

# 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 第二回（12/3 まなびの里）～

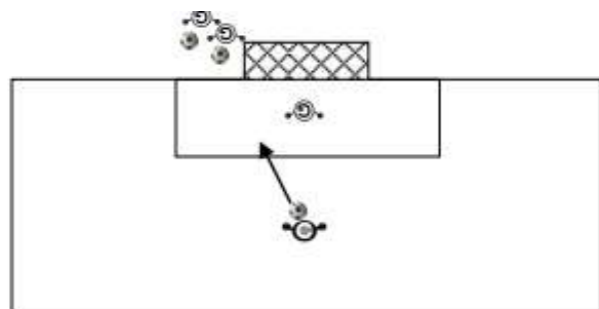
室蘭地区サッカー協会 ユース育成部会 深谷 明弘

GKプロジェクト 責任者 和崎 拓也

感染症関係で2回目以降の活動ができなくなり、あせっていましたが何とか二回目の開催にこぎ着けることができました。が、しかし困難は常に立ちふさがってきます。今回は低気温と雪！しかし、困難を乗り越えてこそ見えてくるものもある！頑張れ NIPPON！頑張れ道場生！

## テーマ「基本姿勢・キャッチング・ステッピング+ローリングダウン」

特に室内では「床」なので長座からじっくり関節から落ちて痛い思いをしないように、正しいフォームを身につけて下さい。

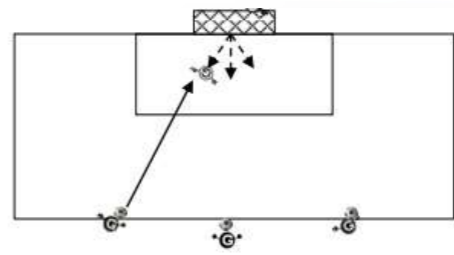


**キーファクター**

- ・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

**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



アングルプレー  
ハイクラスは発展系で・・・

### 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）



### 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