



<p>TR1 基本姿勢</p> <p>オガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、1ボール、4マーカー/GK-2、コーチ-1 ・ルール：コーチより知イング動作で基本姿勢をとる(9~10m) ・発展：コーチより知イング⇒基本姿勢からキャッチ(9~10m) コーチよりキック動作で基本姿勢をとる(11~12m) コーチよりキック⇒基本姿勢からキャッチ(11~12m) <p>Key Factor ~いつでもどこへでも動き出せる姿勢作り~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 *オバ-ハンド、アタ-ハンド どちらにも出しやすい位置 ・頭を固定し、しっかりボールを見る ・構えるタイミング：シュートが打たれる直前 <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外股、後傾にならないようにする ・呼び動作を小さくする 	<p>TR3 ジャンプキャッチ</p> <p>オガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、3ボール/GK-2、コーチ-1 ・ルール：コーチが正面へ配給 発展⇒左右⇒中央⇒ニア⇒ファーサイド <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開始姿勢・決断の声「キパ-!」・落下点の見極め ・適切な移動方法(ステップソング・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 ・安全な着地 <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・慌てない・良く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ブ ・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
<p>TR2 キャッチング</p> <p>オガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、3ボール、4マーカー/GK-2、コーチ-1 ・オバ-ハンドキャッチ：1.腰の高さ 2.頭上のボール(ジャンプして) ・アタ-ハンドキャッチ：1.越の高さ 2.バウンス 3.グラウンダー <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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(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) ・1回でボールをつかむ(両手が同時にボールに触れる) <p>オバ-ハンドキャッチ：手の形は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</p> <p>アタ-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</p> <p>留意点</p> <p>オバ-ハンドキャッチ：手だけでキャッチにいかない ：手の間からボールを見る</p> <p>アタ-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、ボールの後方に第二の壁を作る</p>	<p>TR4 ステップソング サイドステップ・クロスステップ</p> <p>オガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、2ボール、6マーカー2色/GK-2、コーチ-1、サブ-1 ・ルール：サブ-からコーチへボールが移動 ：それに合わせてポジションをとる ・発展：サブ-からコーチへのボール移動距離を延ばす(5m⇒8m) <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観る(シュターの位置を把握しておく) ・適切な移動方法 ・ボール(シュター)を注視する ・できる限り両足を地面につけて移動する ・足幅は基本姿勢の時の幅を保つ ・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 <p>*クロスステップ(上記に追加)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上体をボール方向に正対させる ・ステップの切り替え <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・移動中の手の位置

GKクリニック指導案

【作成者】 室蘭地区サッカー協会
技術委員 菅井 圭介



<p>TR5</p> <p>ローリングダウン</p> <p>おがナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、3ボール、4マーカー/GK-2、コーチ1 ・ルール：コーチが投げたボールに対して長座からのローリングダウン ・発展：コーチが投げたボールに対して立ち膝からのローリングダウン コーチが投げたボールに対して体位からのローリングダウン <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の側面で着地する ・体の下側から順に着地する ・身体の正面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 <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各関節から落ちない(肩、肘、腰、膝関節) ・ボールをつかむ ・ボール、身体への衝撃を少なくする ・肘が身体の下へ入らないようにする ・ダビュ後の足の位置：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 	<p>TR7</p> <p>アングルプレー</p> <p>おがナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、9ボール、7マーカー2色/GK-2、コーチ1、サーバー2 ・ルール：静止球をシュート ・発展：持ち出して(ボールを少し動かして)シュート 外側へ持ち出す→内側へ持ち出す <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポジション(位置、身体の向き) ・適切な移動方法 ・構える姿勢とそのタイミング ・プレーの方向 ・安全確実なプレー <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切なポジションからスタートしてるか ・角度が少ない位置にボールがある場合、ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、コサイドを空けないように注意する ・リバウンドを作らない ・ポジションをとる際の目安にポスト、PKマーカー、ゴールエリアの角等
<p>TR6</p> <p>ダビュ(静止球)</p> <p>おがナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ゴール、4ボール、4マーカー/GK-2、コーチ1 ・ルール：静止球に対して体位からのダビュ <p>Key Factor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の側面で着地する ・体の下側から順に着地する ・身体の正面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 <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各関節から落ちない(肩、肘、腰、膝関節) ・ボールをつかむ ・ボール、身体への衝撃を少なくする ・肘が身体の下へ入らないようにする ・ダビュ後の足の位置：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 	<p>ゲーム</p> <p>4対4+GK</p> <p>おがナイズ：30M×20M(登別体育館幅) / GK-2、FP-8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2ゴール、3ボール、8マーカー2色、4コート、ビブス2色 ・ルール：4対4+GKのゲーム形式 ボールはGKより開始 ゴール、アウトプレー時は、GKより再開