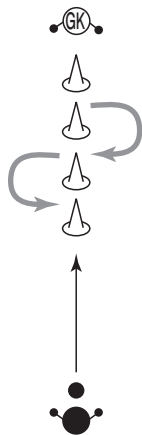


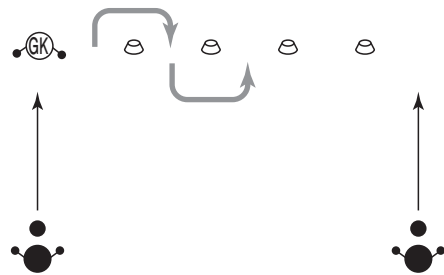
ゴールキーパートレーニングメニュー

GK THEME | デイリーワーク (さまざまなステップ)

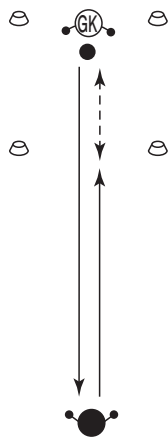
(1) スラローム



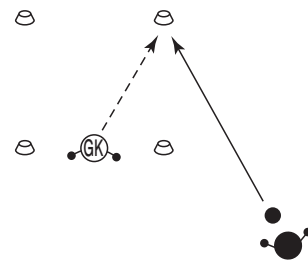
(2) 前後ステップ・腿上げステップ



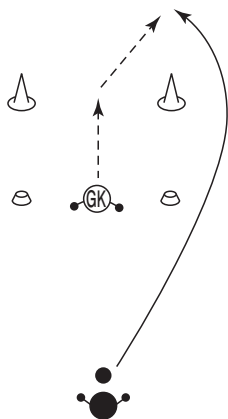
(3) 前後ステップ



(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



- (攻撃側の)選手
- (守備側の)選手
- Ⓢ コーチ

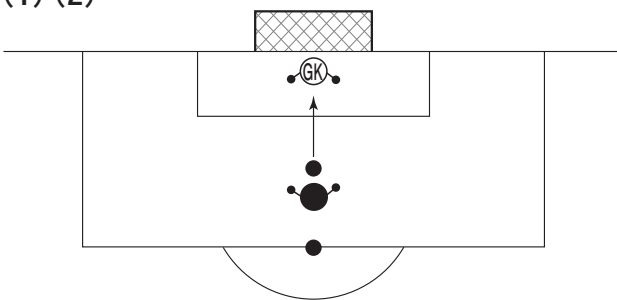
- Ⓜ GK ゴールキーパー
- Ⓢ サーバー
- Ⓜ F フリーマン

- ボール
- Ⓜ マーカー
- Ⓜ コーン
- > 人の動き
- > ボールの動き
- ~~~~~> ドリブル

GK THEME | シュートストップ

テクニック キャッチング

(1) (2)



【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)

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」

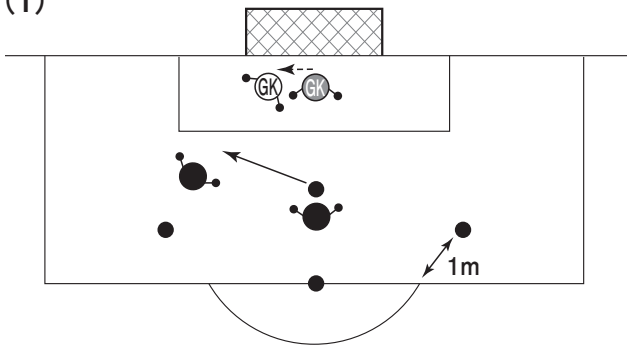
- スタンス
足の幅は肩幅よりやや広くする
※膝下を曲げられるくらいの幅
- 足の向き
つま先をボール(シューター)に向ける
- 重心
膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ
※股関節、膝関節、足関節が自由に動かせる姿勢
- 手の位置
両肘を軽く曲げる
※オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにも出しやすい位置
- 頭を固定し、しっかりとボールを観る
- 構えるタイミング
シュートがうたれる直前

ゴールキーパートレーニングメニュー

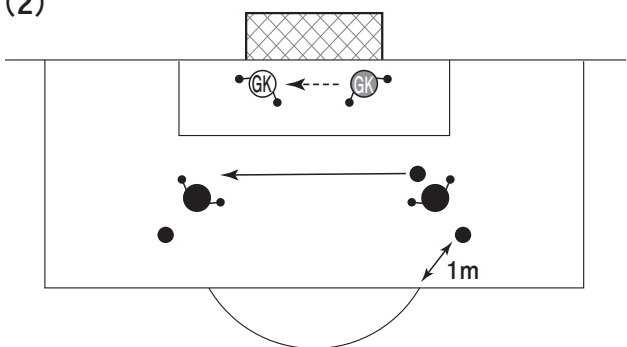
GK THEME | シュートストップ

テクニック ステッピング

(1)



(2)



【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

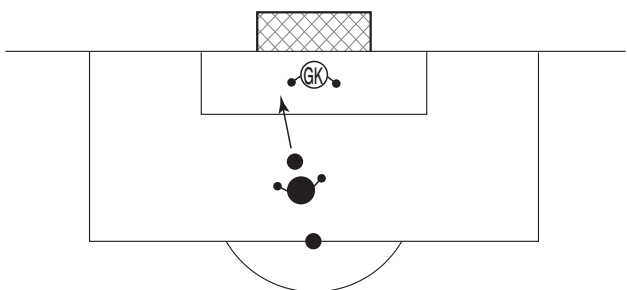
【サイドステップ】

- 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

テクニック ローリングダウン



【オーガナイズ】

(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

テクニック ダイビング

【オーガナイズ】

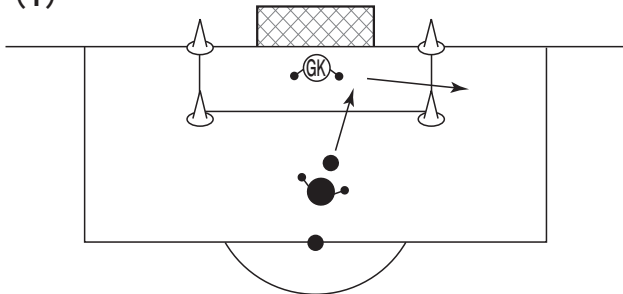
- (1) 静止球に対して
- (2) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (3) ステッピングからダイビング(ライナー)

KEY FACTOR

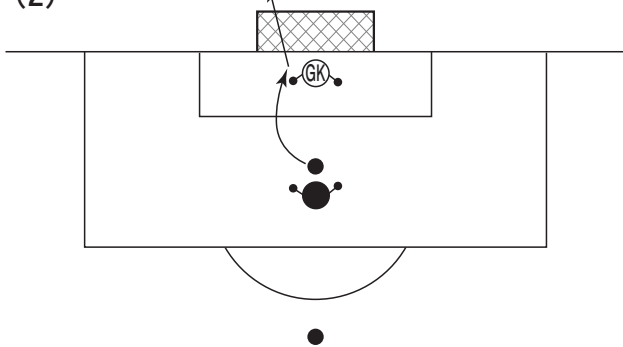
- 開始姿勢
- ボールサイドの足の使い方
- 重心移動
- プレーの方向
- 安全確実なキャッチング
- 身体の正面でボールを処理する(ボールに正対する)
- 身体の側面で着地する
- 身体の下側から順に着地する

テクニック ディフレクティング

(1)



(2)



【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)

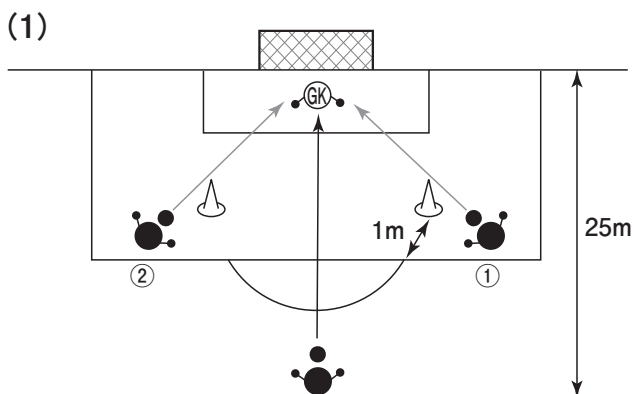
KEY FACTOR

- 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

ゴールキーパートレーニングメニュー

GK THEME | シュートストップ

Tr.1 アングルプレー



【オーガナイズ】

(1) 3方向からのシュート(①→②→③)

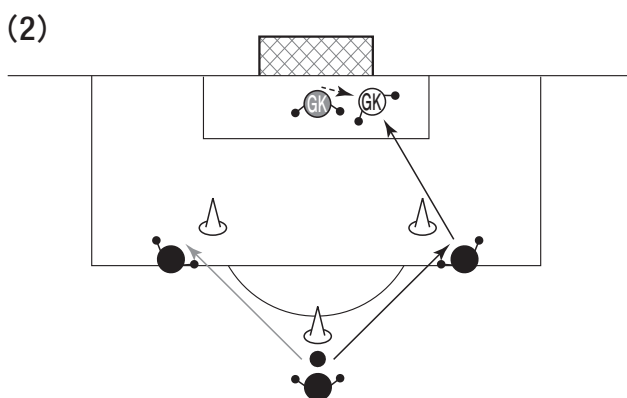
- 静止球
- コーンをかわして(①・②)、コントロールして(③)シュート

(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

(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

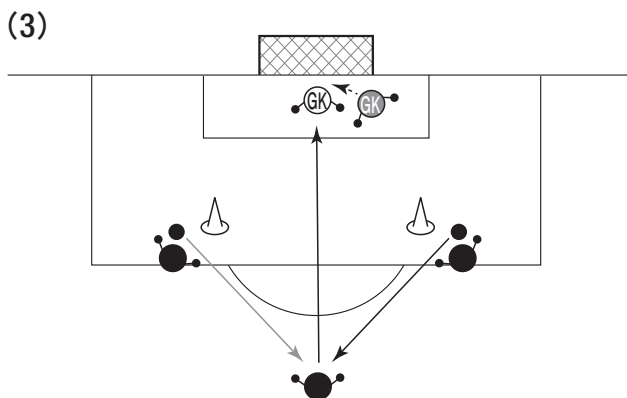


KEY FACTOR

- 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)

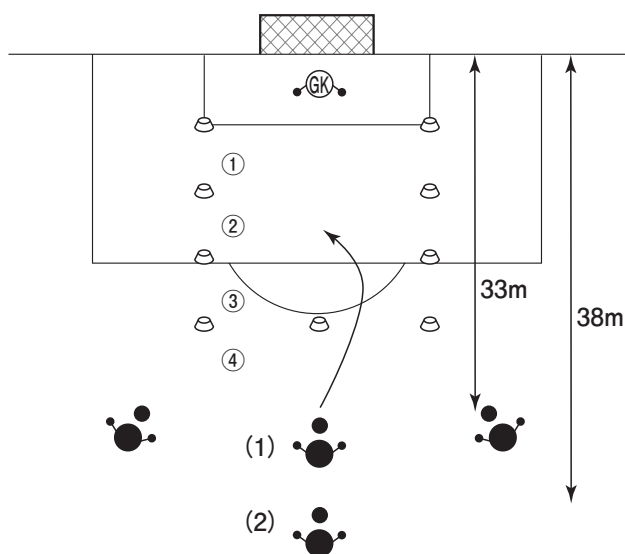
シュートに対するポジショニング

- 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



GK THEME | ブレイクアウェイ

W-up ボール軌道の見極め



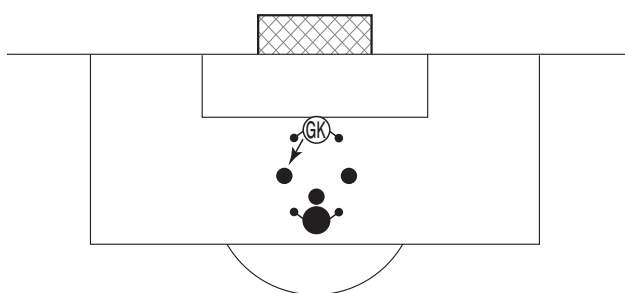
【オーガナイズ】

- (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

テクニック フロントダイビング



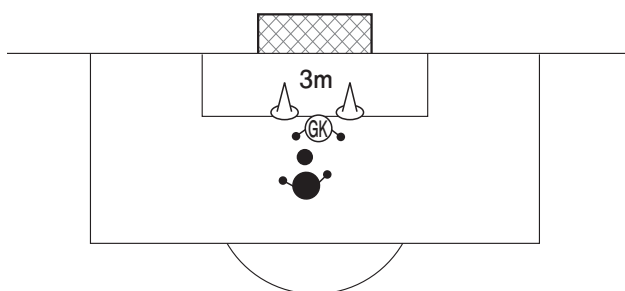
【オーガナイズ】

- (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

テクニック ブロッキング



【オーガナイズ】

- (1) GKの身体に近いところからボールを蹴る(静止球)
- (2) ボールを少し離れたところから蹴る(静止球)
- (3) ボールを少し動かして蹴る

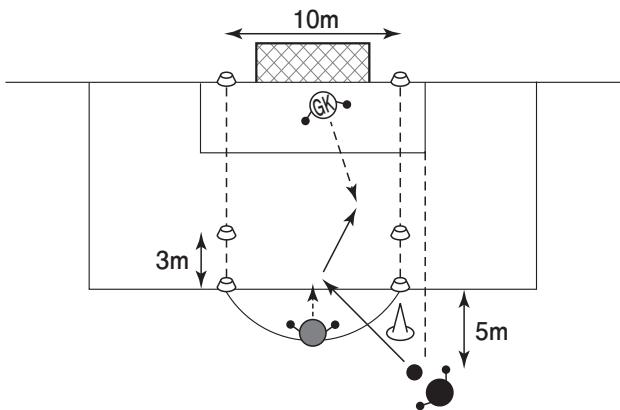
KEY FACTOR

- 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

ゴールキーパートレーニングメニュー

GK THEME | ブレイクアウェイ

Tr.1 1対1



【オーガナイズ】

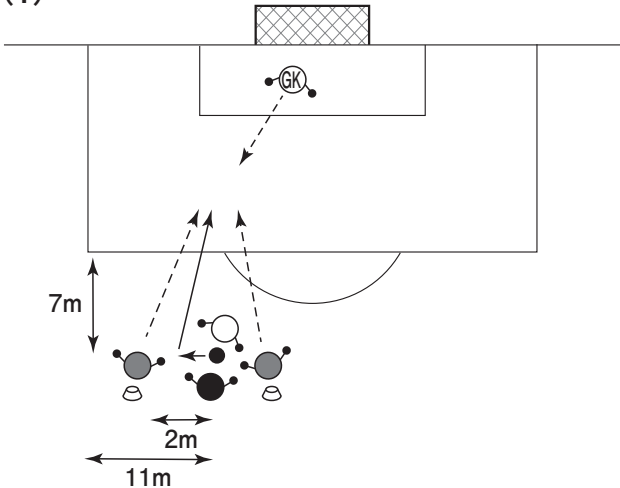
- コーチからボールを出したら1対1がスタート
 - 攻撃者は3mのゾーンより前にコントロールする
- (1) 攻撃者はゴールエリアラインを突破
 - (2) 攻撃者はドリブル突破またはシュート
 - (3) 攻撃者の持ち出しはフリー

KEY FACTOR

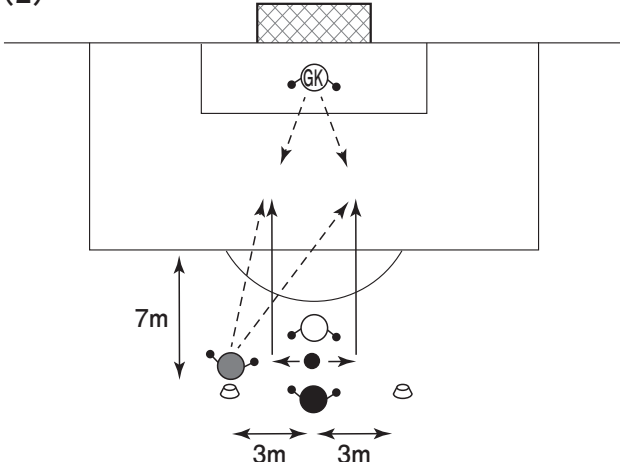
- 観る(状況把握)
- スタートポジション
- 開始姿勢
- アプローチ(相手との距離を狭めるタイミング)
- チャレンジ(飛び込む、ステイする)
- ファウルを犯さない
- フェイントにかからない
- ジョッキー(外に押し出す)

Tr.2 スループスからの1対1

(1)



(2)



【オーガナイズ】

- (1) (2) スループス対応(サイド・中央)
- GK対FW(1対1)
 - 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
- プレーの優先順位(アプローチorステイ)
- 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との連携(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)
- 攻守の切り替え

GK THEME | 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

【オーガナイズ】

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

テクニック キック

【オーガナイズ】

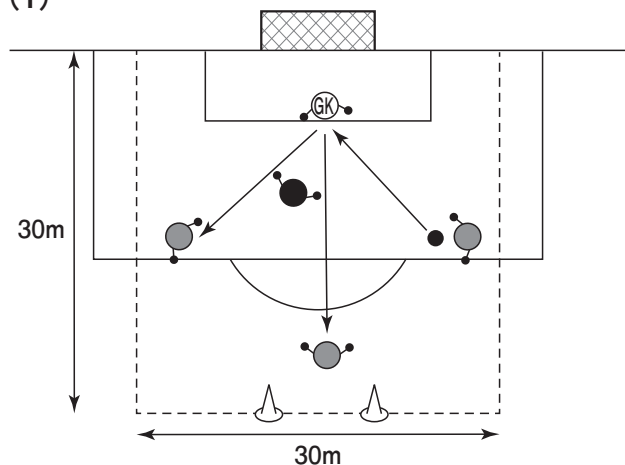
- (1) プレスキック
- (2) ボレーキック
- (3) ハーフボレーキック

KEY FACTOR

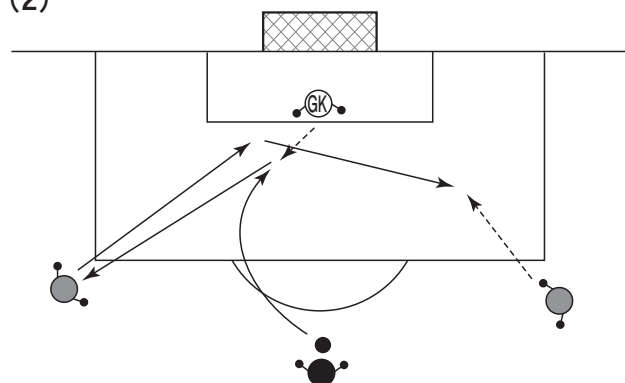
- 助走
- 立ち足の柔軟性
- ボールをよく観る
- ボールをとらえるポイント
- 立ち足の位置
- ボールを離すタイミング
- 当てる面の固定
- フォロースルー

テクニック パス&サポート

(1)



(2)

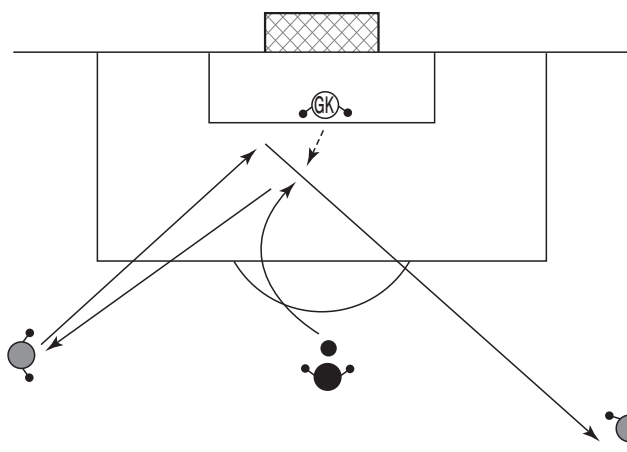


【オーガナイズ】

- (1) 4対1 → 4対2
 - (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)

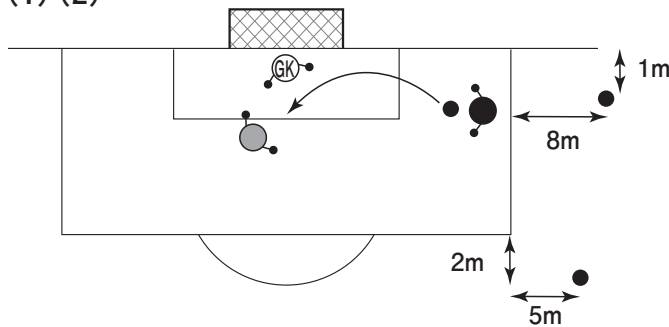


ゴールキーパートレーニングメニュー

GK THEME | クロスの守備

テクニック ジャンピングキャッチ

(1) (2)



【オーガナイズ】

- (1) フリーな状態
- (2) FWを1人入れた状態

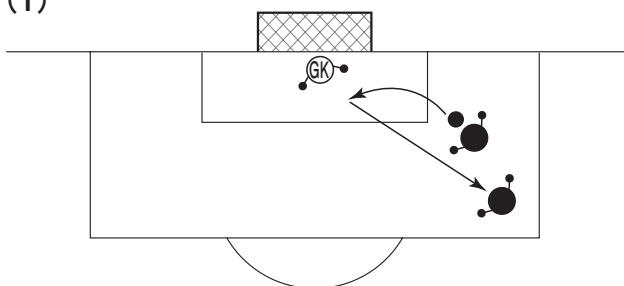
KEY FACTOR

- スターティングポジション (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

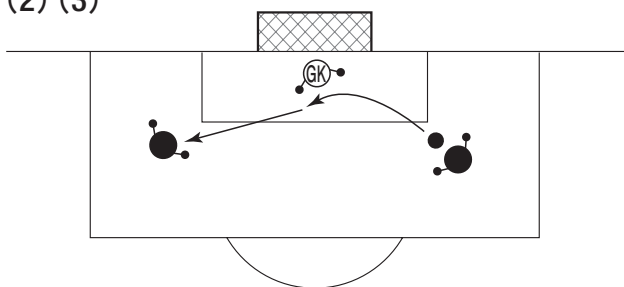
Memo

テクニック パンチング (両手、片手)

(1)



(2) (3)



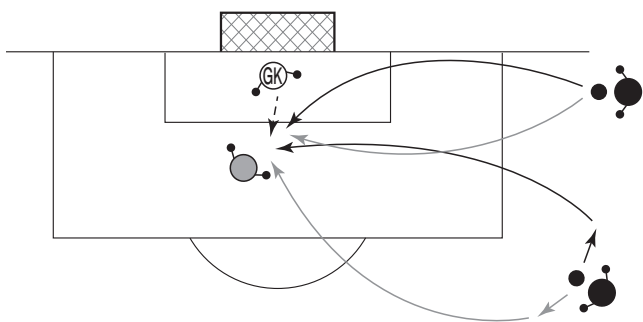
【オーガナイズ】

- 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

Tr.1 クロス



【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