

ゴールキーパーの要素

「チームを構成する選手の一人である」

「チームが勝利するために、ゴールキーパーの仕事がある」

8つのC

Courage (勇気)	(カレッジ)
Concentration (集中力)	(カンセントレーション)
Confidence (自信)	(カンフィデンス)
Cool (冷静)	(クール)
Clever (利口)	(クレバー)
Competitive (競争心)	(カンペテティブ)
Communication (伝達)	(コミュニケーション)
Coaching (指導)	(コーチング)

ゴールキーパーの役割

味方がボールを保有しているとき

- ・得点すること(ダイレクトプレー・ビルドアップ)
- ・ボールを保有すること(ボールポゼッション)
- ・守備への準備をすること(ディフェンスへのコーチング・組織化・指示)

ボールの保有が切り替わっているとき

- ・守備への準備をすること(ポジショニング・ディフェンスへの指示)
- ・攻撃への準備をすること(ポジショニング・サポート)
- ・セカンドボールの予測

相手チームがボールを保有しているとき

- ・相手が得点できる状況を最小限にすること(ディフェンスへの指示)
- ・相手からボールを奪うこと(ブレイクアウェイ、クロス・スルーパスへの対応、スィーパーとしてのプレー)
- ・相手に得点させないこと(シュートストップ)

ゴールキーパーのプレーの原則

(1) ゴールキーパー固有の原則

危険を冒さない(No Risk)

基本技術、戦術の原則

GKの基本姿勢、シュート、あるいはパスの直前に構える(両足を地面につける)

- ・適切なタイミングで構える(先に動かない)
- ・足の幅は肩幅よりやや広くなる 膝下を曲げられるくらいの幅
- ・膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ
- ・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でも対応しやすい位置
- ・頭を固定し、しっかりとボールを見る

身体の正面でボールを処理する(ボールの背後に身体を運ぶ)

ボールへのアプローチ(待ってボールを処理しない)

基本戦術～ポジショニングと状況判断

- ・ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識する
- ・頭上を越されない距離だけ前に出て、角度を狭める
- ・セカンドチャンスを与えない

指示(コミュニケーション)の能力

倒れ方の原則

- ・最後まで倒れない(nearに手、farに足)

(2) フィールドプレーヤーと共通する原則

(来た)ボールのところに身体を運ぶ

ボールを待つのではなく、ボールに寄る

ディフェンスの原則

ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識

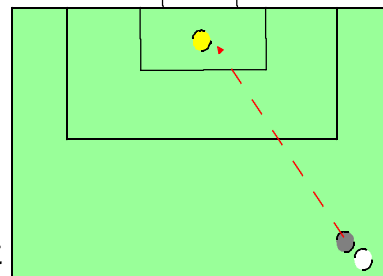
ゴールキーパーのプレーの手段

(1) ポジショニング (戦術)

常に適切な位置に、適切な姿勢、適切な身体の向き (Good Body Shape) で立つ

直接的なシュートに対するポジション

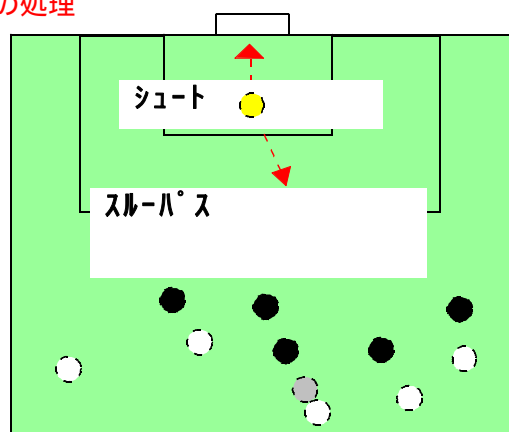
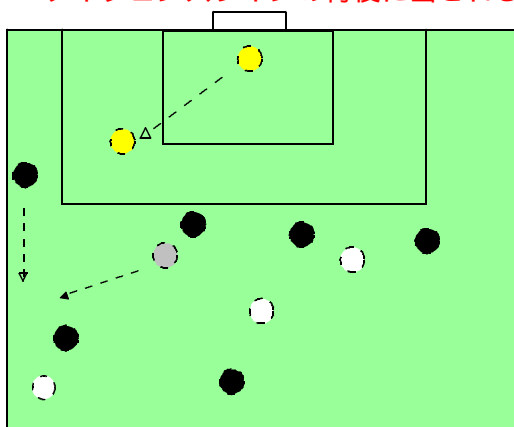
- ・ ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識する
- ・ 頭上を越されない距離だけ前に出て、角度を狭める



間接的なシュートに対するポジション

直接のシュートを守れる位置かつ、その次に危険なプレーに対処できる位置

- ・ 直接シュートに対応
- ・ ディフェンスラインの背後に出されるスループスの処理



サポートのポジション (味方がボールを保有しているときにゴールキーパーが動く)

(2) 指示 (コミュニケーション)

「ゴールを守る」ために、ゴールキーパーは試合の状況を把握し、相手に得点のチャンスを与えない

決断

- ・ キーパー、クリア、外に出せ、アプローチ、プレッシャーなどの声 (単語で発声する)
- ・ 外を見る、シンプルに、中に絞れ、遅らせろ、右 (左) を切れ、フリーだ前を見る (ターン)

情報伝達

ゴール前の組織化

リーダーシップ

(3) テクニック (技術・体力)

ゴールキーパーのチェック表

姿勢

基本姿勢

- ・足巾（肩幅より少し広く）
- ・両足は平行
- ・膝を軽く曲げる（つま先に体重をかける） 140°
- ・上体は軽く前傾（視線は前・顔をあげる）
- ・腕は地面に平行 90°

確認方法：（前に倒れた状態・後ろに倒れた状態・左右に倒れた状態）からの
ポジション取りをする
：（前転・後転（肩抜き））からのポジション取りをする

ポジショニング（位置と身体の向き）

- ・ボールに正対する
- ・基本姿勢の維持
- ・ボールとゴールを結んだ角度の二等分線上

移動方法：ランニング・ステッピング（サイドステップ・クロスステップ）

- ・すり足で移動（サイド）
- ・上下運動を少なく（クロス）
- ・左（右）に移動するときは右（左）足が前をクロスする

確認方法：カラーコーンの間の移動（ボールあり、なし）
：前方、後方、左右、斜めの方向

方向転換（ストップ/ターン/起き上がり）

キャッチング

バスケットキャッチ（オーバーハンドキャッチ）

（胸から上のボールに対して）

- ・指の位置（左右の親指と人差し指がつくくらい）
- ・ボールを迎えに行く（肘を伸ばす）
- ・体の前でキャッチと同時に胸に引きつける

確認方法：カラーコーンの間の移動してキャッチする
：ライナー、ロビング、バウンディングのボールのキャッチ
：正面、サイド、頭上、後方のボールのキャッチ

ネストキャッチ（アンダーハンドキャッチ）

（胸から膝までのボール）

- ・指の位置（指先は地面の方へ向け、両手の小指が付くくらい）
- ・両肘は伸ばして内側に絞る
- ・体の前で腕でキャッチし、胸に抱え込むようにする
- ・手首あたりに当ててからキャッチする

（グラウンダーのボール）

- ・指の位置（指先は地面の方へ向け、両手の小指が付くくらい）
- ・両肘は伸ばして内側に絞る
- ・体の前でキャッチし、胸に抱え込むようにする
- ・ボールが飛んでくる方向の足を踏み出す
- ・股間を抜かれないように膝（第2の壁）
- ・移動する方向と逆の足を折る
- ・地面におろす足の膝は地面につけない

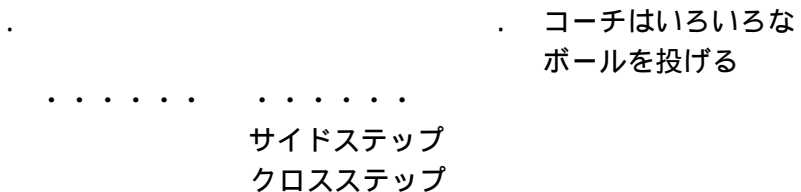
確認方法：カラーコーンの間の移動してキャッチする
：グラウンダー、ライナー、ロビング、バウンディングボール
：正面、サイド、頭上、後方、フォーリング

ジャンプキャッチ（片足／両足・前方／後方／左右／真上）

- ・ジャンプする方向に膝を上げる（右の時は右、左の時は左）
- ・顔の前方ななめ上方でキャッチする
- ・足は肩幅に開き着地に安定感を持たす
- ・ボールを顔の前に引き込む

確認方法（一人での練習）
：股間の下から上に、バウンドボールのキャッチ
：腕立てのバウンドキャッチ
：二人でのジャンプキャッチ（ボール1・2個）
（二人での練習）
：二人で同時にボールを投げてジャンプキャッチ
：一人がボールを投げあげジャンプキャッチ（一人はDF）
：前転してからのジャンプキャッチ

確認の方法のポジション図



ダイビング

- ・ボールのくる方向の足に体重をかけ、その足で強く蹴る
- ・ボールに対し直線的にジャンプし、体を十分に伸ばす
- ・ボールを胸元に引きつけながら着地
- ・着地はボール、膝、腰の順
- ・上からいくのではなく、ボールのコースに早く
- ・スピードを落とさないように

確認方法：立て膝、中腰、ステップワークの状態からおこなう

：ワンステップ、クロスステップ、フロント、ノーステップ(ボールあり、なし)

：至近、近距離、遠い、頭上、後方のボール

- ・静止したボールに対して
- ・投げられたボールに対して



ローリング・ダウン

- ・足の外側から倒し、体側から倒れ込む
- ・ボールをキャッチしたらすぐボールをひき寄せる
- ・ボールの通るラインに対して直角のところキャッチ
- ・膝を曲げて倒れ込む
- ・足を上げるのではなく、ボールのコースに正対して倒れ込む
- ・キャッチ後上をむかない
- ・安定させるためにボールを利用する
- ・起きあがるときの手の利用を考える
- ・下側の手でコースを押さえ、違う手でボールを上から押さえる
- ・肘を体の下にしない

確認方法：ボールを持ったまま(長座)

(立て膝 右膝を前に出して)

(中腰の状態からおこなう)

- ：ボールを投げてもらう(長座、立て膝、中腰)
- ：またの下を通したボールをローリングダウン
- ：ライナーおよびグラウンダー

コブラシング

- ・ボールに正対する姿勢をとる
- ・ボールに近い方の足を逆足の前に払うように投げ出す
- ・上体が上を向かないように体をひねってかぶせる

確認方法：うしろから前に向いて

ディフレクティング

(ローリングダウンから)

- ・ 一歩を大きく踏み出す
- ・ ボールに近い腕をしっかりとのばし、ボールを押し出す

(ダイビングから)

- ・ ボールに近い腕をしっかりとのばし、ボールを押し出す
- ・ ボールと遠い手をしっかりとのばし、ボールを押し出す

確認方法：片手、てのひら、指先
：正面、サイド、頭上、後方
：ひざだち（着地の手に気をつける）

パンチング（フェスティング）

片手のパンチング（サイドからの速いパンチング）

(スタンディングで正面のボール)

- ・ ボールを見すえ、ボールの中心を捕らえる
- ・ 左手でねらいをつけて、その手を引くと同時にバランスよく右手でパンチングする
- ・ 左サイドからのボールには左手、右には右手

(スタンディングで横からのボール)

- ・ ボールに正対するようにし、ボクシングのフックの要領ではじく
- ・ ニアサイドでのパンチングはそのまま前方へ、ファーサイドではボールのスピードを生かして逆サイドへ

確認方法：パンチングのボール突き（片手、両手）
：その場で・ジャンプして
：2人一組で連続ジャンプ（前・後）
：2人一組で連続ジャンプ（前に補助者を立てる）
：オフェンスをつけて
：パンチングの後のシュートの対応（ポジションをとる）
：片手、てのひら、指先
：正面、サイド、頭上、後方

両手のパンチング（正面のボール・・・ロビングなど）

(スタンディングで正面のボール)

- ・ 肘を曲げてボールが来るのを待ち、体重を腕にのせていくように肘を伸ばす

キック

パント（ボレー）キック（ボールリリースは蹴るポイントに「置くような感じ」で）
（南米型キック）カウンターアタックに有効

- ・体の横にボールトスする
- ・体をあまり倒さずにキック
- ・右足は左足の外に着地
- ・2～3歩の助走
- ・蹴り込む目標と自分の走行ラインが一直線になる
- ・インパクトに大切なのはシートするようにボールを弾く
- ・足首はまっすぐ伸ばしたまま固定
- ・高いボールと低いボールの蹴り分け方はボールを蹴る打点がポイント
高いボールで遠くへ蹴りたい時の打点はボールを低く
低いボールを蹴りたい時はひざをかぶせてミートする

（欧州型キック）陣地挽回に有効

- ・体の前にボールトスする
- ・一歩踏み出してキック
- ・インステップキック

（ジャンプキャッチから）

- ・両サイドや中央からくるボールに対する、ジャンプキャッチからの対応

確認方法：両サイドや中央からのボールを受けて、目標までキックする

ドロップキック（20～30m）

- ・ハーフバウンドしたボールをインステップで蹴る
- ・けり足の大きなフォロースルーで方向を安定させる
- ・ボールの正面にむけてける

ブレースキック（ゴールキック、フリーキック）

- ・ボールのやや斜めうしろから
- ・ボールからややはなれた位置に踏み込む
- ・インフロント気味のインステップキック
- ・フォロースルーをしっかり

スローイング

**アンダースロー (20m前後)・・・攻撃の形を組み立て直す
サイドバックなど近くのプレーヤー**

- ・手首を中心にしっかりとボールを抱え込み、腰を落として投げる
- ・はずませない
- ・強いパス

**サイドスロー (20m～30m前後の速いボール)・・・カウンターアタック
両サイドに開いたサイドへのパス**

- ・指を大きく開いてしっかりとボールを持ち、膝を曲げて投げる
- ・素早く投げる
- ・コントロールしやすいパス(バックスピンをかける)
- ・速攻に向いている(パスする相手の足下に)

**オーバースロー (30m以上)・・・カウンターアタック
サイドの前線に残っているプレーヤーが動きを止めることなく走り込むコースに投げる
中央の背の高いトップに投げポストプレをさせ、その後両サイドにふる**

- ・手首を使って、保持し、踏み出す足は大きく前方へステップする
- ・腕を伸ばして、高い位置でボールを離す
- ・体全体のパワーをつかう

グラウンダーのボール

バウンドのボール

なるべくまっすぐのボール

受けやすくしかも相手の選手にインターセプトされたり、トラップした瞬間にタックルされる
危険性の少ない強さのボール

バックパスの対応

味方へのパス

相手FWがいる状態で

シュートの対応

障害物をクリアーしてから

- ・飛び越えてから（ローリングの姿勢、うつぶせから、仰向けから、後ろ向きから前転から、後転から）
- ・くぐってから

連続シュートの対応

- ・横のボール3個
- ・縦のボール3個

1対1の前に走り出してのプレー

- ・敵を威圧するように力強く走る
- ・敵に近づいたら膝の上がりの中程度にする
- ・スピードを緩め、腕の振りもやめて基本姿勢
- ・敵の足からボールが離れるときにチャレンジ
- ・常に動き、常に両足をそろえるように
- ・自分からはしかけない
 - 前に走り出してキャッチ
 - 前に出てローリングダウン
 - 前に出てコブラシング
 - 前に出てダイビング

ボディーフェイント

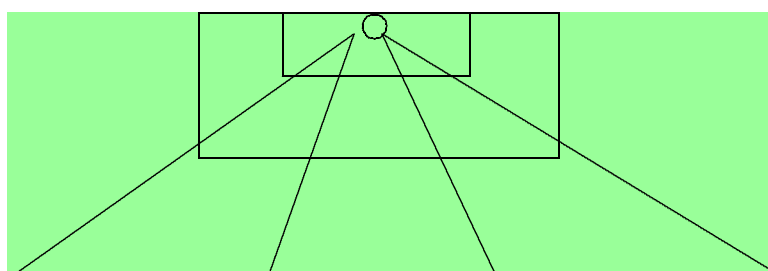
- ・相手がGKの位置を見ようと顔を上げたとき
- ・得意な方向へさそう（前へでる）
- ・自分が動こうとする逆の方向へ

足によるセービング

- ・足を出す高さが大切

フリーキックに対する守備

- ・壁以外の選手はボールに近い敵から順番にケアする
- ・ゾーンで守るよう指示
- ・壁のラインより上がらないよう指示
- ・無理にキャッチしようとしなくてゴールラインの外へ
- ・ボールとニアポストを結んだ線上に基準を作る

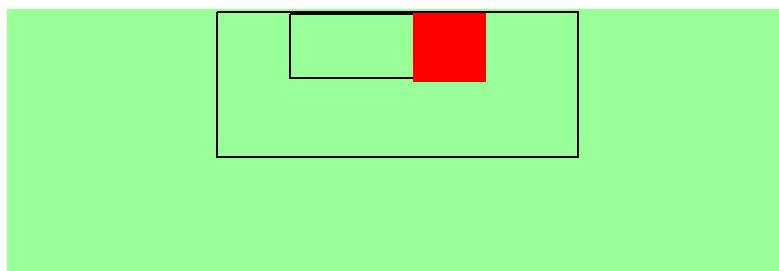


2
か
ら
3

5 ~ 6

3 ~ 5

コーナーキックに対する守備



ニアの危険ゾーン
GK はラインより 1 m 前
ゴール中央より後方

マンツーマンで守る選手とゾーンで守る選手をきめる
ニアポストには長身でヘディングの強い選手をおく
(左コーナーキック)
右足で蹴る場合は・・・ゴールより 1 m 前に出てたつ
左足で蹴る場合は・・・左足がゴールラインにかからない程度の位置
ニアポストよりに DF 一人おく
ゴールエリアとペナルティエリアに一人おく

スルーパスに対する守備

PK に対する守備

- ・心理戦をとらえる
- ・プレッシャーをかける続ける
センターサークルからどのように来るか
ボールの置き方
目線はどうか
GK は自分のタイミングでセット (構える) する
- ・キックするまで動かない
- ・キッカーのタイプを見極める
ファイタータイプ (無造作にぽんとボールを置く)
テクニシャンタイプ (慎重にゆっくりボールを置く)
- ・キッカーの立ち位置の確認
角度をつけてアプローチ : スピードあり = 左サイド
角度のないアプローチ : スピードあり = 右サイド
角度をつけてアプローチ : スピードなし = 左サイド
角度のないアプローチ : スピードなし = 体が開いたら左サイド
体が開かなければ右サイド
- ・斜め前に思いっきりとぶ (45度まえ)

センタリングの対応

ポジション取りを早くする

- ・シュートの対応からセンタリングの対応へ
ニアサイド（ライナー性の低くはやいボール）
ファーサイド（うきだま ジャンピングキャッチ）
- ・センターリングの対応からシュートの対応へ

コーナー付近までのドリブルからのセンタリング

- ・ゴール中央でやや前に出たポジション
- ・ボールに対して半身にし、ニアサイド、フォアサイドに対応

コーナー付近までのドリブルから切り返してのセンタリング

- ・ゴールに近いポジションに変更（カーブしてくる）

アーリークロス

- ・出すぎてはいけない（D点をねらってくるが、直接の時もあるので）

ゴールに近いところに入ってきた時

- ・ニアポストの前に出てボールに正対する

複合練習

キック＋セービングのゲーム

センターリング＋シュートのゲーム

ボールキーパー トレーニングメニュー

1 ウォーミングアップ

パス&コントロール

キャッチング&スローイング

ハンドパス

- ・ライナーボール
- ・グラウンダーボール
- ・ゲーム（ボールを相手からとる、タッチする）

【ポイント】

コミュニケーション、声、広い視野の確保、ジェスチャー
捕球の姿勢、ボールを迎えに行く、

2 ボールファミリア・ボールフィーリング

ドリブル、スキップドリブル、腕を回すドリブル

・ストレッチング（ボールあり、なし）

・1回転ドリブル、またの下を通して後ろから前へ、前転キャッチ、頭の後ろから前に出して

2人1組（各自ボール1個）で同時にボールを投げる。

右手で相手の左手にボールを投げる。合図で逆回り。（左手で相手の右手にボールを投げる）

一人がバウンドボール、もう一人が相手の正面にボールを投げる。

（バウンドボールと正面キャッチの場合）

4人1組になり、4人同時に同じ方向にスローイング。合図で逆回りする。

4人1組になり、4人同時に同じ方向にスローイング。

2人はバウンドボール、もう2人は相手の正面に投げる。（バウンドボールと正面キャッチの複合）

一人が上にボールを投げている間に正面キャッチして、相手にボールを返す。

3 キャッチング

2人1組ボール1個

・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（腹部の高さ）

・ジャンプしてのキャッチング（両足・片足）

・グラウンダーのボールのキャッチング

バウンディングボール、グラウンダーボール、ロビングボール、ライナーボール

正面、サイド、頭上、後方

ジャンプしてキャッチ

4 ステッピング

サイドステップ（すり足でなめるように）

クロスステップ（ロングシュートやロビングの時）

- ・コーチに投げて移動してキャッチ
- ・バスケットキャッチ、アンダキャッチ（インステップ、グランダースロー）

5 ダイビング

ローリングダウン

- ・長座、立て膝、中腰のそれぞれの姿勢からおこなう。（至近、近距離、遠い、頭上、後方）
- ・またの下を通したボールをローリングダウン

ワンステップダイビング

クロスステップダイビング

フロントダイビング

ノーステップダイビング

コラプシング（崩れ落ちるの意）・・・身体の近くにくる速いグランダーボールに対応する

- ・ゴールポストにさわってからグランダースロー
- ・ゴールポストにさわってからアンダースロー
- ・グランダースロー、アンダースロー、C - K - C タッチキャッチ、
- ・アンダースロー（2個）グランダースロー（2個）

6 フェスティング（パンチング）

片手、両手（正面、サイド、頭上、後方）

7 ディフレクティング

片手、手のひら、指先

両手（正面、サイド、頭上、後方）

- ・サイドからアンダースロー前に両手
- ・サイドからアンダースロー後ろに片手

8 クリアリング

ブロッキング

スライディングタックル

ヘディング

9 キック

インサイドキック、インフロントキック、インステップキック

プレスキック、ドロップキック、ボレーキック（欧州型・南米型）

10 スローイング

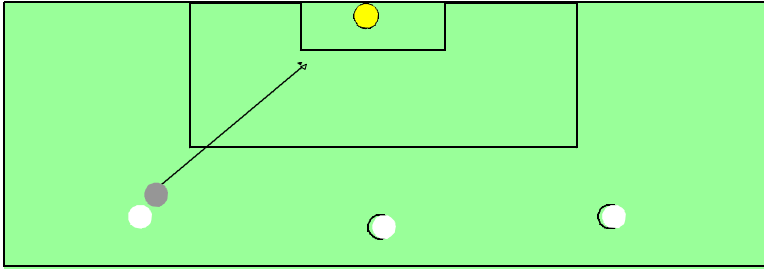
アンダーハンドスロー（20m前後）

オーバーハンドスロー（30m以上）

サイドハンドスロー（20 - 30mぐらい）

11 アングルプレー（角度） 相手に得点させないために

（1）アングルプレー



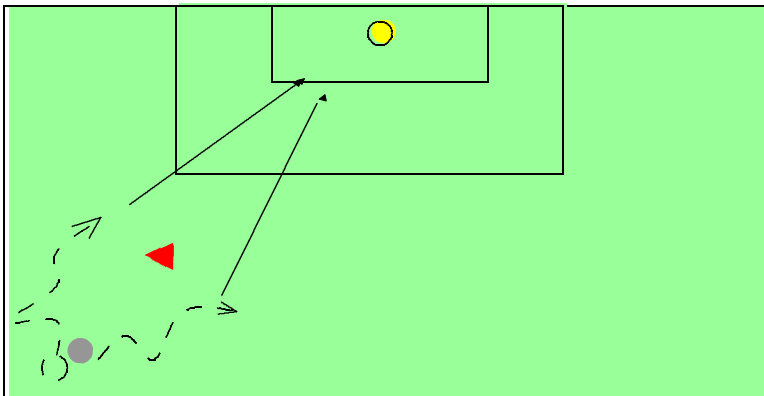
プレスシュート（3カ所）
パスからのシュート（3カ所）

3つの角度からシュート

- ・適切なポジション
 - 頭を越されないポジション
 - ボールに対するポジション
 - 遠いポジションはクロス
 - 近いポジションはサイド
- ・適切な移動方法
 - ほんの少しの移動でも
- ・GKの基本姿勢
- ・プレーの方向
- ・安全確実なボールの処理
- ・リバウンドをつくらない

- ・シュート地点が近いときは姿勢を低く
- ・サイドのボールに構えてからパスのボールに反応

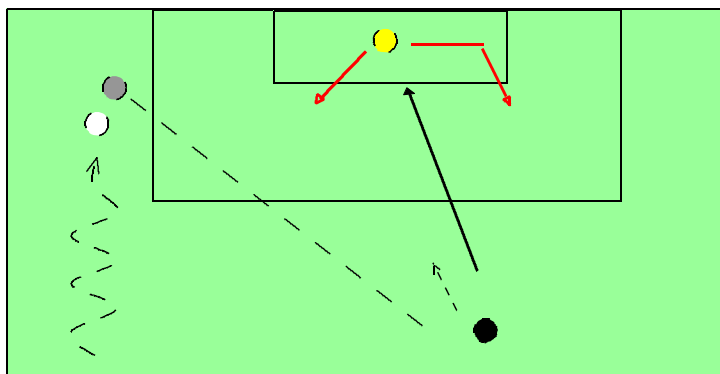
（2）アングルプレー



ゴール斜め45度付近から、内側

- ・外側へドリブルしてシュート
- ・適切なポジション
- ・適切な移動方法
- ・GKの基本姿勢
- ・プレーの方向
- ・安全確実なボールの処理
- ・リバウンドをつくらない

（3）アングルプレー サイドからのパスのシュート（2カ所）



から出されるプルバックに対応する。
インターセプトもしくは、
できない（ にボールがわたった）時には
シュートストップへ

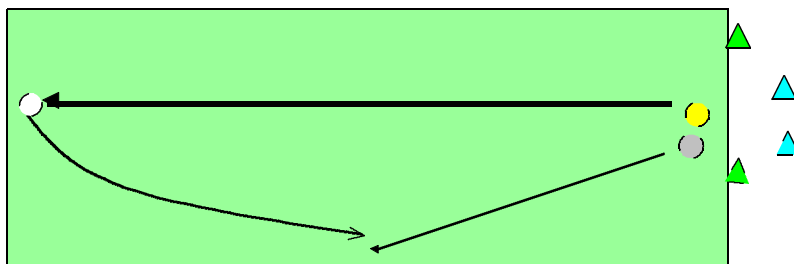
<ポイント>

- 1) 適切なポジショニング
(位置と身体の向き)
- 2) 適切な移動方法

- 3) シュートの直前に両足を地面につけて構える（構えるタイミング、GKの姿勢）
- 4) プレーの方向
- 5) 安全確実なボールの処理
- 6) リバウンドを作らない

12 ブレイクアウェイ～相手からボールを奪うため

(1) 1対1

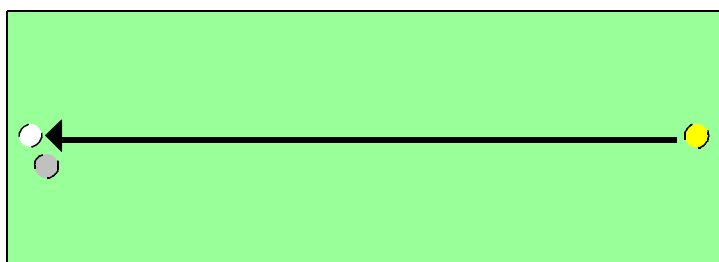


ゴールキーパーがフィールドプレーヤーにボールを転がす。はそのボールをコントロールして、ゴールキーパーと1対1を行う
(キーパーは がコントロールするまでライン上にいなければならない。)

<ポイント>

- 1) スタートポジション
- 2) 開始姿勢
- 3) アプローチ：相手との距離を狭めるタイミング
- 4) チャレンジ：飛び込むのかステイするのか
- 5) ジョッキー：角度のない方向へ追い込む
- 6) 指示、コミュニケーション

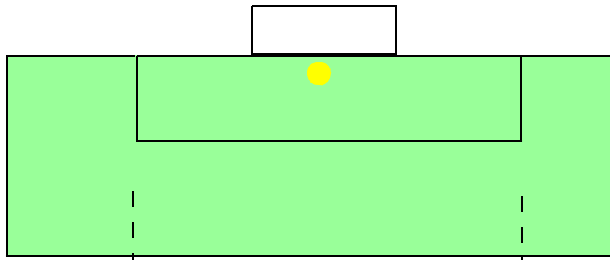
(2) 1対1 (ラインゴール・・・キーパーは名前を言ってボールを出す・ミニゴール)



<ポイント>

- 1) ボールが近づいたときに姿勢は低く
- 2) 外側(角度のない方向)に追い込む(ジョッキー)
- 3) ファーストタッチが大きい時にアプローチ
- 4) シュートを打たれる瞬間は止まり構える
- 5) チャレンジ(飛び込むかステイするかの判断)
- 6) ファウルをおかさない
- 7) フェイントにかからない

(2) 2対1 + ゴールキーパー

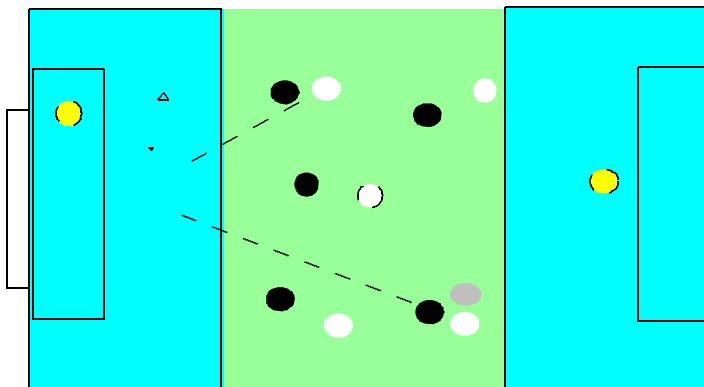


サーバー(■)からボールが攻撃側(○)に出され、ディフェンダー(●)との2対1を行う

<ポイント>

- 1) スタートポジション
- 2) 開始姿勢
- 3) アプローチ：相手との距離を狭めるタイミング
- 4) チャレンジ：飛び込むのかステイするのか
- 5) ジョッキー：角度のない方向へ追い込む
- 6) 指示、コミュニケーション
- 8) DFにコーチングする(単発の声で)

(3) ゲーム(5対5 + ゴールキーパー)



<ポイント>

- 1) スタートポジション
- 2) 指示(DFとのコンビネーション)
「守備時」ボール保持者をマークする選手への指示、マークの確認など
「攻撃時」守備への備え、サポートの指示
- 3) DFとのコミュニケーション
(決断の声)
- 4) シュート、ドリブル突破、スルーパス、縦パスへの対応

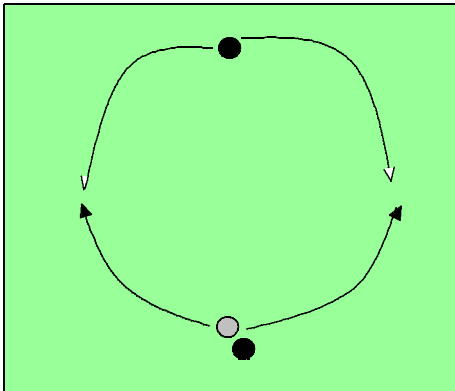
5) ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識

水色のエリアには攻撃側の選手一人のみ入ることができる
(フィニッシュ時にはゴールキーパーと1対1となる)

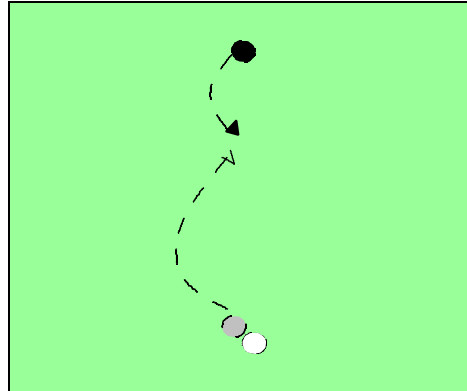
13 クロスへの対応 ~相手からボールを奪うため

(1) ウォーミングアップ

1人がハイボールを投げ、もう1人がジャンプしてキャッチする。



横へのボール



前方へのボール

- 1 コミュニケーション
- 2 Good Body Shape 視野の確保
- 3 判断
- 4 積極性
- 5 サポートプレー

(2) ハイボールの処理

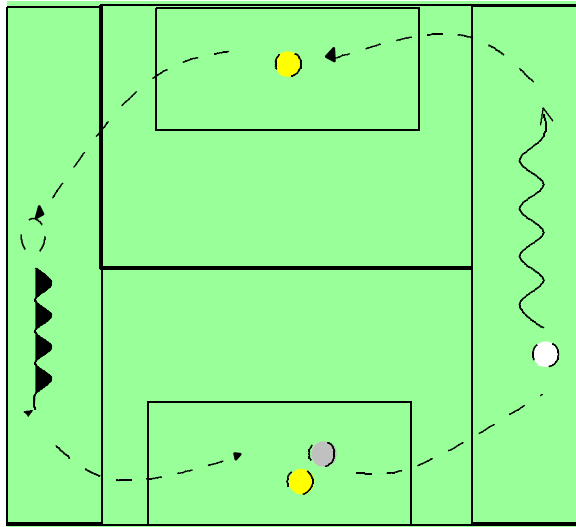
ゴールキーパーはゴール前で開始姿勢をとり、ハイボールをキャッチする。指導者はボールを横、斜め前方、斜め後方に投げる

<ポイント>

- 1) コミュニケーション(声):「キーパー！」
- 2) ボールへのアプローチのコース
身体が伸びきってしまうと、相手のボディコンタクトを受け、ミスを起こしやすくなる(ケガ)
- 3) 踏み切りのタイミング
- 4) 踏み切り足
基本的に左からのボールに対しては左足で、右からの場合は右足(ゴール側の足)で踏み切る
- 5) 頭より上で、顔の少し前でボールをキャッチする
ボールをキャッチするポイントを一定にする(身体の中心、顔の斜め前でキャッチするのが基本)
- 6) ステッピング

(3) クロス(フリーな状態)

ゴールキーパーから外の選手()にパス(スローイン)を出し、外の選手はクロスをあげる

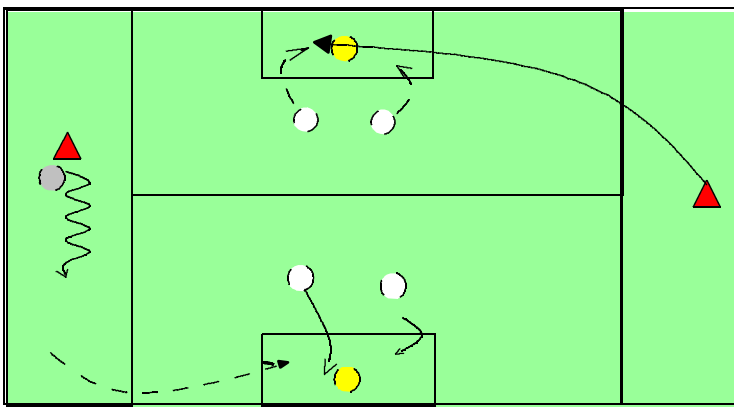


<ポイント>

- 1) 適切なポジショニング(位置、身体の向き)
- 2) 開始姿勢
- 3) 適切な判断(出る、ステイするの判断)
- 4) ディフェンスとのコミュニケーション
: 決断の声
「キーパー!」「クリア!」など
- 5) スタートはゆっくりと、移動は速く
(ボールのスピード、回転、コースを確認)
- 6) 安全確実なボール処理
- 7) 攻撃への転換

ボールの位置に応じて、適切なポジションをとる。ゴールに直接飛んでくるボールを処理しゴール前に飛んでくるボールへの対応もできるポジショニング

(4) クロス(フォワード2人)

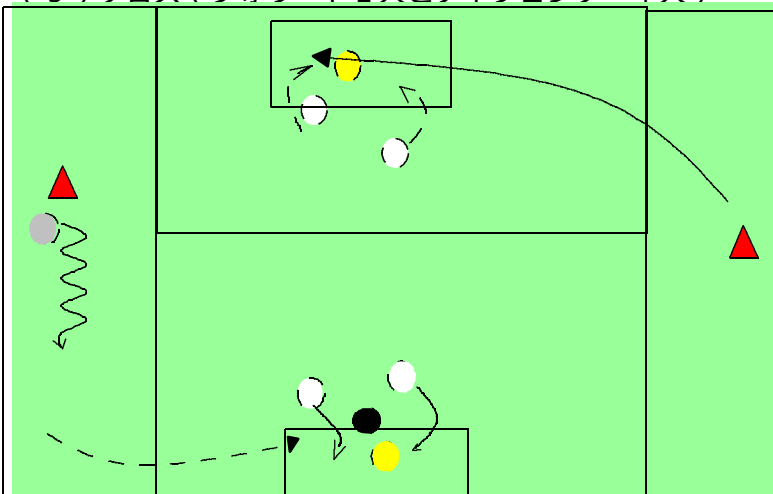


外側の は、ゴールに向かってクロスを上げる攻撃側()は、クロスに反応し、ゴールキーパーはボールを取ったら(クロスが来た方向の)反対にスローイング
ディフェンダー()を1人入れる。

<ポイント>

- 1) 適切なポジショニング
(位置、身体の向き)

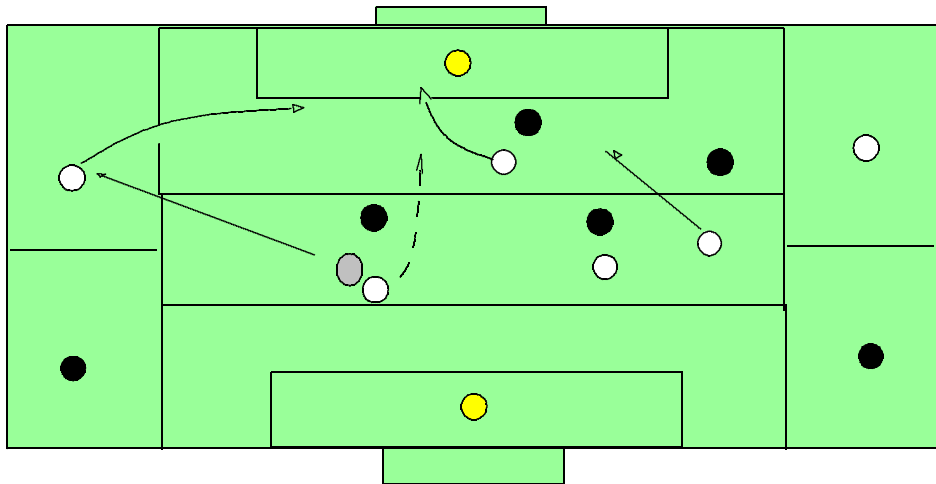
(5) クロス(フォワード2人とディフェンダー1人)



- 2) 開始姿勢
- 3) (ボールの移動中に)
ゴール前の状況把握
- 4) ディフェンスへの指示:
ゴール前の組織化
- 5) 適切な判断
(出る、ステイするの判断)
- 6) ディフェンスとのコミュニケーション:
決断の声
「キーパー!」「クリア!」など
- 7) スタートはゆっくりと、
移動は速く(ボールのスピード
回転、コースを確認)

- 8) 安全確実なボール処理
- 9) 攻撃への転換

(6) 4 対 4 + フリーマン + G K



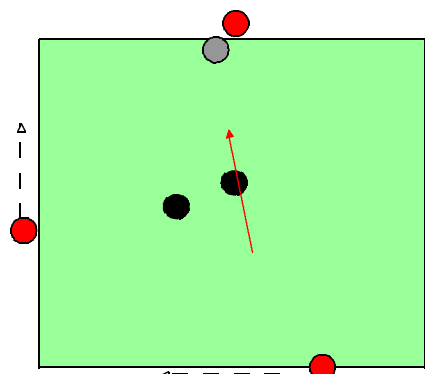
<ポイント>

- 1) スタートポジション
- 2) 指示 (DFとのコミュニケーション)
- 3) DFとのコミュニケーション (決断の声)
- 4) クロスへの対応
- 5) ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識

14 攻撃への参加～ボールを所有するため

(1) 4対2

7 ~ 10 m



「手を使って」

ピッチの各辺上に攻撃者4人、中側に守備者2人

攻撃者4人がボール回し

ディフェンスがボールにタッチしたら攻守1人が交代

ディフェンスがボールまたはボール保持者にタッチしたら攻守1人が交代

「足を使って」

2タッチ以下でのプレー

守備側がボールを取るまで続ける

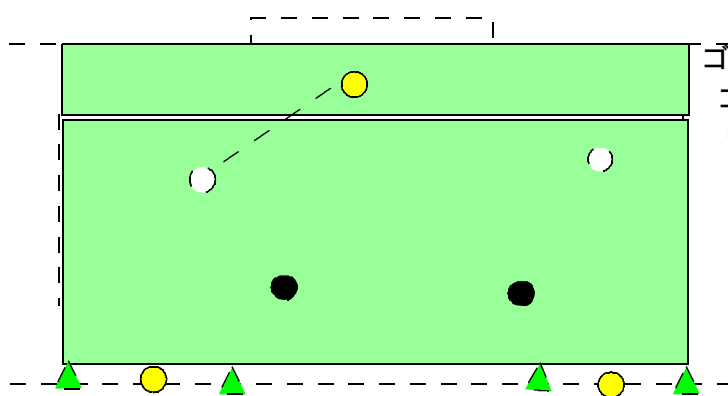
攻撃側がボールを取られた瞬間に攻守が交代

ボールを取ったプレイヤーは、ドリブルでグリッドの辺をラインゴールに見立ててドリブル突破を図る

<ポイント>

- 1) コミュニケーション
(アイコンタクト、声、ボディランゲージ)
- 2) 良い身体の向き (Good Body Shape)
- 3) サポートのポジション
- 4) (ゴールを意識した) 安全確実なプレー：ファーストタッチ、パスの質など
- 5) 攻守の切り替え
- 6) 指示

(2) 2対2 + ゴールキーパー (ビルドアップ)

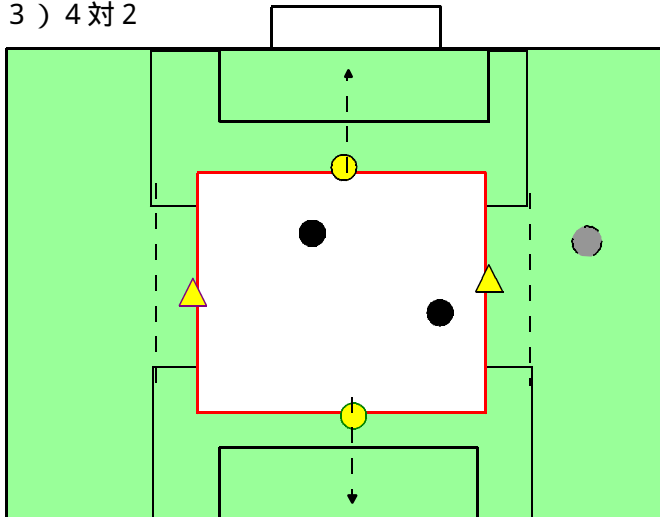


ゴールキーパーからスタートはミニゴールに向かってシュートを打つ。守備者()はボールを奪ったら、ゴールキーパーがいるゴールに向かって攻撃開始。

<ポイント>

- 1) コミュニケーション
(アイコンタクト、声、ボディランゲージ)
- 2) 良い身体の向き (Good Body Shape)
- 3) サポートのポジション
- 4) シンプルかつ、安全確実なプレー：ファーストタッチ、パスの質など
- 5) ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識
- 6) 攻守の切り替え
- 7) 指示

(3) 4対2



グリッドの辺上でプレーする
ゴールキーパー ・ がボール
ポゼッションゲーム、中側の は
そのボールを取りに行く。

が からボールを取ったら、
取った側と逆サイドのゴール から
取った場合はどちらのゴールに攻めても良
い。 は守備に、 は各ゴールを守る

<ポイント>

- 1) コミュニケーション
(アイコンタクト、声、ボディランゲージ)
- 2) 良い身体の向き (Good Body Shape)
- 3) サポートのポジション
- 4) (ゴールを意識した) 安全確実なプレー : ファーストタッチ、パスの質など
- 5) 攻守の切り替え
- 6) 指示

2003 ナショナルトレセンU - 16

2003 ナショナルロレセンU - 14

2004 U - 14 指導指針

2004 U - 12 指導指針

サッカー指導教本

図解サッカー入門 : 梧桐書院 : 宮崎一彌 堅修・菅原一著

実戦サッカー : 大修館書店 : 日本サッカー協会, コーチャーズ・アソシエーション編

実戦サッカー勝つための戦術 : 学研 : 高橋英辰

サッカー : 西東社 : 成田十次郎

サッカー上達のプログラム : 道和書院 : 豊田一成

サッカー教室 : 大修館書店 : 長池実

サッカー戦術とチームワーク : ベースボール・マガジン社 : チャールズ・F・C・ヒューズ 岡野俊一朗訳

サッカー筋力パワーアップトレーニング : ナツメ社 : 花岡美智子, 長浜尚史監修

スーパーストレッチング : CBSソニー出版 : ジョゼ・オスカー監修

スポーツ傷害予防と対策 : 成美堂出版 : 森本哲朗, 妻木充法著

サッカーのコーチング : 大修館書店 : 多和健雄, 長沼健, 永嶋正俊 編著

読売クラブアタックサッカー全解剖 : ストライカー1月号別冊付録 学研 :

クーバー・コーチング : 日本スポーツ企画出版社 : アルフレッド・ガルスティアン

良い選手・良いチームづくりをめざして 一・小・中・高系統的指導の目安 : 栃木県サッカー協会技術委員会

サッカーレベルアップQ&A : ベースボール・マガジン社 :

少年サッカー 「ゴール」 8月号 : 日本体育社 :

釜本邦茂の技術レッスン 別冊1987年春季号 : サッカーマガジン社 :

サッカー : 鎌倉書房 : 鈴木良平監修

ストレッチングでケガに勝つ! : ストライカー11月号別冊付録 : 里内猛フィジカルコーチ(鹿島アントラーズ)

ジーコの考えるサッカー 「2・3」 : NHK出版 : ジーコ

水をやりすぎた木は枯れる : オーエス出版社 : セルジオ越後

サッカーのファンクション体操 : 大修館書店 : K・P・クネーベル, B・ヘルベック, G・ハムゼン著 福林徹監訳, 田嶋幸三・今井純子訳