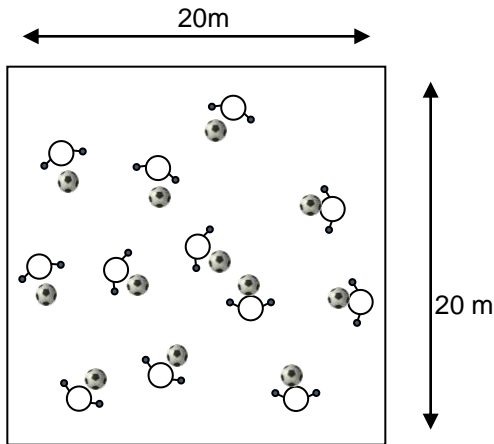


# 全員でGKトレーニング

## 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。

### 留意点

- ・コミュニケーションをとる
- ・コーディネーション能力の向上
  - 1) ボール扱いと身のこなし
  - 2) 遊びの要素を含めた技術(動き)
- ・ボール感覚の向上
  - 1) 左右の手を使う
  - 2) 様々な動作の中でボールを扱う

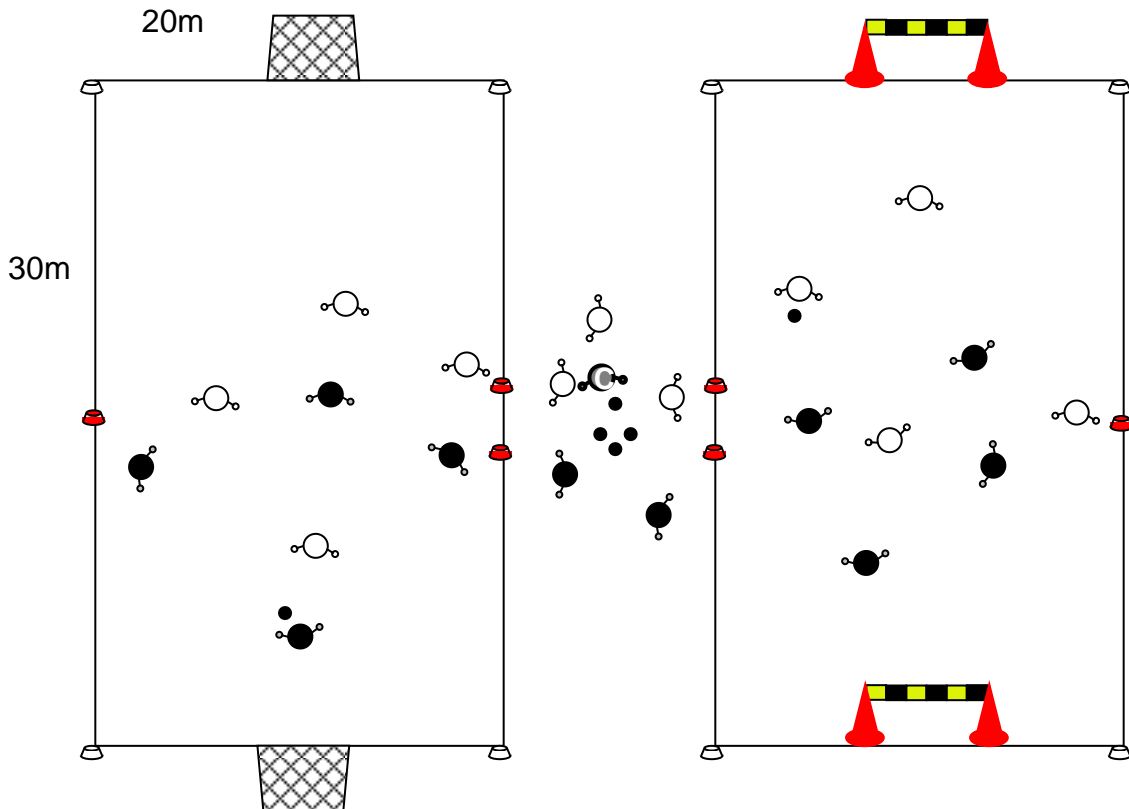
### ①1人ボール1個

- 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) ボールを抱えてショルダーチャージ
- 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 ダブルフィールド 4対4



## キーファクター

- ・子どもたちが、ゲームを楽しむ！
- ・子どもたち自身でゲームを作る
- ・勝敗(勝ち点)・得点を競わせてサッカーの本質を引き出す
- ・指導者は見守る

## 留意点

- ～ゲームは何のために～
- ・自然に競わせ、サッカーの特性、本質を引き出すゲームとする
- ・工夫として、グループ分け、勝敗をはっきりさせ競争させる
- ～ダブルフィールド～
- ・フリーなゲームをたくさんやらせることが目的

# GKトレーニング

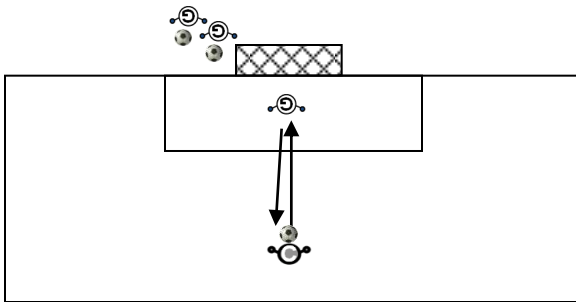
## 基本技術・戦術の導入

- 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

確実に味方選手にパスをし、簡単にボールを失わない

- ・試合状況の意識を持つ
- ・”ゴールを守る”という強い気持ち
- ・奪ったボールを確実に味方選手に渡す
- ・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。

## 1 基本姿勢



### オーガナイズ

・ゴール前で行う

### 発展

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)

### キーファクター

#### 基本姿勢 (いつでもどこにでも動ける姿勢)

- ・スタンス: 肩幅よりもやや広くする  
※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動かしやすい位置
- ・頭を固定し、しっかりとボールを見る
- ・構えるタイミング: シュートをうたれる直前

### 留意点

- ・外股にならないようにする
- ・後傾にならないようにする
- ・予備動作を小さくする
- ・構えるタイミングを常に意識する

# GKトレーニング

## 2

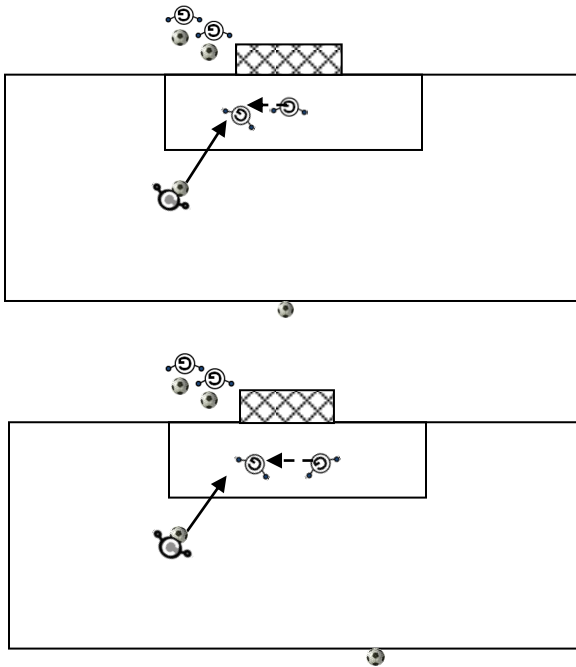
## キャッチング & ステッピング (ポジショニング)

### 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  
～構える～キャッチング

※コーチは手投げ→キックの順でサーブする

- ・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)



### キーファクター

#### キャッチング

- ・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
- ・ボールを良く見る(最後まで目を離さない)
- ・一回でボールを掴む(両手が同時にボールに触れる)

#### 【オーバーハンドキャッチ】

- ・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

### キーファクター

#### ステッピング

- ・観る(シューターの位置を把握しておく)
- ・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
- ・安全確実なプレー(キャッチング、ディフレクティング)

#### 【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(跳ばない)
- ・足幅は基本姿勢の時の幅を保つ(足をぶつけない)
- ・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
- ・クロスステップからサイドステップの切り替え

### 留意点

#### ステッピング

- ・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
- ・移動中の上下動を少なくする
- ・移動中の手の位置

### 留意点

#### キャッチング

- ・指を大きく開く
- ・ボールが抜けない(背後から「つかむ」)

#### 【オーバーハンドキャッチ】

- ・手だけでキャッチに行かない
- ・手の間からボールを観る

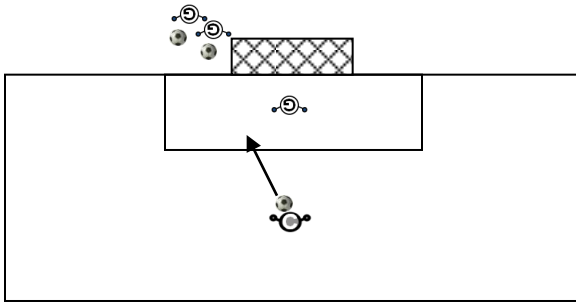
#### 【アンダーハンドキャッチ】

- ・ボールをサイド(両側)から「挟む」のではなく背後から掴む
- ・キャッチの際、ボールの後方に第二の壁を作る

# GKトレーニング

## 3

## ローリングダウン & ダイビング



### キーファクター

- ・身体の側面から着地する
- ・身体の下側から順に着地する
- ・身体の正面前方でボールを処理する  
(ボールに正対する)
- ・踏み込む足
- ・プレーの方向
- ・安全確実なキャッチング

### オーガナイズ

#### ローリングダウン

1. 長座、立ち膝、立位の状態からボールを抱えて行う
2. 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

#### ダイビング

1. 静止球
2. コーチの投げるグラウンダー、ライナーボールに対して行う

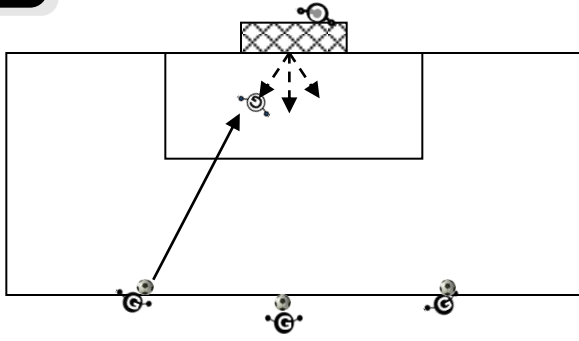
※GKが返球する際は、起き上がってから投げるようする  
(攻守の切り替え)

### 留意点

- ・ボールに対して踏み込む足は、ボールに対して最短距離で。またキャッチするときには踏み込む足に体重がかかるタイミングを意識 ⇒大きく踏み込みすぎない
- ※ローリングダウンからダイビングにスムーズに繋がっているかをチェック!
- ・各関節から落ちない(肩、肘、腰、膝)
- ・ボールをつかむ  
(グラウンダーの際は、手と地面の3点キャッチ)
- ・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
- ・ダイビング後の足は、高く上げすぎない
- ・リバウンドを作らない

# GKトレーニング

## 4 アングルプレー



### オーガナイズ

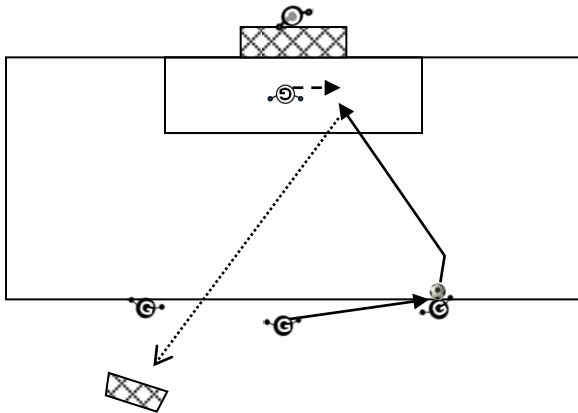
1. 静止球(GKは、ゴール中央付近から移動する)
2. 静止球(GKは、プレーしたところから移動する)

### 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

・キャッチしてすぐさまスローイング



・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。

・スローイングのターゲットとなるものは、小ゴールや人でも良い。

### キーファクター

- ・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

### シュートに対するポジショニング

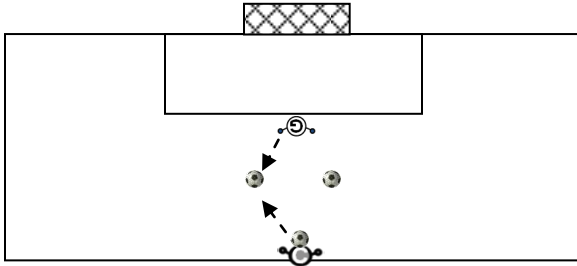
- ・ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て角度を狭める
- ※正確にはボールと両ポストを結んだ等角線上
- ・ボールに正対する

### 留意点

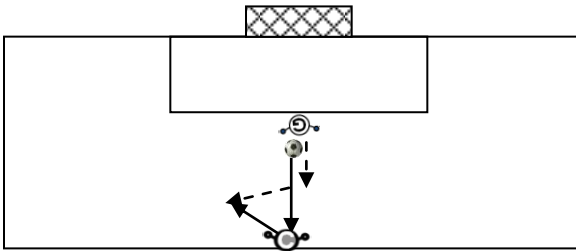
- ・適切なポジションからスタートしているか
- ・角度が少ない位置にある場合、ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、ニアサイドを空けないようにする
- ・ポジションをとる際の目安(ニアポスト、PKマーク、ゴールエリアの角など) を使って確認をする
- ・リバウンドを作らない

# GKトレーニング

## 5 フロントダイビング



・コーチが動いた方向にプレー



オーガナイズ

静止球に対して(ワンステップで)

発展

- ① 静止球の距離を離して(助走してから)
- ② ワンタッチしたボールに対してプレー

### キーファクター

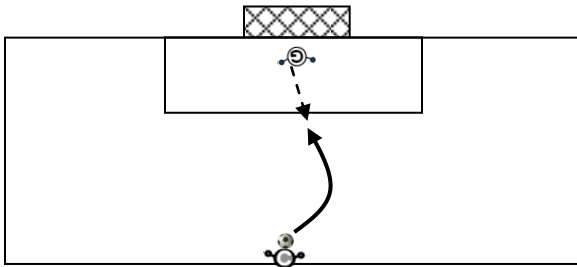
- ・開始姿勢
- ・アプローチのコース
- ・間合い
- ・踏切
- ・面を作る
- ・ボールを捕らえる位置

### 留意点

- ・ボールを置く角度と距離に注意する
- ・踏み切る時に、ボールに対して方向と高さを合わせる
- ・安全面(ボールをとらえる位置、頭の固定、足を上げすぎない)
- ・アプローチから開始姿勢を取る(間合い)
- ※基本姿勢の変化
- ・ボールとの距離で  
「重心」「手の位置」が変わる(早く手を下げない)

# GKトレーニング

## 6 ジャンピングキャッチ

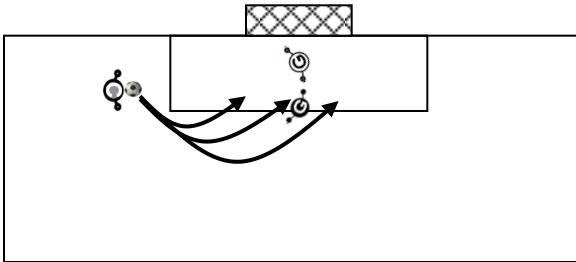


### オーガナイズ

正面から投げられたボールに対してジャンピングキャッチ

1. 正面から正面へ手投げでサーブをする
2. 正面からややサイドへ手投げでサーブをする

- ①得意な足で踏み切る
- ②苦手な足でも踏み切る
- ③ボールに合わせて踏み切る



### オーガナイズ

サーバーの位置を固定

①ニア、②中央、③ファア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

手投げで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

※FWとしてもう一人のGKが中央に立つ

### キーファクター

- ・観ておく
- ・開始姿勢
- ・決断の声「キーパー！」
- ・落下地点の見極め
- ・適切な移動方法(ステップング・アプローチのコース)
- ・ジャンプのタイミング
- ・ボールを捕らえる位置
- ・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

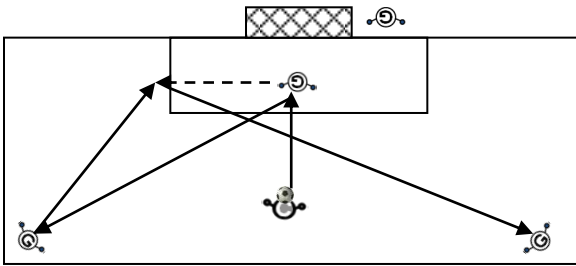
### 留意点

- ・慌てない
- ・ボールの軌道を見極めさせる
- ・選手が判断しやすいボールをサーブする
- ・最初はフォームを身につけ、徐々にジャンプを高くしていく



# GKトレーニング

## 7 スローイング、パス&サポート



### オーガナイズ

サーブされたボールをキャッチングした後にサイドへアンダーアームスローで投げ、リターンパスをコントロールして逆サイドへパスを出す。もう一度リターンパスを受けて逆サイドへパスを出す。

### 発展

サーブされたボールをキャッチングした後に逆サイドへオーバーアームスローで投げ、リターンされたキックをキャッチングし、もう一度、逆サイドへオーバーアームスローで投げる。リターンパスをコントロールしてコーチへパスを出す。

### キーファクター

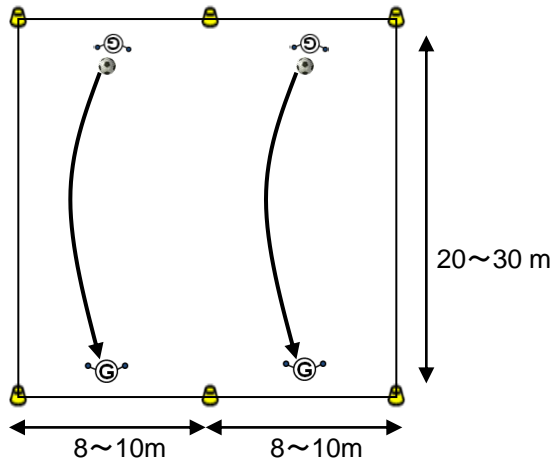
#### スローイング

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

#### パス&サポート

- ・観ておく、観る
- ・サポートポジション
- ・コントロールの質
- ・パスの質

## 8 キック



### オーガナイズ

2人が20m~30m距離で向かい合ってキックする

1. プレスキック
2. ハーフボレー
3. サイドボレー

### キーファクター

#### キック

- ・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
- ・ボールを良く見る
- ・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

### 留意点

- ・投げる方向を良く見ているか
- ・正しいフォームで投げて(蹴って)いるか
- ・状況(距離、味方の位置)に応じた投げ方を選択しているか
- ・スローイング(キック)の質の向上にトライする
- ・効果的な攻撃につながっているか
- ・ピッチ状況や天候(雨、風)に応じた技術を選択しているか