

全員でGKトレーニング

W-up

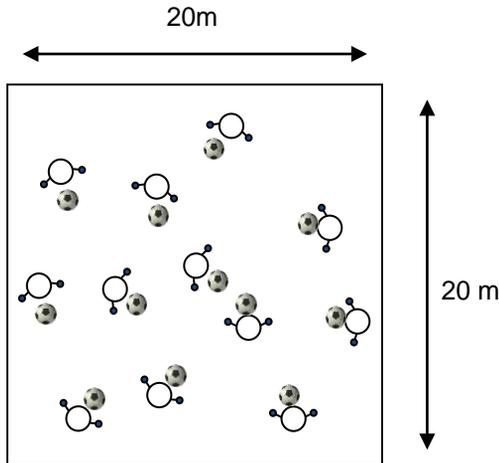
ボールを使ったコーディネーション

- ・アイスブレイク・スペース感覚
- ・コーディネーション・GK要素

オーガナイズ

12人グループで行う

- ・20m×20mグリッドを地域の人数に合わせて作る
- ・GKコーチが中央でメインで行う。
- ・各グリッドにコーチがついてサポートする。



①1人ボール1個

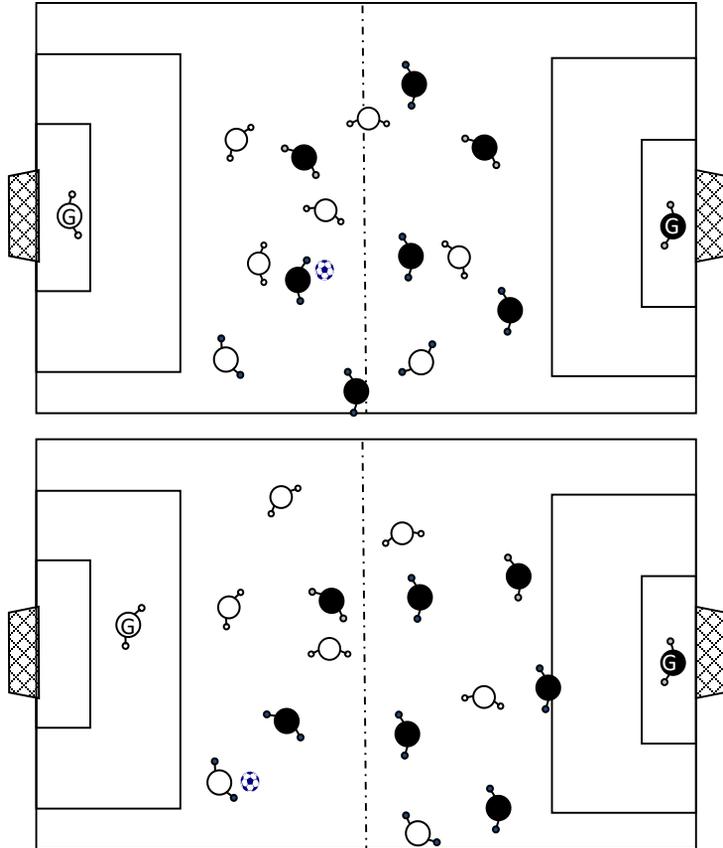
- 1)ドリブル&バスケットドリブル → ボール交換
- 2)片足立ちでボール交換
- 3)ボールを抱えてシヨルターチャージ
- 4)スキップ(腿裏からボールを通す)
- 5)両手でボールを持ち顔の周りをまわす
- 6)片手でボールを投げ上げて片手でキャッチ
- 7)ジャンプキャッチ
- 8)ボールを投げ上げてバウンドするところを飛び越してキャッチ
- 9)長座開脚の姿勢で体の周囲をボール転がす
- 10)ボール無しで前転 ⇒ 前転からキャッチ
- 11)ボールを抱え込んで地面を転がる
- 12)ボールを抱えたコーチの動きに合わせてローリングダウン
- 13)7秒間2人組みでボールの奪い合い(1人がうつ伏せ状態でボールを保持)

②グループでハンドパス

- ・グリッド内で12人ボール6個で、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。

Game 8対8

Game前にW-UPの時間を作る



GKトレーニング

基本技術・戦術の導入

- ①プレー前の質の向上
- ②キャッチングの徹底
- ③ポジショニングの導入
- ④攻撃の意識付け(コーチへの返球、味方へのパス)

- ・試合状況の意識を持つ
- ・”ゴールを守る”という強い気持ち
- ・奪ったボールは正確にパスを出す(コーチへの返球、味方へのパス)
- ・積極的なプレーを誉める！！
- ・全体のトレーニングでは、フィールドプレーのトレーニングにも参加する

・テクニックを、その時の全体のトレーニングテーマ、GKトレーニングと組み合わせて、GKがイメージを持って合流できるように工夫をする

☆全体トレーニングとテクニック&GKトレーニング

全体トレーニング	テクニック	GKトレーニング
①ゴールを奪う	①	
②動きながらのテクニック	②③④	③
③ボールを奪う	①②③	①
④ゴールを目指す	②③	②

GKトレーニング

- ・スローイングのテクニックが入っていないので、サーバーにボールを返す際に、テクニックに対して働きかけを行う。
- ・ジャンピングキャッチ、キックはデイリーで行う。

GKトレーニング

☆全体トレーニングへの合流のタイミングと留意点

①ゴールを奪う

Tr. 1: シュートドリル④⑤から合流

- ・最初のTr. でGKの力を把握していない状態での入るため、Tr. の中でプレー分析を行い、課題を抽出して次からのTr. に生かす。(W-UPも不十分の可能性大)
- ・シュートのテンポが早いため、コーチもゴールに入り2~3本でローテーションで行う。疲労度を考慮し、GKが立たないタイミングが合って良い。
- ・GKにはOFF \geq ONとして、プレー前のポジショニング、構えとタイミングを抑えてからキャッチング等テクニックに目を向けていく。

②動きながらのテクニック

Tr. 1 4対4+サーバー(6ゴール)から合流

- ・三つのゴールを守るが、中央ゴールはシュートありとなっているので至近距離シュートが多い。(ブロック、フロントダイビングのテクニックの発揮が多くなる可能性大)
- ・パスとコントロールの質と、パスを出すタイミング

③ボールを奪う

Tr. 1 3対3+サーバーから合流

- ・攻撃の質が重要となる中でサーバーとして入るGKからのパスは重要になってくる。
- ・ボール状況で味方の状況でサポートポジションを変えることが求められる。

④ゴールを目指す

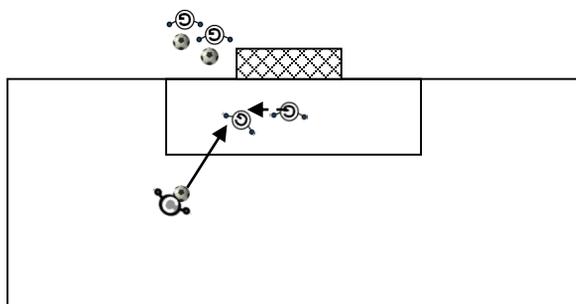
Tr. 2 6対6から合流

- ・合流まで比較的時間が取れる。
- ・攻撃の優先順位を意識したパスを出せるが求められる。
- ・パスとコントロールの質と、パスを出すタイミング

GKトレーニング

テクニック

①基本姿勢/キャッチング/ステップング（ポジショニング）



オーガナイズ

1. GKは中央→斜め45°へ移動～構える～キャッチング

2. 斜め45°→逆サイド・斜め45°へ移動

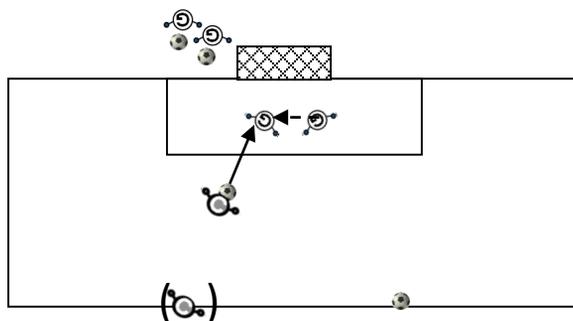
オプション: 高め位置から戻りながらの移動～構える～キャッチング

サーブ

コーチは手投げで行い・オーバーハンドキャッチ(胸の高さ)

・アンダーハンドキャッチ(腰の高さ、バウンシング、グラウンダー)の後、ペナルティエリア付近からプレースキックでサーブする。

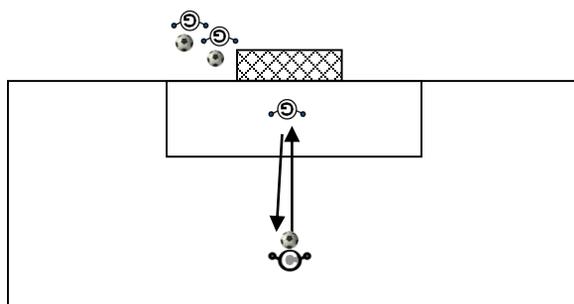
その際、ポジショニングの確認を行う



GKトレーニング

戻りメニュー

基本姿勢 & キャッチング



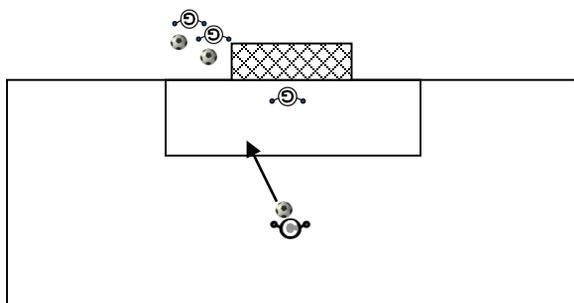
オーガナイズ

中央に構えた後

1. コーチはキックの動作(12m)
2. コーチはスローイングの動作(9m)
3. コーチはスローイングでサーブする(9m)
4. コーチはキックでサーブする(12m)

テクニック

②ローリングダウン & ダイビング



オーガナイズ

ローリングダウン

1. コーチの投げるライナー、グラウンダーボール
に対して行う
(戻りメニュー)長座、立ち膝、立位の状態から
ボールを抱えて行う

ダイビング

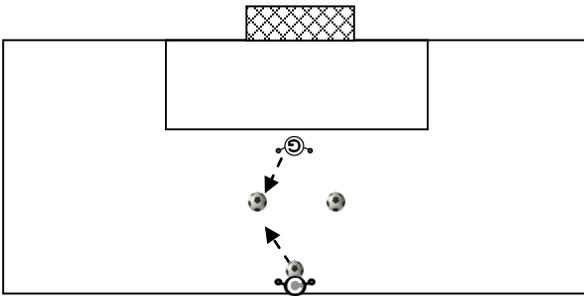
1. コーチの投げるライナーボール、グラウンダー
に対して行う
(戻りメニュー)コーチが手で持ったボールに対し
て行う

※GKが返球する際は、起き上がったから投げる
ようする
(攻守の切り替え)

GKトレーニング

テクニック

③ フロントダイビング

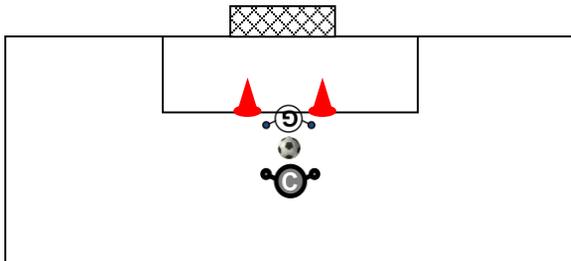


オーガナイズ

① コーチが動いた方向にプレー

- ・静止球に対してワンステップからフロントダイビング
- ・静止球の距離を離して、助走してからフロントダイビング

④ ブロッキング



オーガナイズ

・GKはコーンゴールを守る

・静止球に対して行う

1. コーチは、**GK**の身体の近い所からボールを蹴る
2. コーチが助走し始めたら、**GK**も助走からブロッキング

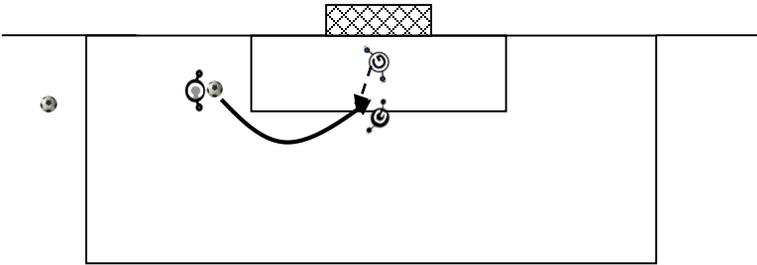
発展

- ・コーチのドリブルからのシュートに対してブロッキング

GKトレーニング

デイリー(テクニック)

ジャンピングキャッチ



オーガナイズ

- ・サーバーの位置は固定し、手投げでサーブする
- ・FWとして一人のGKが中央に立つ
- ・ニア、中央、ファーの順番で手投げでサーブされたボールに対して、ジャンピングキャッチをする

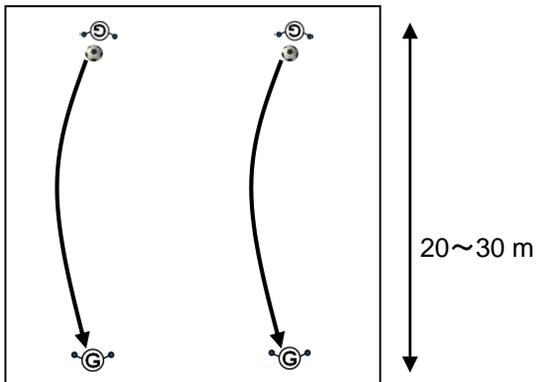
発展

ジャンピングキャッチ

- ・手投げでサーブするボールの順番を決めない。
- GKはサーブされたボールの軌道を判断して、ジャンピングキャッチをする

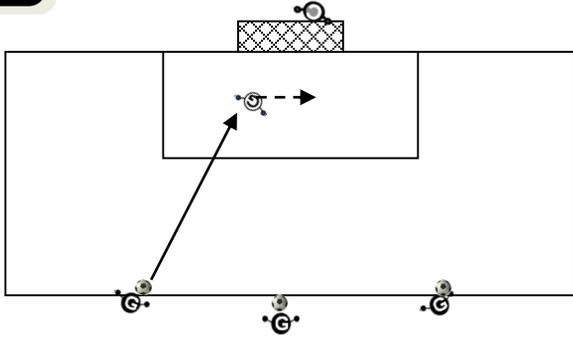
デイリー(テクニック)

キック



GKトレーニング

1 シュートストップ(アングルプレー)①②



※キャッチ後は、守備から攻撃への切り替えを意識させる。シュートしたサーバー(コーチ)は受ける状態を作る
例:②では、パスを出した中央のサーバーがパスを受ける

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ポストを結んだ等角線上
- ・ボールに正対する

①オーガナイズ

・GKは、プレーしたところから移動する

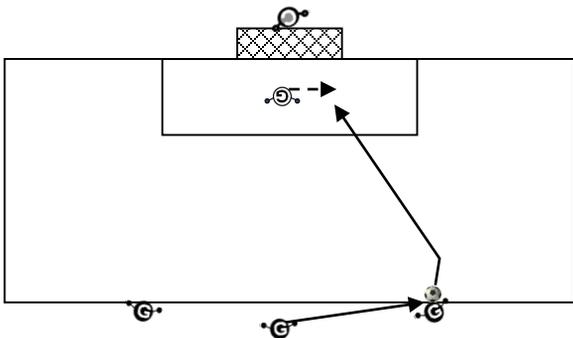
戻りメニュー: 静止球(GKは、ゴール中央付近から移動する)

②発展

1. ワンコントロール(外側、内側)からシュート

(ポジションの微調整)

2. パスからシュート

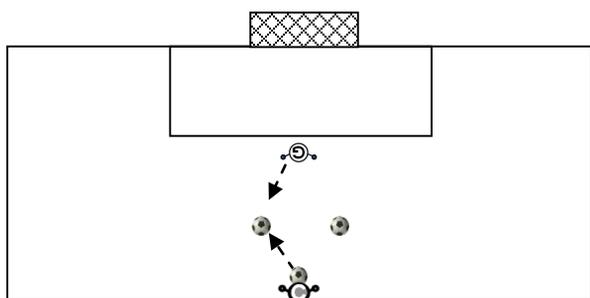


・シューターは、地域のコーチにも協力してもらい、 コーチはゴール裏からポジションを確認する。

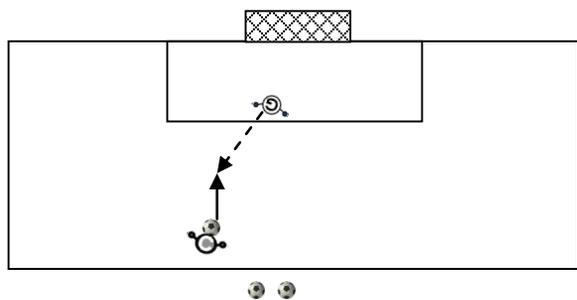
GKトレーニング

2 ブレイクアウェイ

① フロントダイビング(静止球)

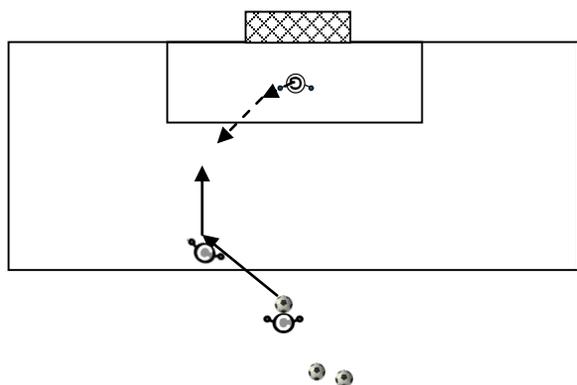


② フロントダイビング(持ち出し)



③ 1対1(横パスから)

発展:スルーパスから



オーガナイズ

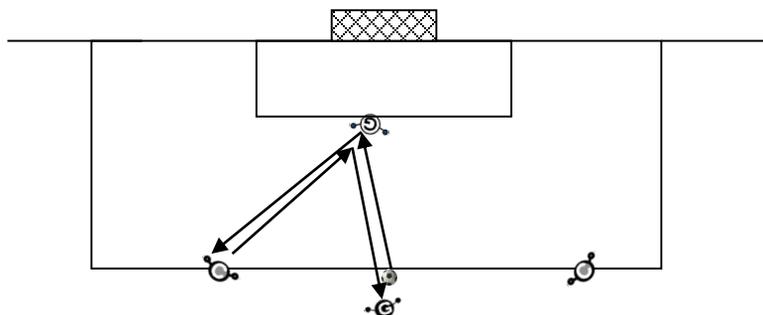
- ① 静止球の距離を離して、助走してからフロントダイビング
- ② コーチの持ち出したボールに足して
・助走をしながらフロントダイビング
- ③ パスの移動中にポジション修正し、1対1を始める

※コーチは、GKが判断しやすい持ち出しをする

GKトレーニング

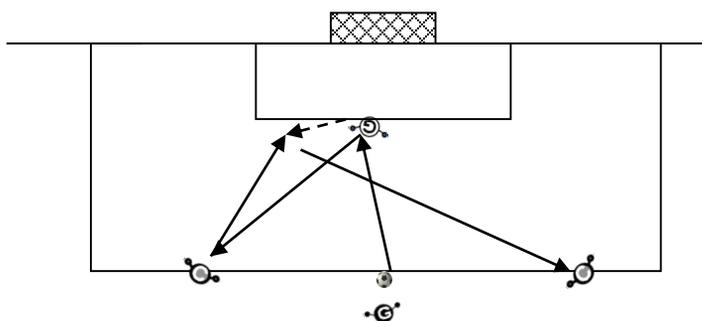
3

攻撃(パス&サポート)



オーガナイズ

- ・中央からのパスをサイドへパス(1タッチ)し、リターンパスをコントロールして中央へパスを出す。
- ・受け手に近い足でのインサイドキックでパス
- ・逆足でコントロールしてからインサイドキックでパス



オーガナイズ

- ・中央からのパスをコントロールしてからサイドへパスを出す、リターンパスをコントロールしてから逆サイドへパスを出す。
- その際、受け手はGKとタイミングを合わせ二歩三歩動き出す。(グラウンダーのパス、浮かしたパス)