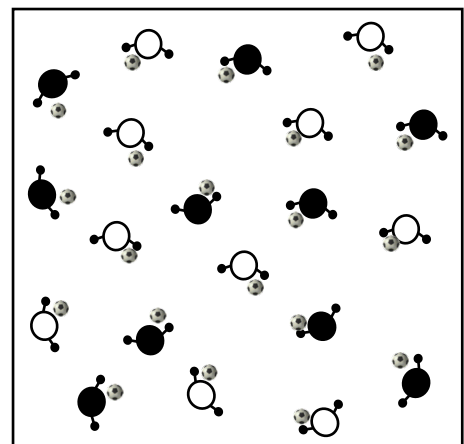


全員でGKトレーニング

- コミュニケーションをとる
- スペース感覚を養う
- コーディネーション能力の向上
- ボール感覚の向上
 - ①左右の手を使う
 - ②さまざまな動作の中でボールを扱う

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 1人ボール1個(左右対称、コーディネーション)
 - ドリブル・バスケットドリブル(ボール交換)
 - リズムよく左右交互に腿下からボールを通す
 - 片手でボールを投げ上げて、片手でキャッチ
 - ボールを投げ上げて、ジャンプキャッチ
 - ボールを投げ上げてバウンドするところを飛び越してキャッチ
 - 両手でボールを持ち、顔の周りをまわす
 - 長座、開脚の姿勢で体の周囲に沿ってボールを転がす
 - 座位からボールを投げ上げ、立ち上がってキャッチ
- (2) 1人ボール1個
 - ボールを抱えてコンタクト(体の側面同士で押し合う)
 - ボールを抱えてコーチの動きに合わせて転がる
 - ボールを抱えてコーチの動きに合わせてローリングダウン
- (3) 2人ボール1個
 - 背中合わせでボール渡し
(両脇で、頭上と股の下で、腰をひねって背中の中で)
- (4) グループでボール10~12個
 - グリッド内でハンドパス
 - コーチのキックの動作に対して、全員が構えと構えるタイミングを確認
 - 再度ハンドパスを行うが、左右に少しずらしたボールを投げる



25m × 25m

KEY FACTOR

- コミュニケーション
- 観る
- コーディネーション
- 左右対称の動作
- ボール感覚
- 空間認知
- 柔軟性

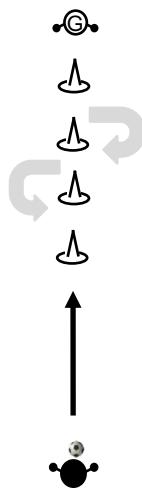
<指導上の留意点>

- ・コーチも中に入って一緒に行う
- ・アイズブレイクの要素を取り入れる
- ・GK姿勢を伝える時に、形をいうのではなく、“いつでも・どこへでも動き出せる姿勢”を引き出す

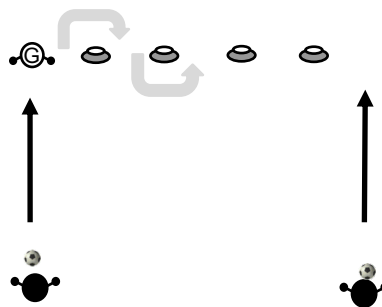
テーマ

デイリーワーク（様々なステップ）

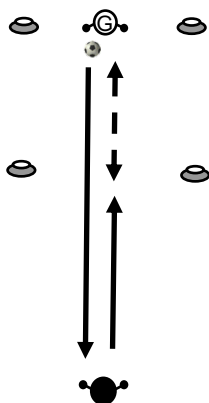
(1) スラローム



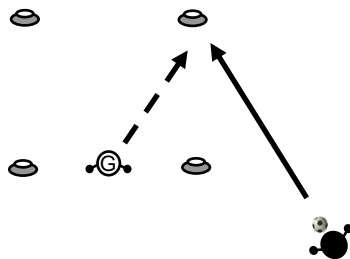
(2) 前後ステップ・腿上げステップ



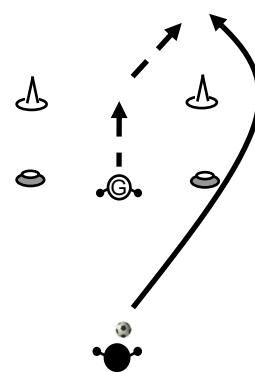
(3) 前後



(4) バッククロスステップ



(5) バックステップ
+バッククロスステップ



<ルール & オーガナイズの留意点>
・W-upのなかで様々なステップからキャッチングなどを行い、スムーズに動けるように働きかけていく。

テーマ

シュートストップ

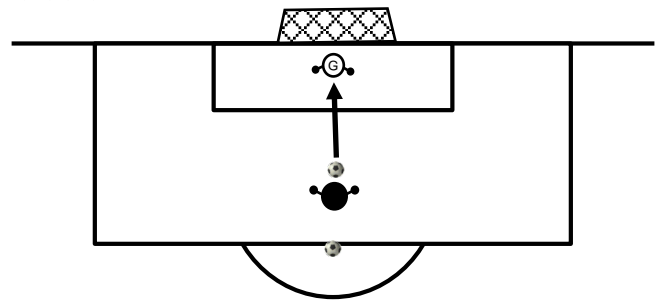
テクニック

キャッチング

【ルール&オーガナイズ】

- (1) オーバーハンドキャッチ
(ライナー・ジャンピング)
- (2) アンダーハンドキャッチ
(ライナー・バウンシング・グラウンダー)
- (3) GKからボールを転がして、キッカーはワンタッチでGKに蹴る(キャッチングの切り替え)

(1)(2)



KEY FACTOR

- 構えるタイミングとその姿勢
- ボールのコースに身体を運ぶ
(身体の正面でボールをキャッチ)
- ボールに寄る
- 身体の前方でボールをとらえる
- ボールをよく観る(最後まで目を離さない)
- ボールを1回でつかむ
(両手が同時にボールに触れる)
- 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え

[オーバーハンドキャッチ]

- 手の形
- ボールの背後に手を置く
- ボールをとらえる位置
- 吸収動作

[アンダーハンドキャッチ]

- 手の形(手の置き方)
- ボールをとらえる位置
- 膝の曲げ方

基本姿勢~いつでもどこへでも動き出せる姿勢づくり~

- スタンス
足の幅は肩幅よりやや広くする
※膝下を曲げられるくらいの幅
- 足の向き
つま先をボール(シューター)に向ける
- 重心
膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ
※股関節、膝関節、足関節が自由に動かせる姿勢
- 手の位置
両肘を軽く曲げる
※オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにも出しやすい位置
- 頭を固定し、しっかりとボールを観る
- 構えるタイミング
シュートがうたれる直前

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・GKとシューターの距離が近くなりすぎないようにする
(目安として10m)
- ・(1)(2)コーチはボレーキック(配球を工夫する)
- ・(3)転がってきたボールをワンタッチシュート

<指導上の留意点>

- ・まずは基本姿勢をしっかり押さえる
- ・オーバーハンドキャッチ
手だけでキャッチにいかない
手の中からボールを観る
- ・アンダーハンドキャッチ
ボールをサイド(両側)から「挟む」のではなく、背後が「つかむ」
キャッチの際に後方に第二の壁をつくる

テーマ

シュートストップ

テクニック

ステッピング

【ルール&オーガナイズ】

観る→移動→構える→キャッチング

- (1) サイドステップ
- (2) クロスステップ

KEY FACTOR

- 観る
- 適切な移動方法
- ボール(シューター)を注視する
- 構えるタイミングとその姿勢
- 安全確実なキャッチング

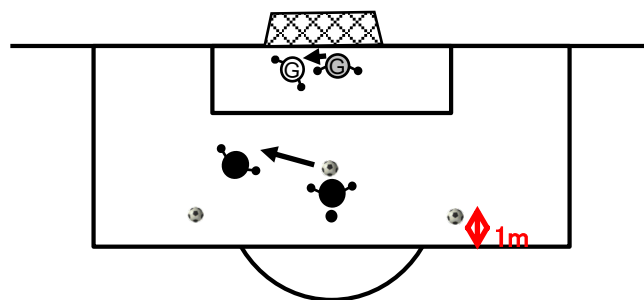
〔サイドステップ〕

- できる限り両足を地面につけて移動する
- 足幅は基本姿勢のときの幅を保つ
- ボールに正対する

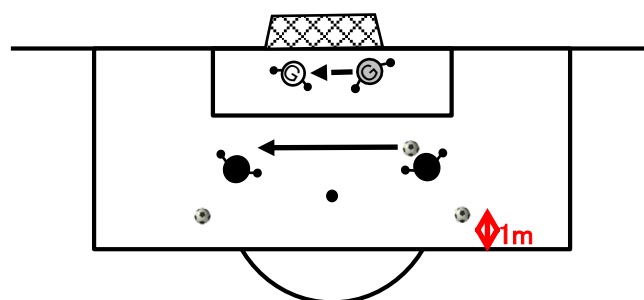
〔クロスステップ〕

- 上体をボール方向に正対させる
- ステップの切り替え

(1)



(2)



<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・発展: ボールを受けたコーチが少し動いてポジションの微調整のためのステッピングを引き出す

<指導上の留意点>

- ・パスの距離や時間によってステッピングの種類が変化することを理解させる
- ・身体の向き、構えやすい移動方法を意識させる
- ・ワンタッチパンチングなどで素早く移動すること、構えるタイミングを引き出す
→相手の様子を注意深く観て、タイミングをはかることを意識させる
- ・シューターからのボールを様々な高さにするのでキャッチングの判断と質を追求する
- ・イメージボールに対するおおまかなポジションは意識させる
ポジションの細かい部分は「アングルプレー」のときに重点的に行う

テーマ

シュートストップ

テクニック

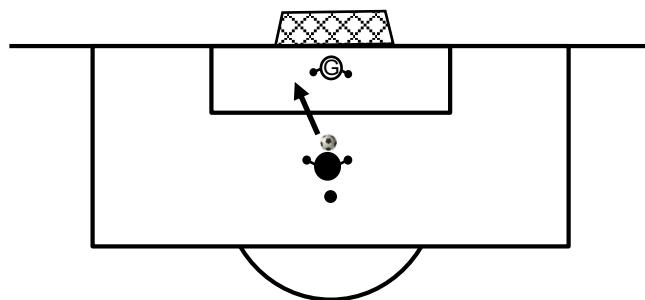
ローリングダウン

【ルール】

- (1) 座位、立ち膝、立位の状態からボールを抱えて
- (2) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (3) ステッピングからローリングダウン
- (4) 蹴られたボールに対して(ライナー・グラウンダー)

KEY FACTOR

- 開始姿勢
- ボールサイドの足の使い方
- 重心移動
- プレーの方向
- 安全確実なキャッチング
- 身体の正面でボールを処理する(ボールに正対する)
- 身体の側面で着地する
- 身体の下側から順に着地する



<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・各グループのレベルに応じて配球の難易度を高めていく(ボールを抱えて→手投げ→キック)
- ・配球者の位置に気をつける(イメージボールからの軌道上)

<指導上の留意点>

- ・ボール方向に重心を移動させる
- ・ボールをつかむ
- ・各関節から落ちない(肩、肘、腰、膝関節)
- ・ボール、身体への衝撃を少なくする
- ・肘が身体の下に入らないようにする
- ・ローリングダウン後の足の位置: 高く上げない(ボール、身体を守る)
- ・リバウンドをつくらない
- ・ダイビング時、しっかり地面を蹴る
- * 難易度を上げていく中でもプレーの質、ボールを1回でつかむことを追求していく

テクニック

ダイビング

【ルール】

- (1) 静止球に対して
- (2) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (3) ステッピングからダイビング(ライナー)

KEY FACTOR

- 開始姿勢
- ボールサイドの足の使い方
- 重心移動
- プレーの方向
- 安全確実なキャッチング
- 身体の正面でボールを処理する(ボールに正対する)
- 身体の側面で着地する
- 身体の下側から順に着地する

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・レベルに応じてダイビングまで行う
- ・(3) ステッピングからダイビングはライナーのみ
配球する位置に気をつける(配球のスタート位置)
少し高めボールを投げる
- ・オプション: キックでも行う

テーマ

シュートストップ

テクニック

ディフレクティング

【ルール&オーガナイズ】

- (1) ポスト方向(横方向)
(ライナー・グラウンダー)
- (2) バー方向(頭上方向)
(ライナー・山なり)

KEY FACTOR

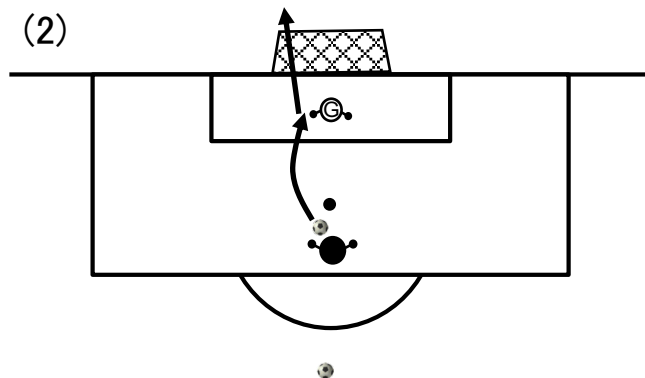
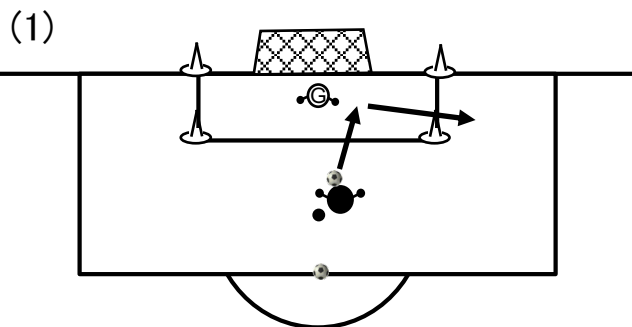
- 基本姿勢
- キャッチかディフレクティングかの判断
- ボールの後方に正確に手を持っていく
- 手の形
- 腕の使い方
- ワイドに大きくはじく
- プレーの方向(ポスト、バー方向)
- 最後までボールを観る

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・GKとシューターの距離が近くなりすぎないようにする(9-12m)
- ・配球の質(スローで正確に行い、発展としてキックで行う)

<指導上の留意点>

- ・構えてからスタートする
- ・小指を地面にひっかけないように注意する
- ・腕は身体の中央から出すように意識する
- ・ダイビングした時は身体の側面から着地する
- ・次のプレーの準備をする



テーマ

シュートストップ

Tr.1

アングルプレー

【ルール&オーガナイズ】

(1) 3方向からのシュート(①→②→③)

- 静止球
- コーンをかわして(①②)コントロールして(③)シュート

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・ポジションをとるうえで目安を親で構えられるテンポで配球する
- ・シューターにはやみくもにうつのではなく、初めはGKを狙ってシュートし、次に空いているコースを狙うように促す
- ・内側にかわしてシュートも行い、ポジショニングを確認する
- ・コーンは味方DFのイメージ

<指導上の留意点>

* 時間をかけて重点的に行う

- ・静止球で目安を親でポジションをとることをしっかり確認する
- ・正しいポジションが取れるようになってきたら、移動のスピードとステップの適切な使用を意識させる
- ・コーンをかわしてシュート時にポジション修正の距離感を確認する

(2) 中央からサイドへパスしてシュート

- パス→止める→コーンをかわしてシュート
- パス→ファーストタッチでコーンをかわしてシュート

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・ブレイクアウェイの状況にならないようオーガナイズや中央からサイドへの配球、コントロールの方向に注意を払う
- ・コーンとの間にパスを出す

<指導上の留意点>

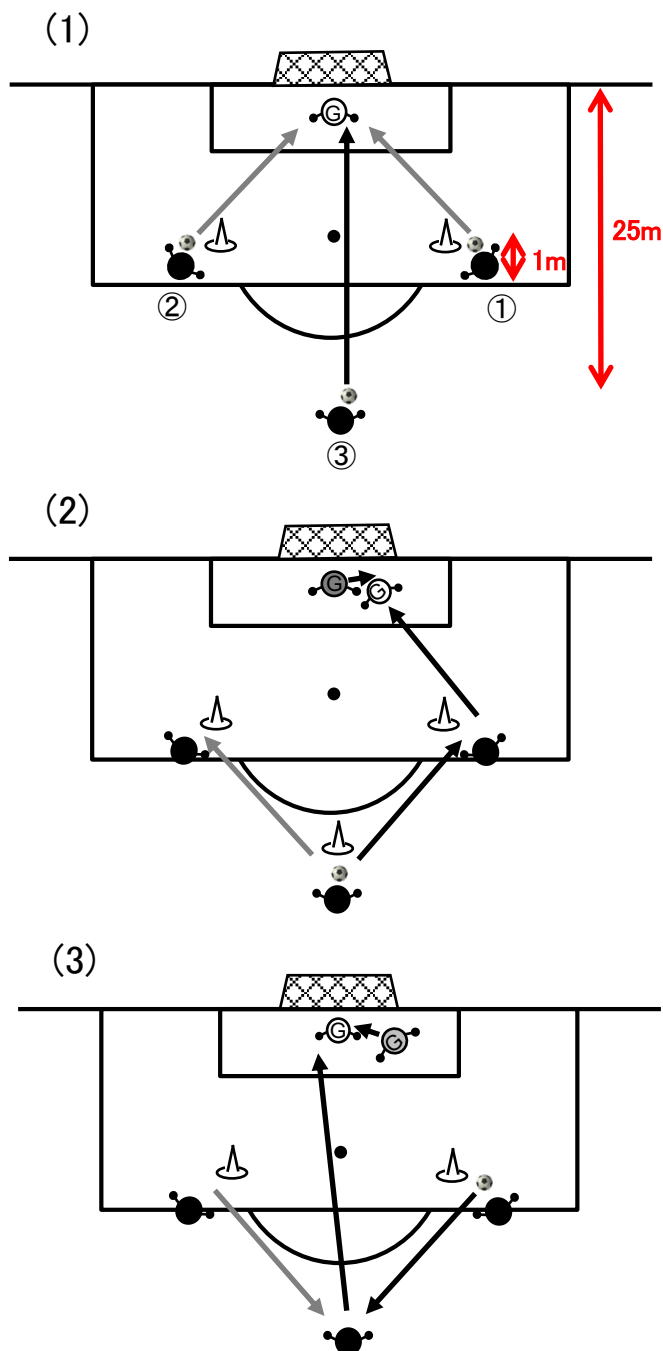
- ・配球を工夫することでワンタッチシュートも行い、シューターよりも先に良い準備をしておくことが重要であることを理解させる

(3) サイドから中央へパスしてシュート

- パス→コントロールしてシュート

KEY FACTOR

- ポジショニング(位置、身体の向き)
- 適切な移動方法
- 構えるタイミングとその姿勢
- プレーの方向
- 安全確実なプレー
- キャッチかディフレクティングかの判断
(リバウンドをつくらない)



シュートに対するポジショニング

- ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て角度を狭める
※正確にはボールと両ゴールポストを結んだ等角線上
- ボールへ正対する

テーマ

攻撃参加(ディストリビューション、パス&サポート)

テクニック

スローイング

【ルール】

- (1) アンダーアームスロー
- (2) オーバーアームスロー
- (3) ベースボールスロー

KEY FACTOR

- ボールの握り方
- 助走
- ステップ(踏み出す足)
- 視線、頭の固定
- 腕の振り出し、腕の振り方
- ボールを離すタイミング
- フォロースルー

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・ 距離はレベルに合わせて調整する

<指導上の留意点>

- ・ スローイングのフォームの獲得
(特に、助走、踏み込み、腕の振り方、身体の使い方)
- ・ FPと合流までの待ち時間などを利用して反復する
- ・ GKトレーニングでの返球やフィールドプレーヤーと合流したTRの中でも積極的に働きかけていく
- ・ 飛距離にこだわらず、まずは狙った所に正確に投げる
ことが出来るようにする

テクニック

キック

【ルール】

- (1) プレスキック
- (2) ポレーキック
- (3) ハーフポレーキック

KEY FACTOR

- 助走
- 立ち足の位置
- 立ち足の柔軟性
- ボールを離すタイミング
- ボールをよく観る
- 当てる面の固定
- ボールをとらえるポイント
- フォロースルー

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・ 距離はレベルに合わせて調整する

<指導上の留意点>

- ・ 左右両足で行う
- ・ 選手のレベルに応じて、トレーニングするキックの種類
の順番を考える
(先にポレーキックを行い、ミートすることを意識させる
など)

テーマ

攻撃参加(ディストリビューション、パス&サポート)

テクニック

パス&サポート

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 4vs1→4vs2
- (2) キャッチ→パス&サポート→パス
 - アンダーアームスロー～パス
 - オーバーアームスロー～ミドルパス

KEY FACTOR

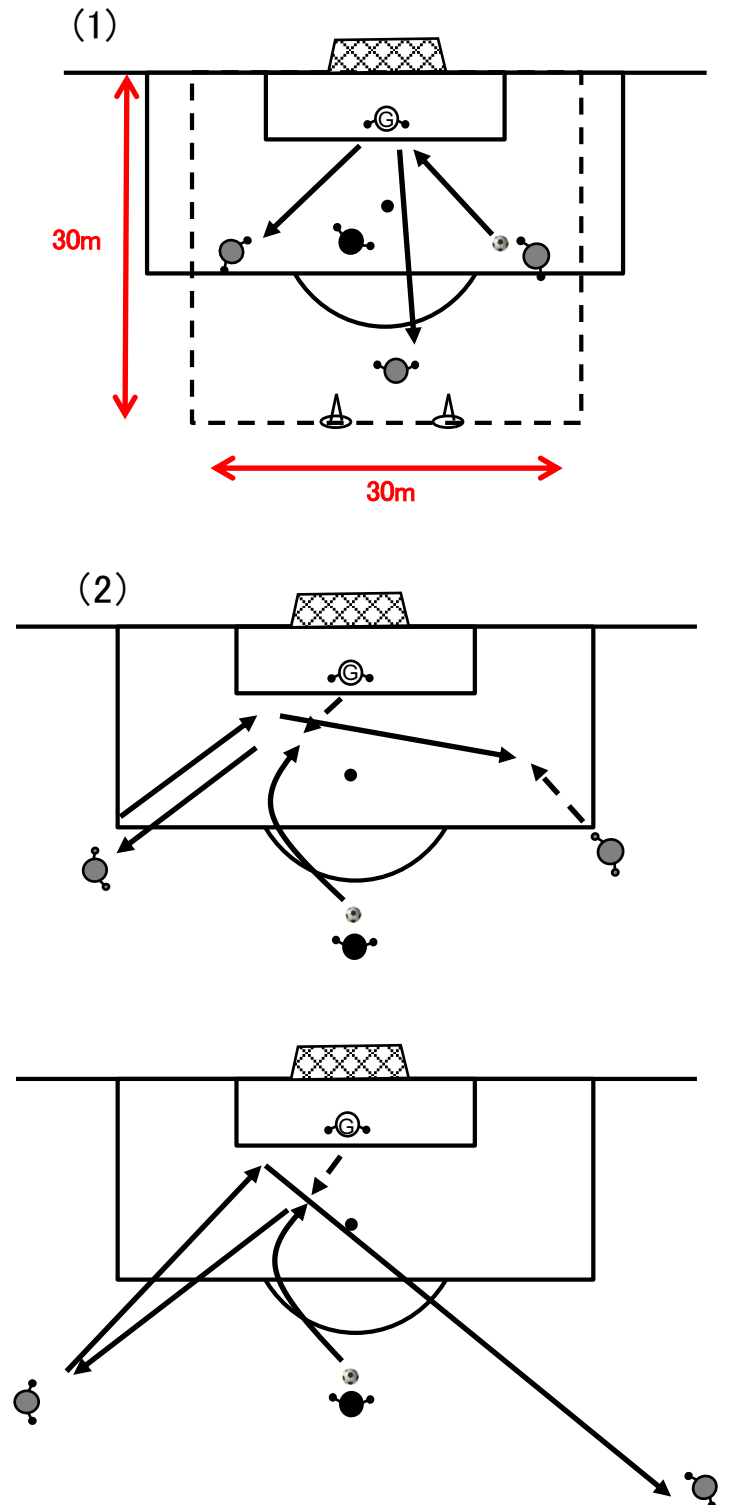
- 観る(状況把握)
- 攻撃の優先順位
- サポートの質(距離と角度とタイミング)
- 身体の向き
- ファーストタッチ
- コミュニケーション(味方との連携)
- パスの質
- No Risk(危険を冒さない)

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・コントロール、パス、サポートの質の部分への働きかけ
- ・レベルに合わせてDFを1人or2人にする
- ・OP: コントロールの質を意識させるためにアンダー2タッチなどのルール設定をしてもよい
- ・(2)のパスの距離は選手のレベルに合わせて調整する

<指導上の留意点>

- ・(1)最初はコーチがDFに入り、状況に応じたプレーが選択出来るように働きかける
- ・(2)コーチは相手FW役となり、GKに少し相手を意識させたなかで正確なパスができるようにする



テーマ

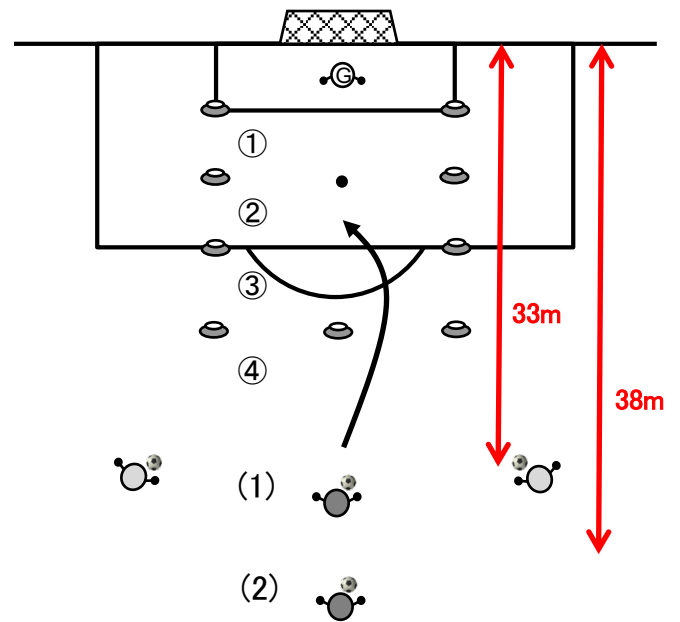
ブレイクアウェイ

W-up

ボール軌道の見極め

【ルール&オーガナイズ】

- (1) コーチからキックされたボールが空中にあるときにボールがバウンドするエリアのナンバーをコールする
- (2) ナンバーコール+ワンバウンドしたボールをできる限り速くキャッチorコントロール~パスする
- (3) コーチから出されたグラウンダーや低い軌道のボールをキャッチorコントロール~パスする
その際、自分がボールに触るエリアのナンバーをコールする
(ゴールエリアのラインから スタート、全速力でボールに寄る)



KEY FACTOR

- 観る
- 予測
- 見極め
- 判断

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・GKがキャッチした後は、コーチに返球するところまで行う。
- ・コーチはボールの質を変えて行う。
- ・発展: 配球するコーチの位置(角度)を変えて行う。

テーマ

ブレイクアウェイ

テクニック

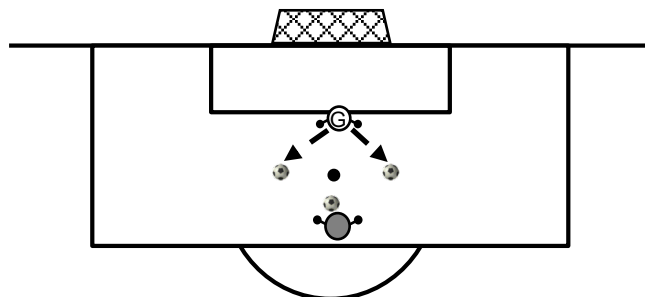
フロントダイビング

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 静止球に対してフロントダイビング
(ワンステップ・助走して)
- (2) 転がしたボールに対してフロントダイビング

KEY FACTOR

- 開始姿勢
- 構え、構えるタイミング
- アプローチのコース
- 間合い
- 踏み切り
- 安全面(ボールをとらえる位置、頭固定、足を上げ過ぎない)
- 声



<指導上の留意点>

- ・選手ごとにワンステップダイビングで届く間合いを確認する
- ・シュートコースからボールにアタックする(回り込まない、上から飛び込まない)

テクニック

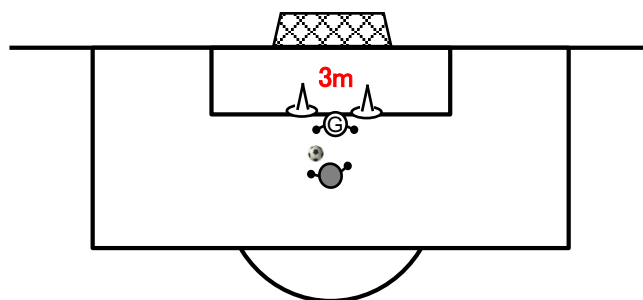
ブロッキング

【ルール&オーガナイズ】

- (1) GKの身体に近い所からボールを蹴る(静止球)
- (2) 少しボールを離れた所から蹴る(静止球)
- (3) ボールを少し動かして蹴る

KEY FACTOR

- 開始姿勢
- 間合い
- 面をつくる
- プレーの方向
- リバウンドへの対応



<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・配球する位置に気をつける(配球のスタート位置)

<指導上の留意点>

- ・面をつくる時足の使い方、手の位置、あごを引く、重心
- ・シュートコースを切りながらボールに寄せる
- ・ブロックした後、次のプレーに備える

テーマ

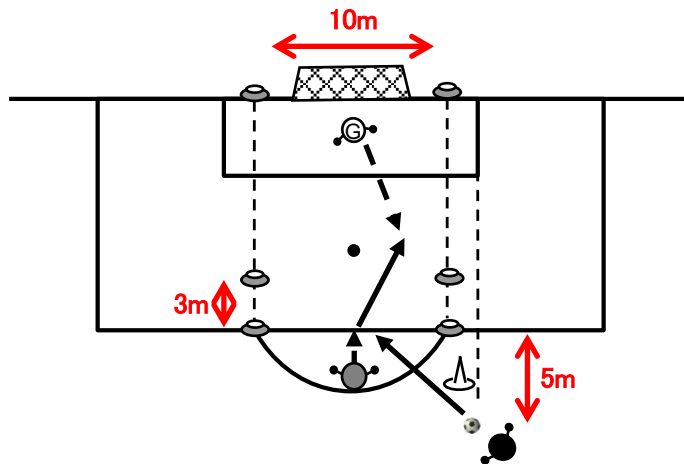
ブレイクアウェイ

Tr.1

1対1

【ルール&オーガナイズ】

- ・コーチからボールを出したら1vs1スタート
- ・攻撃者は3mのゾーンより前にコントロールする
 - (1) 攻撃者はゴールエリアラインを突破
 - (2) 攻撃者はドリブル突破またはシュート
 - (3) 攻撃者の持ち出しはフリー



KEY FACTOR

- 観る (状況把握)
- スタートポジション
- 開始姿勢
- アプローチ (相手との距離を狭めるタイミング)
- チャレンジ (飛び込む、ステイする)
- ファウルを犯さない
- フェイントにかからない
- ジョッキー (外に押し出す)

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・FW役の選手はグリッドの外からスタートし、動きながらコントロールする。ファーストコントロールで力強くグリッドの前へ侵入する。(コーチがFW役をするのも良い)

<指導上の留意点>

- ・適切なポジションからスタートする
- ・相手のファーストタッチを狙う
- ・相手がプレーできない時に相手との距離を狭める
- ・ボールがプレーされる直前に構える
- ・フロントダイビングとブロッキングの使い分け

テーマ

ブレイクアウェイ

Tr.2

スループスからの1vs1

【ルール&オーガナイズ】

(1)(2)スループス対応(サイド・中央)

- GK対FW(1vs1)
- DFを入れる

KEY FACTOR

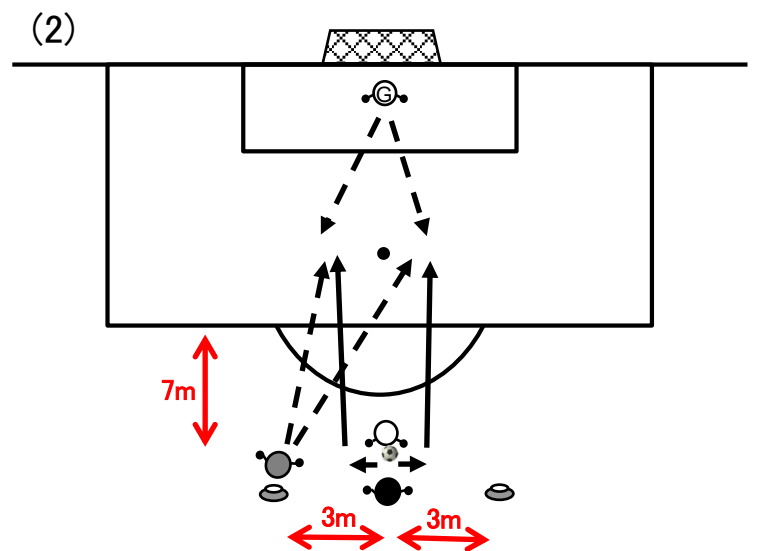
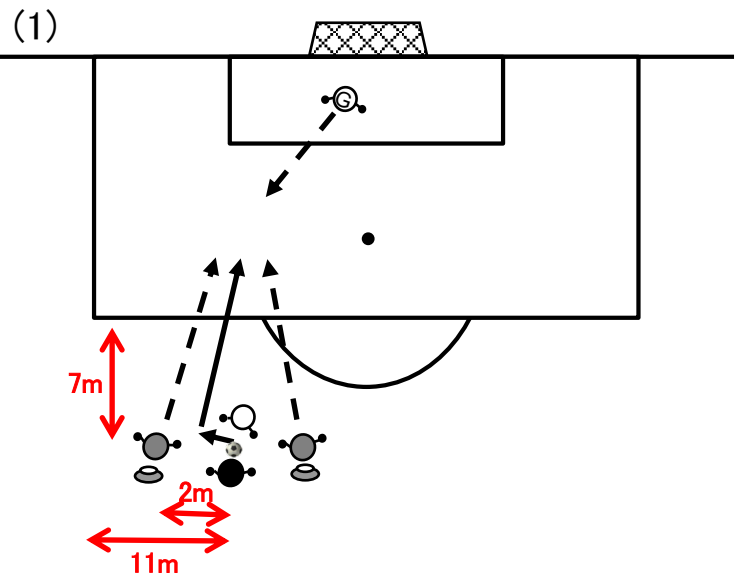
- 観る(状況把握)
- ポジショニング(位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 予測・判断・決断
- 大きく見せる・アプローチ
- ジョッキー・すぐに倒れない
フェイントにかからない・ファウルを犯さない
- 安全確実なプレー
- DFとの関係(DFとのコミュニケーション、指示、声、プロテクション&カバーリング)
- 攻守の切り替え

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・パスをGK優位→FW優位→五分五分と徐々に変化させながらGKの判断を引き出す
- ・まずサイドからのスループス対応(GK対FW)→中央からのスループス対応(GK対FW)→味方DFを入れて対応の順番で積み上げる

<指導上の留意点>

- ・ボール保持者の状況によってスターティングポジションが変わる事を意識させる
- ・かわされても良いので、まずは積極的にチャレンジする事を促す
- ・構えるタイミングやゴールを守りながらボールを奪うチャンスを逃さない事を意識させる
- ・飛び込むorステイの判断を意識させる
- ・キャッチしたボールを攻撃に切り替えるところまで要求する



テーマ

クロス守備

テクニック

ジャンピングキャッチ

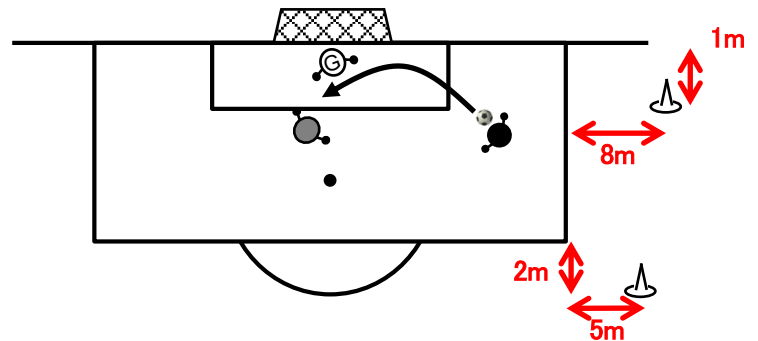
【ルール&オーガナイズ】

- (1) フリーな状態
- (2) FWを1人入れた状態

KEY FACTOR

- スタートポジション(位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 観る(ゴール前の状況把握・タイミング)
- 声「キーパー！」
- ステッピング(アプローチのコース)
- 踏み切り足(プレースペースの確保)
- ジャンプのタイミング
- ボールをとらえる位置
- 身体の正面でボールを処理する
- 安全確実なキャッチング
- 安全な着地

(1)(2)



<指導上の留意点>

- ・フリーな状態の時にポジショニング、開始姿勢、ボールをとらえる位置、空中姿勢などの基本的な部分を確認する
- ・ゴール前の状況を把握するために「観る」こと(いつ、何を)が重要であることを意識させる
- ・ボールの軌道を見極めさせる
- ・徐々にボールのコースを変えて守備範囲を広げる

テーマ

クロス守備

テクニック

パンチング(両手、片手)

【ルール&オーガナイズ】

両手

(1) 投げられたボールに対して

片手

(2) 自分で持ったボールに対して

(3) 投げられたボールに対して

KEY FACTOR

- 拳の握り方
- ボールをとらえる位置
- ボールを確実にミートする
- 味方へ、もしくは相手のいないスペースにはじく
- 遠く高くワイドにはじく

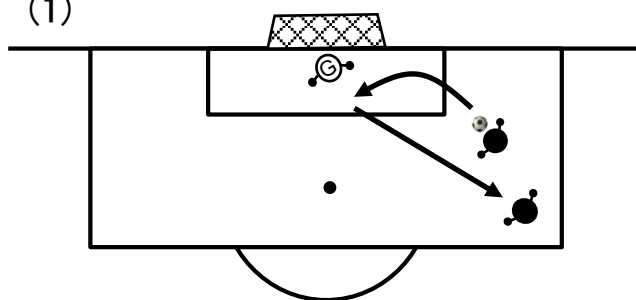
<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・サーブするボールの重要性
(サーブの位置、距離、ボールの軌道に注意する)

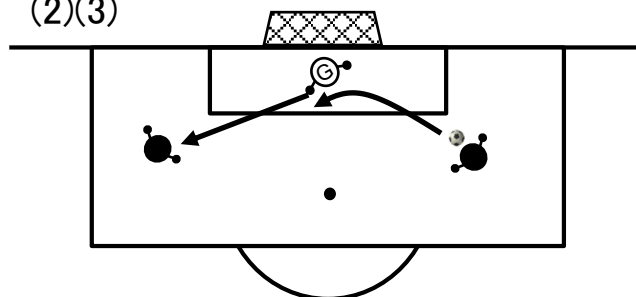
<指導上の留意点>

- ・キャッチとパンチを切り替える理由を理解させる
- ・拳の握り方、怪我への配慮
- ・弾くエリアや距離への意識

(1)



(2)(3)



テーマ

クロスを守備

Tr.1

クロス

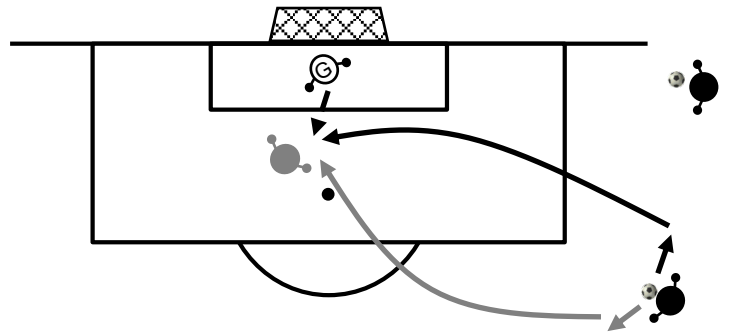
【ルール&オーガナイズ】

- (1)フリーな状態
(静止球・クロスを上げる位置を変える)
- (2)FWを1人入れた状態

KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
- ポジションニング(位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 決断(出る・出ないの判断)
- スタートのタイミングはゆっくりと、移動は速く
(ボールのスピード・回転・コース確認)
- ボールをとらえる位置
- 安全確実なプレー
(キャッチング・パンチング・ディフレクティング)
- 攻守の切り替え

(1)



<ルール&オーガナイズの留意点>
・レベルに合わせて行う

<指導上の留意点>
・GKが有利な状況でスタートし、積極的にチャレンジさせ、「ボールを奪う」ことを意識させる
・ボールの落下点の見極め
(キッカーの状況、ボールスピード、角度、軌道を見極めて落下点を判断する)