

# 室蘭地区サッカー協会 GKプロジェクト

～GK道場レポート 2022 第一回（11/3 まなびの里 G）～

室蘭地区サッカー協会 ユース育成部会 深谷 明弘

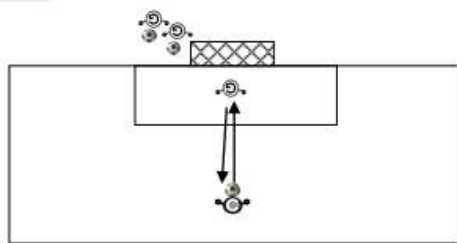
GKプロジェクト 責任者 和崎 拓也



GK道場の役割は GK選手育成と GK指導の普及であります。普及とは広く一般に行き渡ることです。地区における育成年代の GKに対する環境を整えるためにも、指導者の方々の参加や見学を歓迎します。2022年度は選手をハイクラス（中学→高校へ。育成強化）ミドルクラス（レギュラーをつかむ。育成）スタンダードクラス（基礎が一番大事！）に分けて行っていきます。

## テーマ「基本姿勢・キャッチング・ステッピング」

### 1 基本姿勢



#### 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なる  
※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
  - ・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



**オーガナイズ**  
・ゴール前で行う

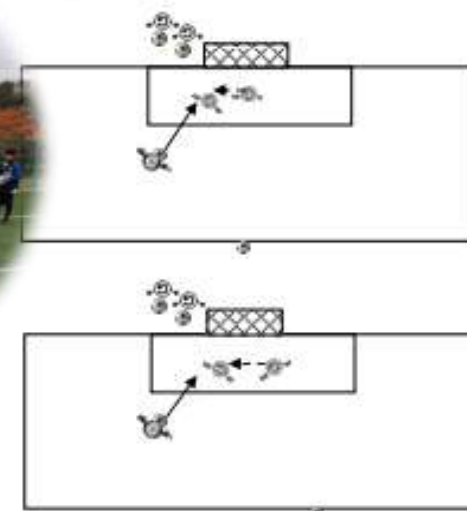
- 発展**
1. コーチはキックの動作（12m）
  2. コーチはスローイングの動作（9m）
  3. コーチはスローイングでサーブする（9m）
  4. コーチはキックでサーブする（12m）

#### 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



### 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、バウンディング、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

- 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