

# 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 第三回 (12/4 まなびの里)～

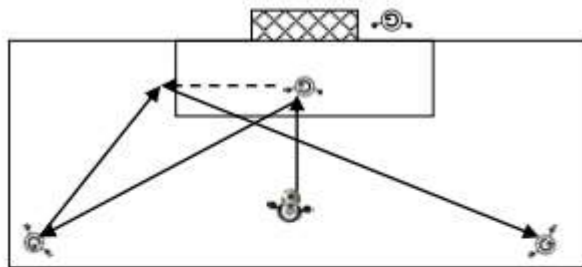
室蘭地区サッカー協会 ユース育成部会 深谷 明弘

GKプロジェクト 責任者 和崎 拓也

早くも最終回！雪も気温もなんのその！！GK道場生とGKコーチのモチベーションはとても熱い！頑張れNIPPON！頑張れ道場生！

## 「ディストリビューション」

## 「ハイボールの処理」

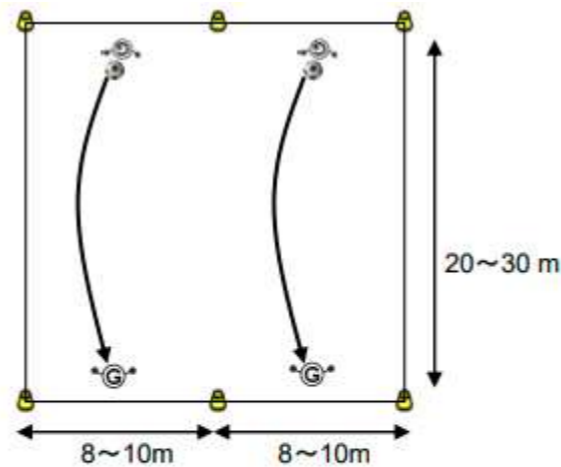


### オーガナイズ

サーブされたボールをキャッチングした後にサイドへアンダーアームスローで投げ、リターンパスをコントロールして逆サイドへパスを出す。もう一度リターンパスを受けて逆サイドへパスを出す。

### 発展

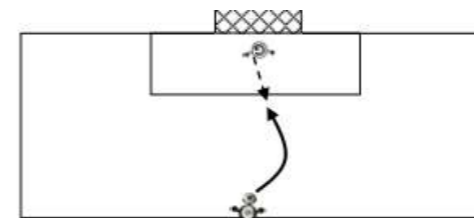
サーブされたボールをキャッチングした後に逆サイドへオーバーアームスローで投げ、リターンされたキックをキャッチ。もう一度、逆サイドへオーバーアームスローで投げる。リターンパスをコントロールしてコーチへパスを出す。



### オーガナイズ

2人が20m～30m距離で向かい合ってキックする

1. プレスキック
2. ハーフボレー
3. サイドボレー

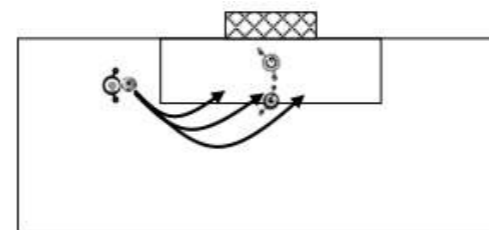


### オーガナイズ

正面から投げられたボールに対してジャンピングキャッチ

1. 正面から正面へ手投げでサーブをする
2. 正面からややサイドへ手投げでサーブをする

- ①得意な足で踏み切る
- ②苦手な足でも踏み切る
- ③ボールに合わせて踏み切る



### オーガナイズ

サーバーの位置を固定

- ①ニア、②中央、③ファーの順番で手投げでサーブされたボールに対して、ジャンピングキャッチをする

### 発展

手投げでサーブされたボールの軌道を判断して、ジャンピングキャッチをする

※FWとしてもう一人のGKが中央に立つ

