

室蘭地区サッカー協会 GKプロジェクト

～GK道場レポート 第二回～

テーマ「基本姿勢・キャッチング・ステップング」

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

ステップング

- ・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るタイミングとその姿勢

