

全員でGPT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】

20m×20m 1グループ12名前後(全体の人数に合わせて)

(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

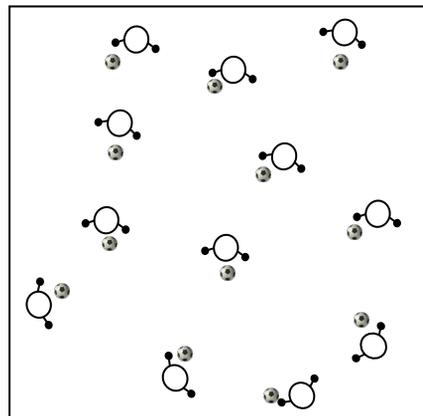
- ボールを抱えてコンタクト(体の側面同士で押し合う)
- ボールを抱えてコーチの動きに合わせて転がる
- ボールを抱えてコーチの動きに合わせてローリングダウン

(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、全員が基本姿勢と構えるタイミングを確認
- 再度ハンドパスを行うが、左右に少しずつボールを投げる



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

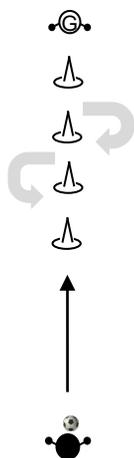
<指導上の留意点>

- ・コーチも中に入って一緒に行う
- ・アイスブレイクの要素を取り入れる
- ・基本姿勢を伝える時に、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

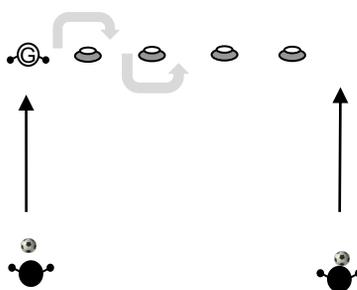
トピック

デイリーワーク（様々なステップ）

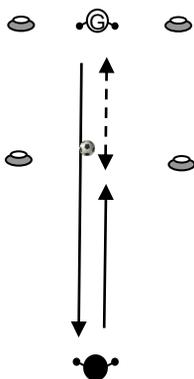
(1) スラローム



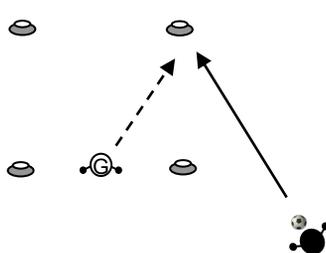
(2) 前後ステップ・腿上げステップ



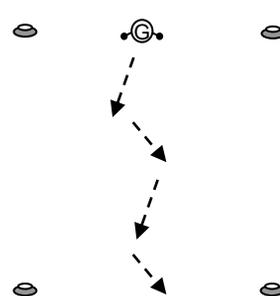
(3) 前後



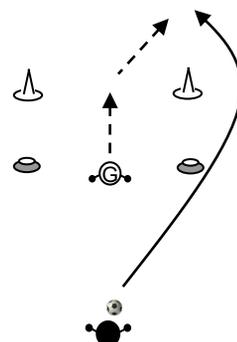
(4) バッククロスステップ



(5) ジャンプ動作(ボールなし)



(6) 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の中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。

トピック

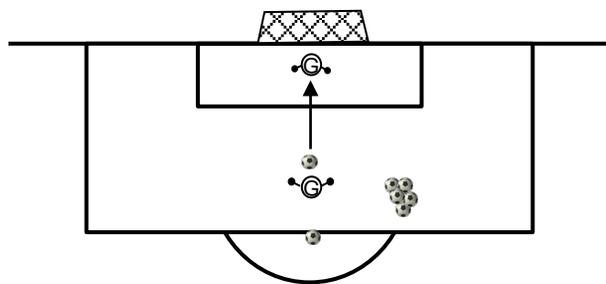
シュートストップ

GPテクニック

基本姿勢、キャッチング

【ルール&オーガナイズ】

- (1) アンダーハンドキャッチ GPから11m
 - ①グラウンダー(インサイドキック)
 - ②バウンス・ライナー(ボレーキック)
- (2) オーバーハンドキャッチ GPから7m
ライナー(ボレーキック)
- (3) オーバーハンドキャッチ GPから7m
ジャンピング(アンダーアームスロー)
- (4) GPからボールを転がして、キッカーはワンタッチでGPに蹴る
キャッチングの切り替え GPから9m



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

<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、背後から「つかむ」
キャッチの際に後方に第二の壁をつくる

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・キッカーは左右の脚でキックする
- ・予備のボールを用意しておく

トピック

シュートストップ

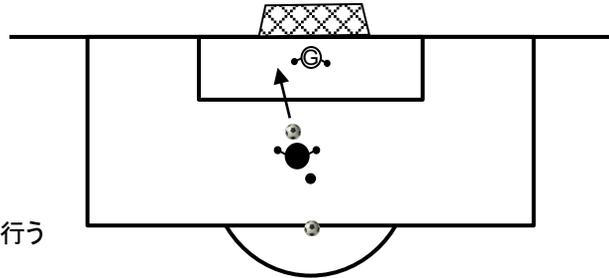
GPテクニック

ローリングダウン

【ルール】

- (1) 投げられたボールに対して(ライナー・グラウンダー)
- (2) ステッピングからローリングダウン
- (3) 蹴られたボールに対して(ライナー・グラウンダー)

□ 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



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
- ・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

GPテクニック

ダイビング

【ルール】

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

□ 戻りメニュー: コーチが手で持ったボールに対して行う

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
- ・GPが返球する際は、起き上がってから投げるようにする(攻守の切り替え)

トピック

シュートストップ

GP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

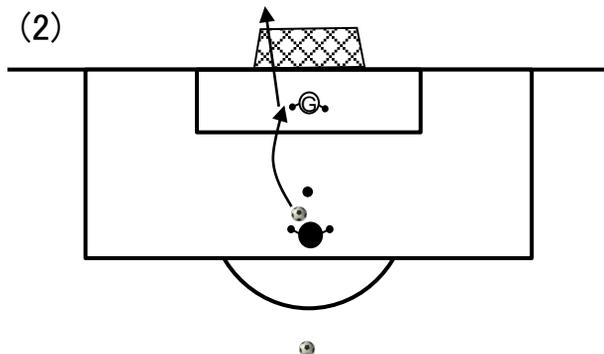
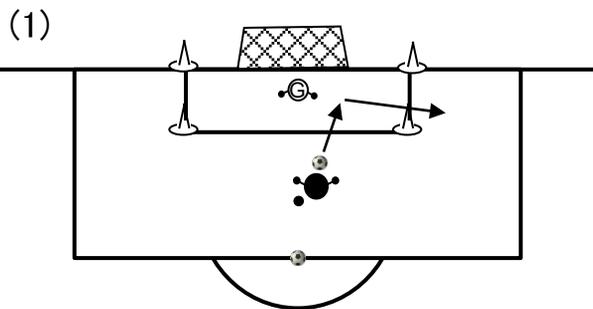
- 基本姿勢
- キャッチかディフレクティングかの判断
- ボールの後方に正確に手を持っていく
- 手の形
- 腕の使い方
- ワイドに大きくはじく
- プレーの方向(ポスト、バー方向)
- 最後までボールを観る

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・GP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



トピック

シュートストップ

GPファンクション

アングルプレー

【ルール&オーガナイズ】

3方向からのシュート(①→②→③)

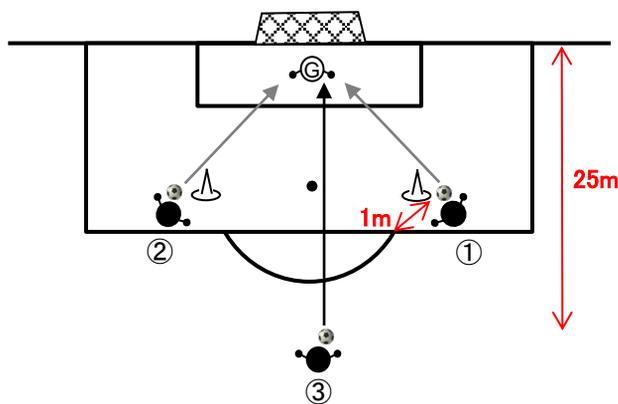
- 静止球
- コーンをかわして

<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みて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シュートするのではなく、初めはGP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
- ・静止球で目安をみてポジションをとることをしっかり確認する
- ・コーンをかわしてシュート時にポジジョン修正の距離感を確認する



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

トピック

シュートストップ

GPファンクション

アングルプレー(パスからのシュート/ステッピング)

【ルール&オーガナイズ】

- 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

- (1) 中央からサイド
- (2) サイドからサイド
- (3) サイドから中央

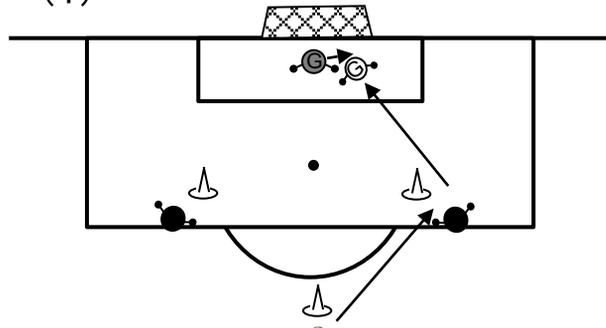
<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・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

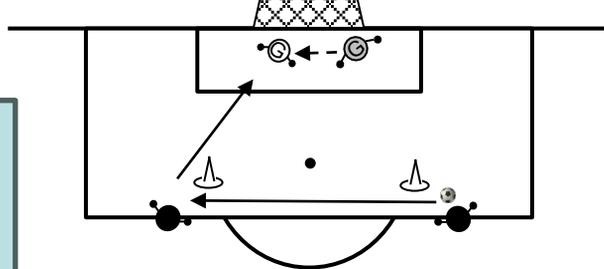
<指導上の留意点>

- ・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しておくことが重要であることを理解させる

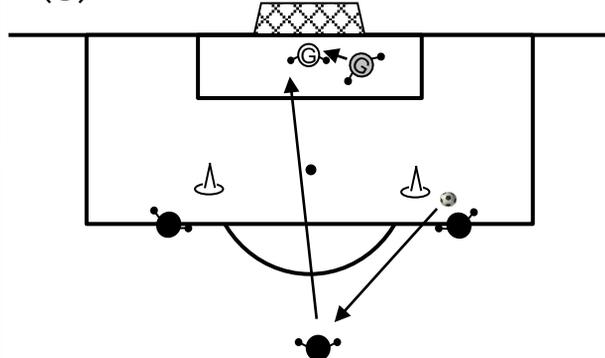
(1)



(2)



(3)



サイドステップ

キーファクター

- ・観る
- ・適切な移動方法
- ・ボール(シューター)を注視する
- ・できる限り両足を地面に着けて移動する
- ・足幅は基本姿勢のときの幅を保つ
- ・ボールに正対する
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・安全確実なキャッチング

指導上の留意点

- ・状況に応じたステップの選択 (時間と距離)
- ・地面すれすれを移動する
- ・移動中の上下動は少なくする
- ・移動中の手の位置

クロスステップ

キーファクター

- ・観る
- ・適切な移動方法
- ・ボール(シューター)を注視する
- ・上体をボールに正対させる
- ・ステップの切り替え
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・安全確実なキャッチング

指導上の留意点

- ・状況に応じたステップの選択(距離と時間)
- ・地面すれすれを移動する
- ・移動中の上下動は少なくする
- ・上体をボールに正対させる
- ・移動中の手の位置
- ・クロスステップからサイドステップの切り替えとそのタイミング

トピック ブレイクアウェイ

GPテクニック ピックアップ

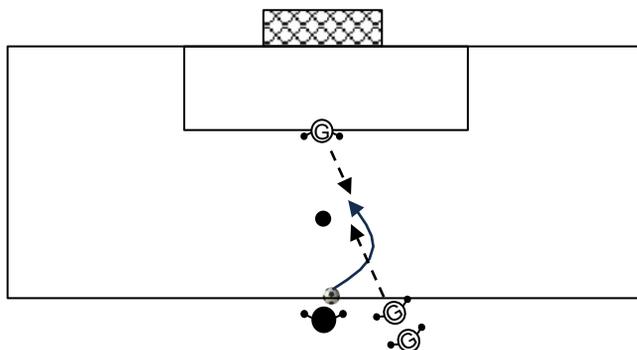
【ルール&オーガナイズ】

GPはコーチが配球したボールをピックアップ

- (1) バウンドボール
- (2) グラウンダー
- (3) バウンドボール、FWあり
- (4) グラウンダー、FWあり

KEY FACTOR

- 開始姿勢と動き出し
- 身体の正面でボールをキャッチ(ステップワーク、徐々に低くなる)
- 膝の曲げ方
- 手の出し方(ボールに真っ直ぐに、背後から手を持っていく)
- キャッチしたボールを胸元に抱え込む
- ボールをキャッチした後に相手を避ける



<指導上の留意点>

- ・動き出し(姿勢、タイミング、方向、スピード)を注意して見る
- ・身体の前方でキャッチすることを意識させる
- ・キャッチ後にバランスを崩さないことを意識させる
- ・安全面に配慮する(配球の角度・距離・スピード、FWのスタート位置・スピードのコントロールetc.)

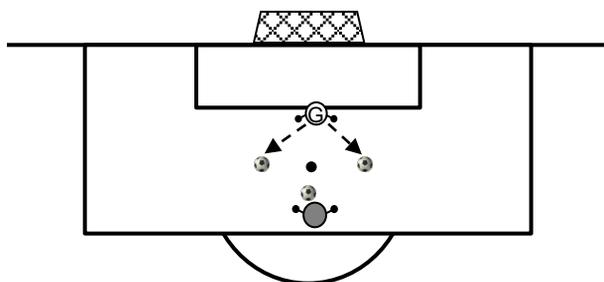
GPテクニック フロントダイビング

【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
- 動き出し(タイミング、方向)
- アプローチ(姿勢、方向、スピード)
- ボールとの間合い(踏み切りの距離)
- 踏み切り
- ボールに対して面を作る
- ボールを捕らえる位置
- 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(距離、角度)
- ・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)
- ・GPとボールの角度が縦方向になり過ぎないようにする

トピック ブレイクアウェイ

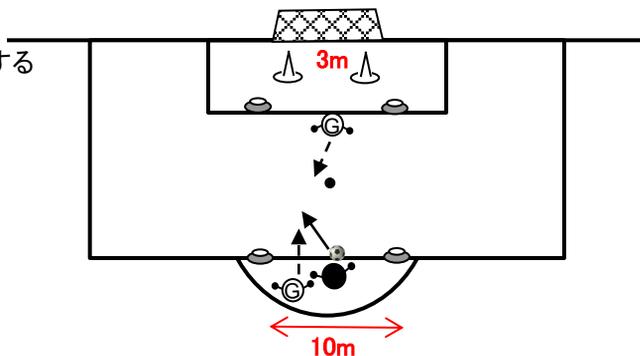
GPファンクション 1vs1

【ルール&オーガナイズ】

- FWはコーチから配球されたボールに対して1vs1を開始する
- GPはゴールエリアからスタート
 - (1)ゴールエリアのラインをドリブル通過
 - (2)コーンゴールへのシュートあり

KEY FACTOR

- テクニックの選択
(ピックアップ、フロントダイビング、プレッシャー)
- アプローチ(方向、スピード)
- 構えるタイミングとその姿勢
- ボールに正対する
- ボールをよく観る
- ボールを奪えるチャンスを逃さない



<コーチの配球ポイント>

1. ピックアップ⇒GPが先にボールに触れることができる
2. フロントダイビング⇒GPが相手より先にボールにプレーできるが、ピックアップで確実にボールを保持できない
3. プレッシャー(アプローチして対応)⇒相手が先にボールに触る

<指導上の留意点>

- ・コーチは、GPがテクニックを積み上げやすいように配球する
- ・FWは100%のスピードでプレー
- ・プレッシャーの中でブロックングの現象が出たらそのテクニックに触れる

※1対1の守備におけるプレーの優先順位

- ①スルーボール、ドリブルを奪う(ピックアップ、フロントダイビング)
- ②ボール保持者にアプローチして自由を奪う(プレッシャー)
- ③ゴールを守る(シュートストップ(ブロックング))

※プレッシャー:ピックアップやフロントダイビングでボールを奪えない時に、ボール保持者にアプローチして対応し、相手にプレッシャーをかけ続けるアクションを指す

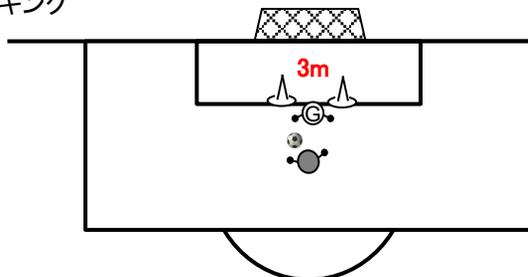
※ブロックングのテクニック

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 静止球に対して行う
コーチは、GPの身体の近いところからボールを蹴る
- (2) コーチの持ち出しからのシュートに対して、GPはアプローチしてブロックング

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



<指導上の留意点>

- ・面を作る時の足の使い方、手や腕の位置、顎を引く、重心を意識させる
- ・シュートコースからボールにアタックできているか見る
- ・ブロックした後、次のプレーに備えることを促す

トピック

ブレイクアウェイ

GPファンクション

スループラスからの1vs1⇒2vs1

【ルール&オーガナイズ】

(1)(2)スループラス対応(サイド・中央)

- GP対FW(1vs1)
- DFを入れる

KEY FACTOR

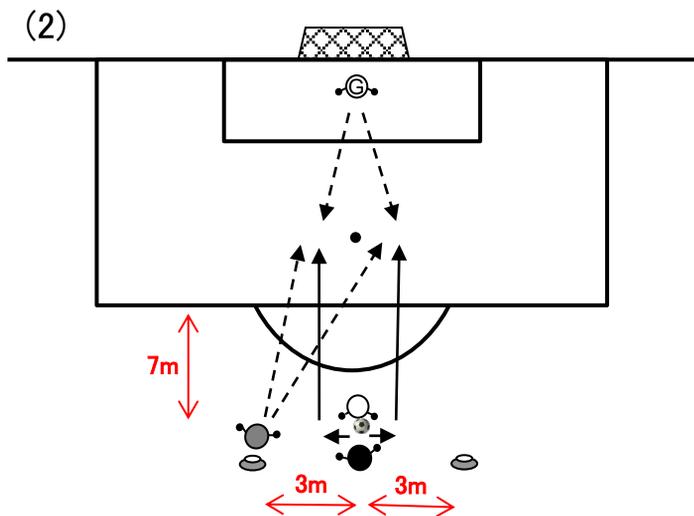
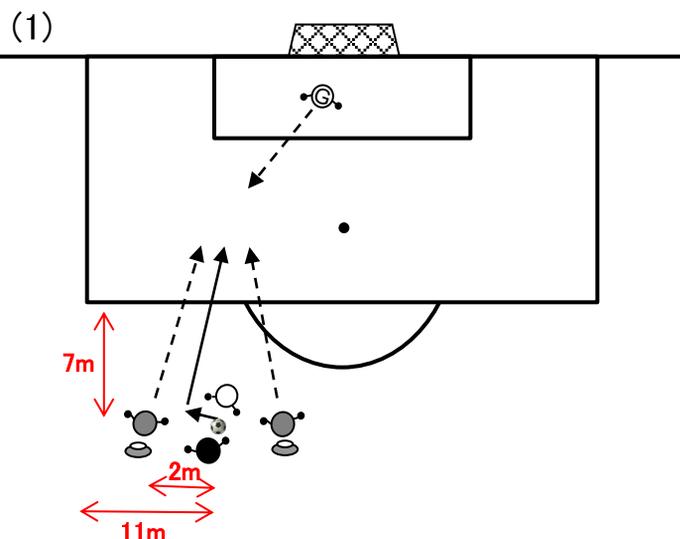
- 観る(状況把握)
- ポジショニング(位置、身体の向き)
- 開始姿勢
- 予測・判断・決断
- プレーの優先順位(アプローチorステイ)
- 大きく見せる・アプローチ
- ジョッキー・すぐに倒れない
フェイントにかからない・ファウルを犯さない
- 安全確実なプレー
- DFとの連携(DFとのコミュニケーション、指示、声、プロテクション&カバー)
- 攻守の切り替え

<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・まずサイドからのスループラス対応(GP対FW)→中央からのスループラス対応(GP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



※コーチの配球ポイント

1. ピックアップ⇒GPが先にボールに触ることができる
2. フロントダイビング⇒GPが相手より先にボールにプレーできるが、ピックアップで確実にボールを保持できない
3. プレッシャー(アプローチして対応)⇒相手が先にボールに触る

トピック

攻撃参加(ディストリビューション、パス&サポート)

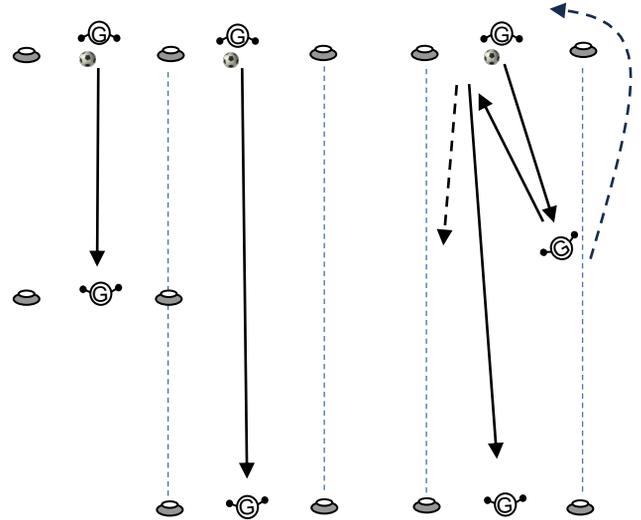
GPテクニック

スローイング、キック

【ルール&オーガナイズ】

●2人組で対面パス

- (1) アンダーアームスロー 11m
- (2) パス&コントロール(インサイドキック) 11m
- (3) オーバーアームスロー 16.5m
- (4) プレスキック(グラウンダー) 16.5m
- (5) プレスキック(ライナー) 22m
- (6) サイドボレーキック 22m
- (7) 3人1組でパス&コントロール 22m



<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
- ・左右の手・足で行う

<指導上の留意点>

- ・配球する方向をよく見ることが意識させる
- ・正しいフォームで配球できているかを注視して見る。(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)
- ・選手のレベルに応じて、トレーニングするキックの種類順番を考える(先にボレーキックを行い、ミートすることを意識させるなど)
- ・FPと合流までの待ち時間などを利用して反復する
- ・GP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できるようにする。(配球の質の向上にトライさせる)

KEY FACTOR

●コミュニケーション

●コントロールの質(ファーストタッチ)

パスコースに入る、軸足の位置、面の作り方、ボールをとらえる位置

●パスの質(キック)

軸足(位置、向き、踏み込み)、テイクバック、ミート(面の作り方)、フォロースルー、強さ、方向、軌道

<サイドボレー>

- 踏み込み足(つま先の方角・膝の柔軟性)
- リリースポイント
- ボールを離すタイミング
- ボールをよく見る
- 当てる面の固定
- ボールをとらえるポイント
- 上体を軸足方向に傾ける
- 骨盤を回転させ、足を横から振り下ろす
- ボールの中心線をこするように蹴る

<オーバーアームスロー>

- ボールの持ち方
- 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
- 逆の腕の使い方

トピック

攻撃参加(ディストリビューション、パス&サポート)

GPファンクション 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

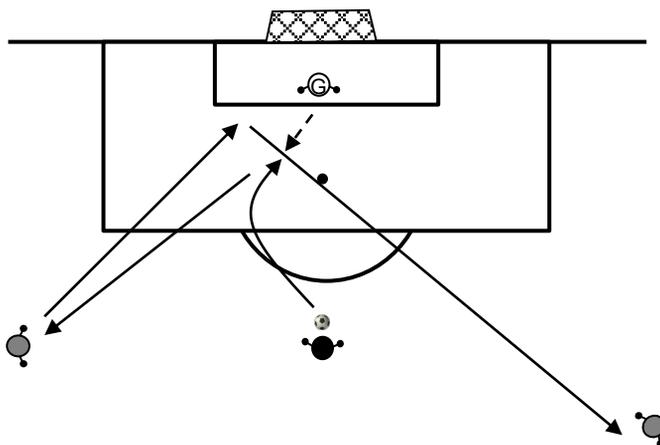
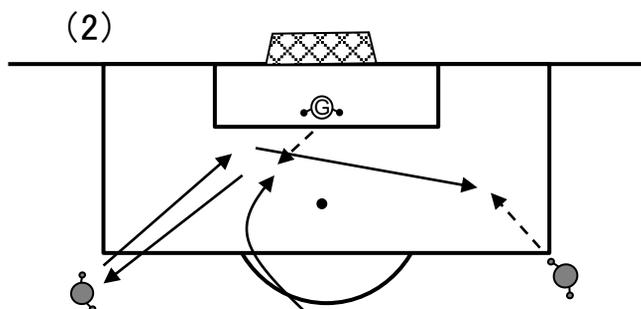
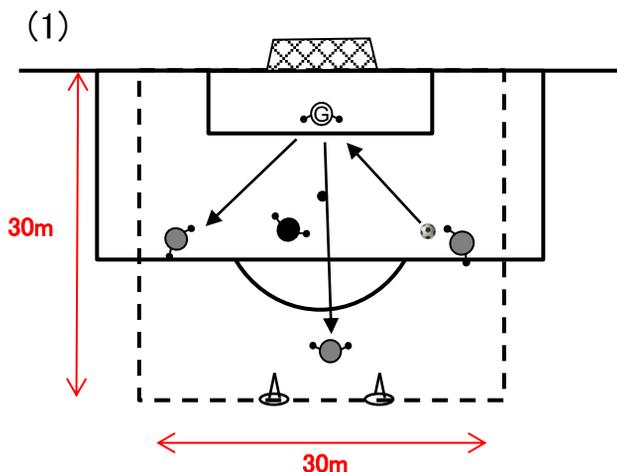
- 観る(状況把握)
- 攻撃の優先順位
- サポートの質(距離と角度とタイミング)
- 身体の向き
- ファーストタッチ
- コミュニケーション(味方との連携)
- パスの質
- No Risk(危険を冒さない)

<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できるように働きかける
- ・(2)コーチは相手FW役となり、GPI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



トピック

クロス守備

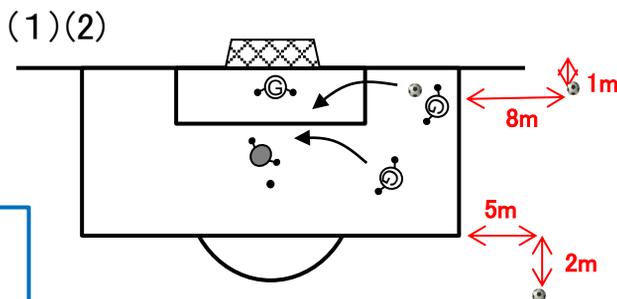
GPテクニック

ジャンピングキャッチ

【ルール&オーガナイズ】

ゴール横から配球したボールに対して

- (1)フリーな状態
- (2)FWを1人入れた状態



<ルール&オーガナイズの留意点>

- ・GPコーチがGPを観察するために選手が配球することが望ましい
- ・FWは配球の目安(動かない、GPはその前方でキャッチする意識を持つ、危険な時はFWはGPを避ける)

<指導上の留意点>

- ・助走、踏み切り、空中、着地の動作を局面に分けてレクチャーする
- ・最初はフォームを身に付け、徐々にジャンプを高くしていく
- ・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
- ・選手が判断しやすいボールをサーブする
- ・ボールの軌道をよく見極めさせる
- ・徐々にボールのコースを変えて守備範囲を広げる

KEY FACTOR

<ジャンプ動作>

- 踏み込みの局面で、ボール方向につま先を向ける
- 踏み切りの局面で、踏み切り足、膝の引き上げ、腕の挙上のタイミングを合わせる
- 強く勢いよく地面を踏み切る
- 空中姿勢での膝の引き上げ、股関節、足関節の屈曲角度は90度
- 上体は前傾を意識する
- 腕を伸ばしてキャッチする意識。腹部は伸ばさない
- 斜め前方向へジャンプする
- 片足で着地する
- 適切な移動方法(ステッピング、アプローチのコース)

<ジャンピングキャッチ>

- 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)
- 落下点の見極め
- 決断の声「キーパー！」のコール
- 適切な移動方法(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
- キャッチしたボールを胸元に抱え込む
- 安全な着地

トピック

クロス守備

GPテクニック

パンチング(両手、片手)

【ルール&オーガナイズ】

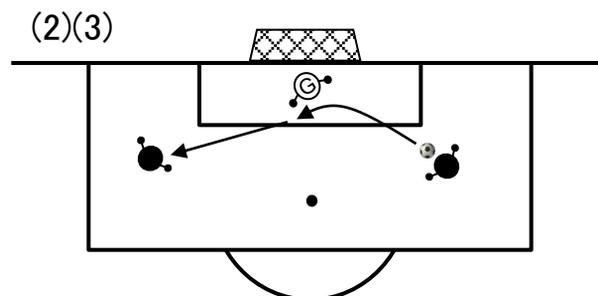
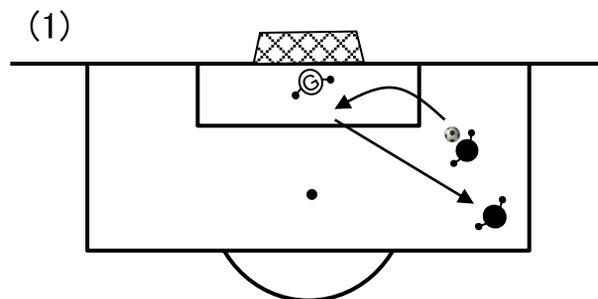
両手

(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

トピック

クロスを守備

GPファンクション クロス

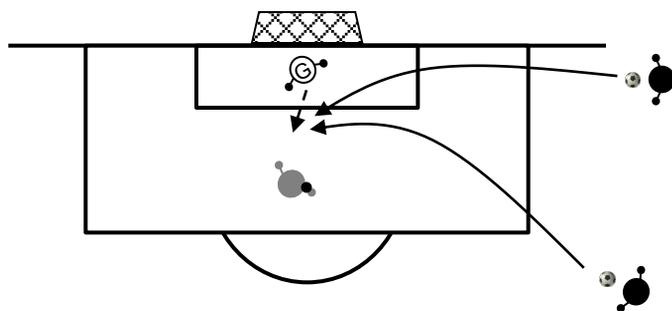
【ルール&オーガナイズ】

- (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)(2)



<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>

- ・GP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)