

テーマ ～ローリングダウン・ダイビング～

GKプロジェクト 責任者 和崎拓也



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)

JFAナショナルトレセンコーチ(北海道GK担当)尾形行亮さんがGK道場の視察に来られました。選手にアドバイスをいただきました。基本姿勢の足のスタンスが狭い選手が多く、地面に一番力を伝えやすい歩幅の見出し方を教えていただきました。このローリングダウン&ダイビングはGKにとって最初の登竜門といってよい技術習得場面です。理解して行わなければ、よくないやり方を身につけてしまうと思います。グ」のトレーニング後、尾形さんから指摘していただいたことは、「サイドステップが完了する前にコーチがボールを蹴っている」ことでした。ついつい勢いよくやらせるために早めにボールを蹴っていました。また、プレーの方向性についても「直線的に」とコーチングしていましたが、「どこに対して」の部分が欠けていました。コーチもこうやって見ていただいて、アドバイスを受けながらよりよい指導ができるよう高めあっていきたいと思っています。

尾形さんから「選手がとても元気でいい表情でトレーニングしてますね」(^o^)

12月12日(日) 13:00～15:00 1月16日(日) 1月23日(日) 9:00～11:00本室蘭中学校体育館です。指導者の方々の見学、参加大歓迎です!

キーファクターや留意点をよく
「サイドステップからダイビン

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
 - ・身体の正面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をチェック!
- ・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