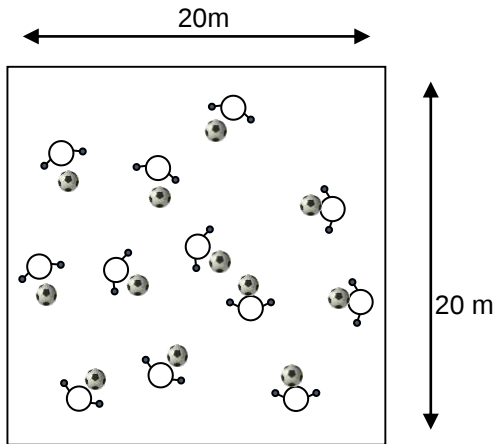


全員でGKトレーニング

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。

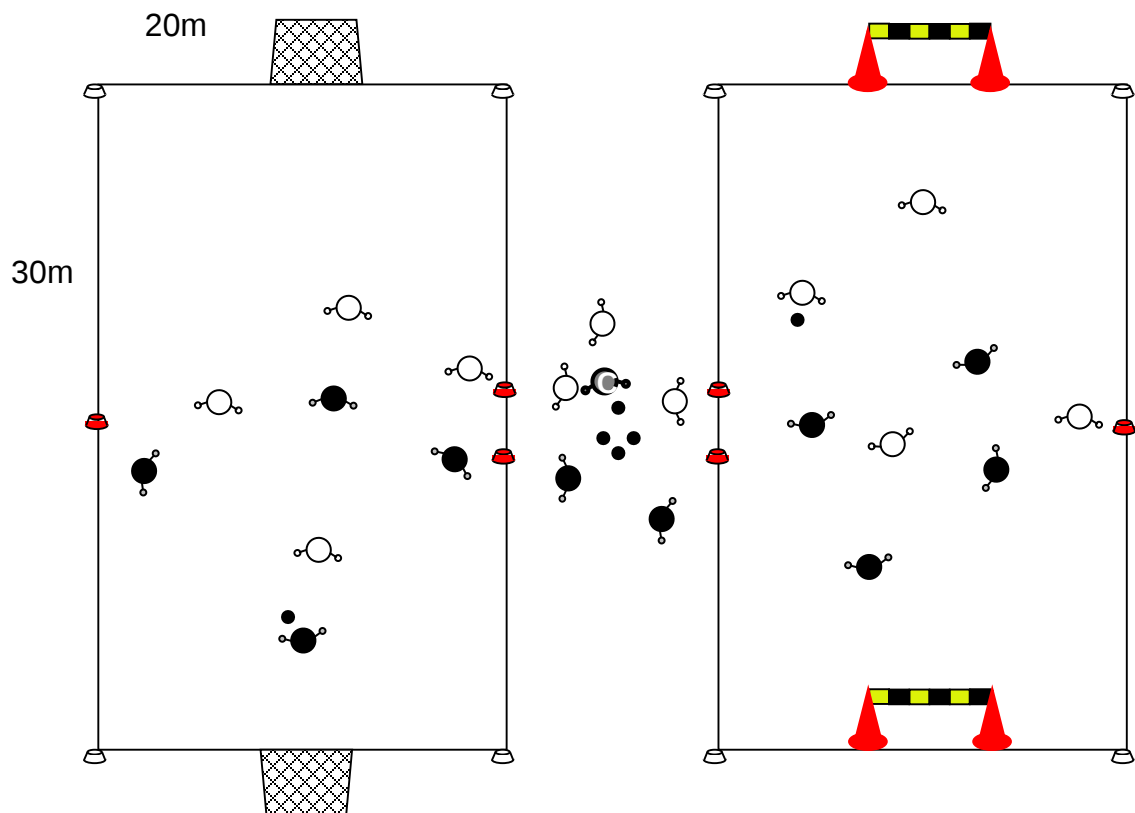
①1人ボール1個

- 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



GKトレーニング

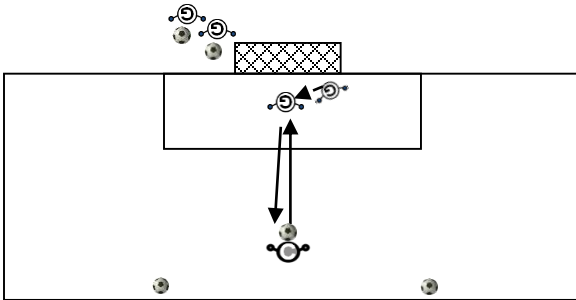
基本技術・戦術の導入

- 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)

少しでもアングルプレーのイメージをもたせるため移動してから基本姿勢をとる

GKトレーニング

2

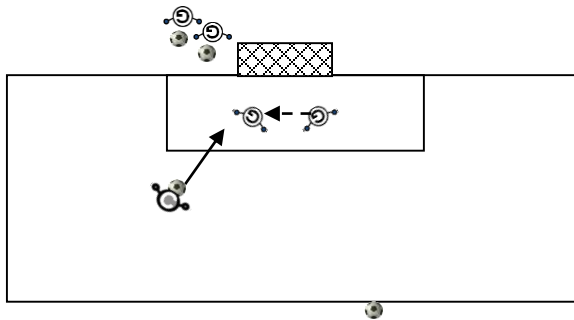
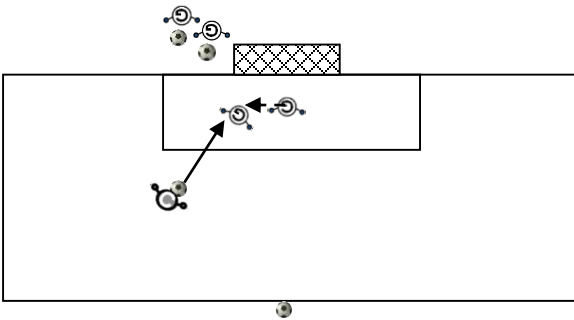
キャッチング & ステッピング（ポジショニング）

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

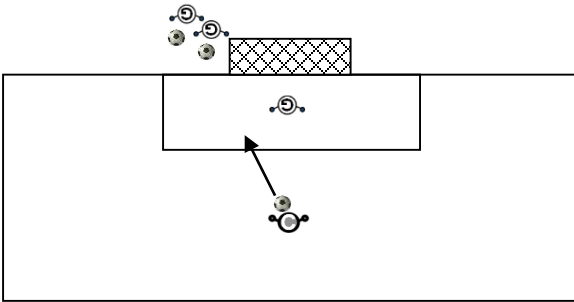
- ・オーバーハンドキャッチ（胸の高さ）
- ・アンダーハンドキャッチ
（腰の高さ、バウンシング、グラウンダー）



GKトレーニング

3

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. 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

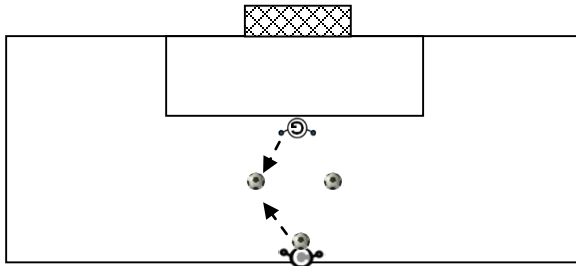
ダイビング

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)

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)

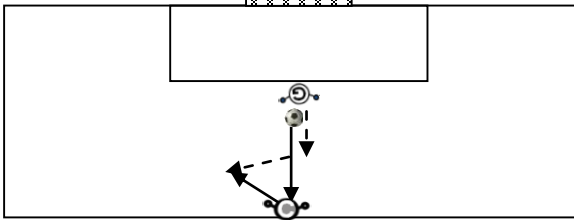
静止球の距離を離して(助走してから)

発展

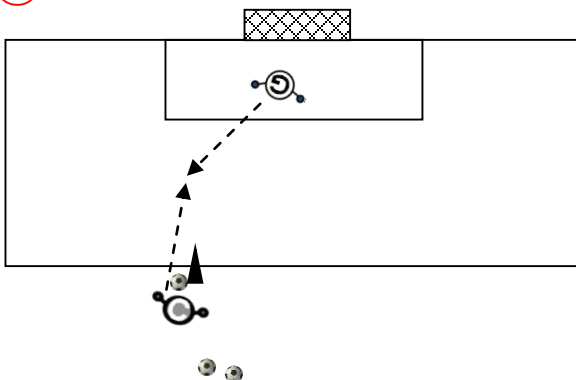
①ワンタッチしたボールに対してプレー

②コーチがフェイントでコーンをかわしたボールに対してプレー

①



②



この後合流するゲームで
BAのシーンがでるので、

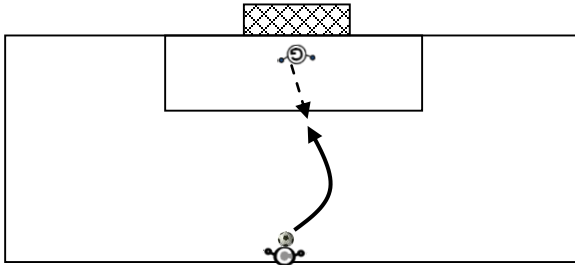
②を入りたい。

(①からの積み上げはど
うか?)

GKトレーニング

6

ジャンピングキャッチ

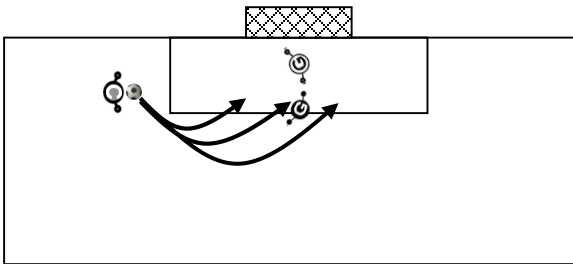


オーガナイズ

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

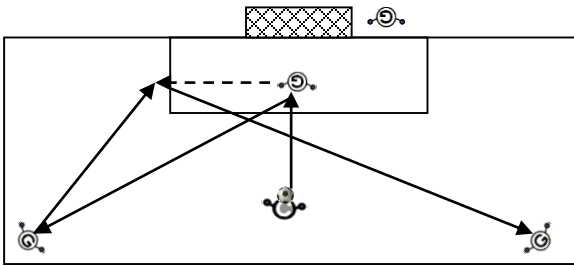
発展

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

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。

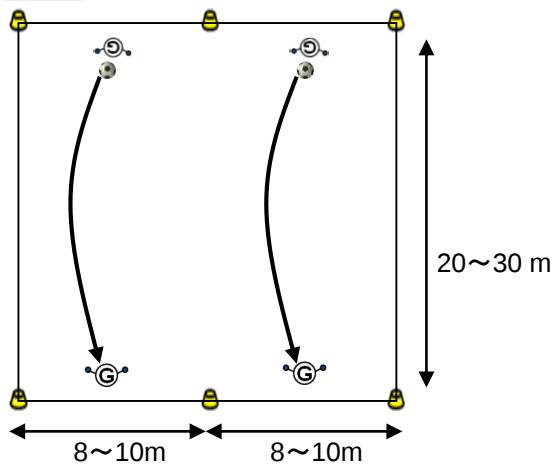
発展

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。

・求めるものをはっきりさせる
(選手に伝える必要)

・Trスペースが確保できるなら、もう少し高い位置で行う

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