」から「掴む」に変えてマイボールを増し、よりチームの攻撃に貢献できるようにしたい。

(5) ゲーム (北海道 GK キャンプのみで実施)

[成果]

- ①ボールと自分の関係が向上し、良い準備をしてプレーしているため、簡単にゴールを奪われることが少なくなった
- ②選手の得意なプレーと課題をゲームの中で明確にすることで、選手自身が自覚することができた。
- ③全体的にフィールドプレーの向上がみられた。

[課題]

- ①ボールと自分の関係だけではなく、相手、味方の状況をもっと把握する必要がある。
- ②もっと効果的なポジショニングを意識する事が求められる。各ファンクショントレーニングの中で、もっとスターティングポジションに対しての動機づけをすべきであった。

- ③ディストリビューション（配球）のトレーニングを導入し、スロー・キックのテクニカルな部分の向上を図る必要があった。

[2015年度のトレーニングプラン]

- ①選手がスターティングポジションに対して、いつも狙いを持つように促していく。
- ②ゲームにおいて「出来ない」→「意識する」→「意識すればできる」→「習慣化」と良いサイクルになるように、各ファンクショントレーニングから常にゲームを意識させる環境を作り出していく。
- ③GKがチームに与える影響の大きさの自覚を促すことで、トレーニングに対する意識の向上と、GKというポジションの責任の大きさとやりがいをもっと感じてもらいたい。

3

ミーティング・講義

[成果]

- ①2014年度は「身体の使い方」に特化したものをトレーニングの中心に考え、講義も同様な内容を実施した（※別添、パワーポイント参照）。そのことにより選手の意識が大きく変化した。
- ②スタッフも①の内容を共有しあえたことで、今まで曖昧になっていた部分に対して、論理的に現象を把握することができ、コーチングの幅がひろがった。

[課題]

- ①身体の使い方にウェイトを置いたことにより、従来に比べてテクニックに対する意識付けが少なくなった。
- ②選手が日常のトレーニングの中で、同じように意識する事への難しさがある。

[2015年度のプラン]

- ①「身体の使い方」に関する講義に加えて、テクニカルな部分に関する講義も併せておこない、「身体感覚」と「技術」の両面を「理論→実技」とつなげて考え、より充実した内容にしていきたい。
- ②選手がトレーニングの振り返りを出来るように、資料や映像を共有する工夫をしたい。

4 指導者研修会

[成果]

- ①コーディネーショントレーニングにおいて、全員が実践し体感することでできたため、留意点等を明確にすることができた。
- ②GKコーチでなくても自チームで有効的に活用できる内容であった。

[課題]

- ①テクニックに関する内容が少なかった。
- ②時間が短く、ゴールに入ってプレーする回数が少なかった。

[2015年度に向けて]

- ①限られた条件の中であるが、午前と午後といったように、時間的に余裕をもって日程を組む。
- ②GKの指導実践を行う。
- ③出来る限り参加者全員のニーズに合わせる事ができるように、事前に希望等をとるといった工夫をする。
- ④終了後にアセスメントを実施し、改善につなげていく。

(3) 選手の発掘

ブロックにおけるGKキャンプの充実を図り、より多くの選手の参加を募ることで、ポテンシャルの高い選手の発掘に取り組んでいく。

(4) 北海道 GK プロジェクトスタッフのスキルアップ

各地区のトレセン活動や、各ブロックのGKキャンプの中で、スタッフ同士が忌憚のない意見を交わし、お互いが成長しあえる環境を創っていく。

そして、北海道GKキャンプの中でスタッフ全員が集めた時に、お互いの想いを共有して、より充実したトレーニングを選手に提供できるようにする。



5 GK プロジェクト事業 2015 年度に向けて

(1) 競争意識

多くの刺激を与えて、選手がそれぞれの特徴を発揮し、お互いに切磋琢磨できる環境を作っていく。

そのために我々スタッフは、選手の出来ない部分にフォーカスするだけでなく、ストロングポイントがどれだけあるかという分析をすべきである。

そのストロングポイントを成長させるために、今やるべき事を分析して、トレーニングを構築していく必要がある。

(2) 開催地・開催時期の工夫

限られた環境の中で、開催時期や開催地を熟慮し、出来るだけ多く選手と出会い、選手の意識を向上させるきっかけを多く創り出していきたい。