

監修の挨拶

1999年、U -20日本代表は日本サッカー史上初の世界大会・決勝進出を果たしました。Jリーグ発足以来、小・中・高校生年代のプレーヤーたちにお手本となる、国内・外の高いレベルのプレーを見る機会が増えていることもさることながら、指導育成にあたる方々の努力によるコーチングスキルの向上により、着実に国内のサッカーのレベルが上がってきていることを確認できた大会だったと思います。

国内においてこれまでのプレーヤー・指導者の方々の注目はフィールドプレーヤーの技術・戦術に集中しており、その見方、考え方は充実してきました。一方で、DFの最後尾に位置し、守備を統括するGKというポジションについてはその重要性に比べると、情報が少なかったように思います。

今回のビデオCDは、ルール改正も含めた、新しいサッカーの流れへの対応という点でも大切なGKの役割を認識していくための、技術/戦術の見方と考え方を体系化してまとめたものです。国内の各チームが11人全体としてのレベルアップを図ることが日本サッカーの一層の向上と定着に寄与していくものと考えます。是非、日々のトレーニングに導入し、未来のプレーヤーたち、未来の指導者、そしてサッカー環境の向上にお役立ていただければ幸いです。

田嶋 幸三

これまでのサッカーの指導はフィールドの選手に主眼をおくことが多く、GK指導が省みられることは大変少なかったように感じます。また、たとえその重要性が認識されていたとしても、GKの技術的なトレーニングをドリル的に繰り返すことがプレーの質的向上につながると考えられてきました。しかしながら現在、ルールの改正やサッカースタイルの変化、用具の革新などに伴い、GKの役割も単なるシュートストッパーとしてではなく、DFの指揮官やフィールドプレーヤー、そしてチーム作りの起点としてといった多様な役割が求められてきています。そこには当然のことながらフィールドプレーヤー以上の戦術的な予測というものが要求されてきます。

今回、指導者の皆さんにご覧いただく指導は、私がジェフ市原でジュニアユース/ユースを6年間指導してきた集大成としてまとめたものです。今までGKの指導は良くわからないと思われていた指導者の方でも、またGKというポジションに悩んでいる選手の方にも、どんな発想でGKのスキルを見ていけばいいか、実際のゲームにつながる修正やチェックに役立てて頂けると幸いです。

この作品がGKの指導をさらに追求していくきっかけとなり、指導者の皆さんと新たな日本のサッカーを模索していくための礎になれば幸いです。

加藤 好男

監修者プロフィール

加藤 好男 (株式会社ジェイアール古河サッカークラブ 育成コーチ)

昭和32年8月1日 東京都墨田区生まれ。10歳でサッカーを始める。埼玉県浦和市原山中から東京都本郷高校へ進み、昭和48年度には全国高校サッカー選手権へ東京都代表として出場する。その後、大阪商業大学を卒業し、昭和55年古河電工サッカー部へ所属。当年より日本代表レギュラーとなる。平成3年には、株式会社東日本ジェイアール古河サッカークラブとプロサッカー選手として契約し、平成6年に現役引退。ジェフ市原育成部コーチとなる。その後、コーチとして英国国際コーチングライセンス(U E F A B)、日本体育協会公認スポーツ指導者資格(C級コーチ)、日本サッカー協会B級コーチを取得。平成10年には日本サッカー協会 技術委員会 GKプロジェクト インストラクターを務めると同時に、U -18ナショナルトレセン選抜およびU -16日本代表GKコーチに就任。現在に至る。

CD1 第1章 メニュー - GKのベストプレー < GKの役割の再認識 >

GKとしての発想の優先順位

- 1 ピンチを作らない
- 2 シュートを打たせない
- 3 ボールを奪われない

手段・方法

- 予測、指示、DFの組織化
- ブレイクアウェイ、クロスボールの処理
- シュートストップング

派手なセービングがとかくGKのファインプレーとして注目されがちです。たしかに良いシュートをセーブで阻止するのは見る方もする方も気持ちのいい瞬間ですが、本来のGKの目的から考えると、それを手放しに讃えるだけでは向上は望めません。GKの役割が安全・確実に守備することであるなら、シュートストップングは最終手段となるはずで、チームにとって最も安全なのは、ボールを保持して攻撃できているときですが、ボールを失った瞬間から始まる守備において、どこで相手の攻撃をくい止められるかが、チームの安全性に大きく関わってきます。そこで、ボールがまだ自陣から遠い位置にあるうちに、危険な場所にいる相手選手にマークをつかせたり、空いてしまっているスペースにDFの注意を促すなど、予測に基づいた指示・DFの組織化がGKの第一に優先されるべき役割となるはずで、そして、次に考えるのがシュートを打たせないことです。これはブレイクアウェイ(参照=CD3 第1章 ブレイクアウェイ)と呼ばれていますが、シューターへのパスをキャッチングやクリアリングによって断ち切り、決定的な場面を作らせないようにすることです。この段階に至っても防ぎきれなかった攻撃に対して、最終手段としてのシュートストップングを駆使することになります。これまで、GKといえばフィールドプレイヤーの10人とは別に、ひたすら修行僧のようにシュートストップングのトレーニングを行うものでしたが、ルールの改訂(GKチャージという俗称のついたゴールエリア内でのキーパーを保護するルールが緩和され、正当なチャージに対しては、GKもフィールドプレイヤーと同様に扱われる)や、浅いディフェンスラインをひく傾向にある現代のサッカースタイルを考慮すると、もう一度この発想の原則に立ち返る必要があると思います。」(加藤氏)

C D 1 第1章 メニュー GKのメンタリティ

a) 『GKの喜び』について

加藤氏のインタビューより

GKの喜びは得点の喜びとは対極にある。得点によって優位に立った自チームに対して、一層責任が重くのしかかる。敵チームの応援団も含めた必死の猛反撃が行われるようなとき、相手の決定的チャンスを見事に防いだ。そんなとき、最高に快感を感じる。それでも喜びを表現している暇はない。即座に味方の攻撃に転じなければならないので、喜びを心の中で思いきりかみしめる。敵の最終目標であるゴールへの攻撃を一瞬で終わらせることができた時ほど、大きな喜びを感じる瞬間だ。そして結果としても、チームの勝利に直接貢献したことで、大きなやりがい、達成感を得ることができる。

b) 『GKの地位』について

チーム作りの中心、基本としてのGK。
チームの土台作り = 土台 (GK)

c) 『GKの資質』について

身長など体型のこと、反応スピード、技術・戦術も含めて、能力が高い方が良いに越したことはない。が、特にメンタリティが大切！プレー特性上、受動的、消極的になりがち、だから資質として強く、積極的なメンタリティというのが備わっている方が良い。
リーダーシップ

8つのC

- | | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------------|------------------|
| 1) Courage = 勇気 | 2) Concentration = 集中力 | 3) Confidence = 自信 | 4) Cool = 冷静 |
| 5) Clever = 利口 | 6) Competitive = 競争心 | 7) Communication = 伝達 | 8) Coaching = 指導 |

CD1 第1章 メニュー - 一貫指導指針・スキル体系

一貫指導指針

英・独・蘭・仏などヨーロッパのGK先進国の育成状況を研究し、参考にした上で、日本の土壌を加味して編んだ指針である。GKもフィールドプレーヤーと同様、ゲームで起こる問題点からトレーニングのテーマを見出し、修正していく(M-T-M)。とはいえ、例えば、12～13才のGK導入期にあるGKが、ゲームの中でパンチングやディフレクティングスキル(14～15才の基本要素徹底期に行うのがふさわしい)をうまくできなかったからといって、まずそれをトレーニングすればいいのかと言えば、身体的にそのスキルをトレーニングするのにふさわしい時期に入っていないければ、ケガにつながるし、その時期に本来ふさわしいスキルの修得のチャンスを逃してしまうことになる。また、ダイビングをうまくできないからと言って、ステップングよりも先にダイビングをトレーニングしてしまえば、ボールコース正面に体を運ばずに倒れる習慣が付き、守備範囲乗せまい選手に育ってしまう。このように、すべてのスキルの中にもそれぞれの習得には優先順位や、ふさわしい時期というものがあり、それを「理想」のスケジュールとしてまとめたものがこのチャート(表)の主旨である。実際に、ここに記された年代にテーマをクリアしていけないことも当然あると考えられるが、順序という点では是非参考にして頂きたい。

スキル体系

技術と戦術を別々に考えてきた従来までの感覚と違い、ゲームの中で起こる状況をベースに、局面でどのような技術と判断を行うものかをつまびらかにした体系図。M-T-M(Match-Training-Match)、全習法と分習法の繰り返しにより、問題点、課題を克服していく論理を実践していく上で、「問題点の解析と明確化」が必要となってくるが、スキルの体系を理解しておかないと、何が良くて何が悪いかを正しく評価することができなくなるので、指導者は(できれば選手たちも)知っておく必要がある。守備においてボールがないときとあるときのそれぞれで、状況に応じてどのような技術を使うか、あるいは攻撃においても、どこにどんなボールをフィードするのかによって、どんな技術を使うか、そうした判断が重要である。

CD1 第3章 ボールフィーリング

CD2 第2章 (4 vs2)

CD5 第2章 スピードトレーニング

区分	年齢	課題			中心となるトレーニング	指導留意点	練習頻度	POINT
		技術	戦術	体力				
ゴールキーパー導入期	10	フィールドプレーヤーと同様 ・基本技術	フィールドプレーヤーと同様 ・Body Shape ・ディフェンスの個人技 基本姿勢（構え）	フィールドプレーヤーと同様	フィールドプレーヤーと同様のトレーニング ボールゲーム （バスケボール、ドッジボール、ボートボールなど）	恐怖心を与えない ゴールキーパーの積極的なプレーを激励する 両手を自由に使い、ボール感覚を養わせる 遊びの中で基本動作を学びとる 全ての選手にゴールキーパーを経験させる	週1回 1回30分	楽しく行う GKの積極的なプレーを奨励する ゴールキーパーと一緒にGKを行う
	12	1ボール無し時 移動方法（ステップング） 方向転換 ジャンピング フェイント 2ボール有り時 （守備） キャッチング ダイビング（主にローリングダイビング、ワンステップ、クロスステップ） 13 クリアリング （攻撃） キック スローイング フィールドプレーヤーの技術 （ボールコントロールドリブル/ヘディング）	基本姿勢（構え） 移動、ステイ（構え）、プレー ポジショニング（位置と体の向き） 静止球、移動球（左右、前後、空中） 見る（ボールの移動中に状況把握） 指示（声） ・決断 （主に自分がプレー、見方がプレー） ・情報の伝達 攻撃への参加 （サポート、ダイレクトプレーの意識）	ボールを使った練習の中で体力を向上させる ランニング、ステップング等 フォーム作り 柔軟性向上 コーディネーションのトレーニング アジリティのトレーニング 反応スピードのトレーニング ランニングスピードのトレーニング	フィールドプレーヤーと同様のトレーニング 基本技術の動作習得 反復トレーニング 4vs4、5vs5などのゲーム形式でのゴールキーパー	GKとしてのGood Habitの意識づけ デモンストレーションによる基本動作の確認 試合での状況を意識させる ゴールの大きさを理解させるためにゴール前（ゴール代用）にてトレーニングを行う スポーツ障害への配慮 ルール尊重する姿勢を身に付けさせる GKも1人のうちの1人であるということ を認識させる	週2回 1回30分	多種競技を行っている 異なる感覚を育てる GKを1分の1として 位置づけ、フィールドプレーヤーと同様のトレーニングを共に 行う ゴールキーパーの変更（少年用から大人用へ）に慣れる ためにもゴール前での トレーニングを多く行う
	14	上記技術の正確性向上 適応力向上、スピードアップ 上記技術の連続動作習得 2ボール有り時 （守備） ダイビング（フロントダイビング、バックダイビング、コブダイビング） パンチング ディフレクティング	上記技術の正確性、適応性向上 1 vs1 での守備（アローキック、チャレンジ） 2 vs1 での守備 スルーパスに対する守備 クロスボールに対する守備 攻撃 ・攻撃（キック、スロー）の選択判断 ・ビルドアップの意識 指示 ・ゴール前の組織化 ・セットプレーの守備 FK（壁、配置）CK、スロー、PK、他	GKの動きの中で体力を向上させる ランニング、ステップング、スタートダッシュ スピードアップ スピードの持久性 体幹部（大筋群）を中心に 筋力トレーニング導入 自体重利用等 ジャンプ力の養成	各種技術の反復練習 試合状況下でのトレーニング 守備の個人・グループ戦術 トレーニング 1vs1、2vs1、2 vs1+GKなど 攻撃の個人・グループ戦術 トレーニング 4vs2、4vs4など （フィールドプレーヤーとして）	ゴールキーパーとしてのGood Habitの追求 基礎技術の習得に重点を置く （複雑なトレーニングは避ける） ゴールキーパーのプレーの動きだしを重視 （見送る癖をつけさせない） 正確性を第一に考え、徐々にスピードを 追求する 選手個々の発育発達を考える 体力トレーニングにおいては過負荷をさける GKとフィールドプレーヤーの両立 場所を考えてプレーさせる	週2/3回 1回30分 45分	GKの特殊なひととあり 全てこなしていくことに 加え、ゴール前での状況、 戦術的判断を要する状況 のトレーニングを多く行う 特に「指示」による セットプレー時のオグナイズ（ ゴール前の組織化）は大きな テーマの一つ
自立期	16	上記技術の適応力向上 スピードアップ、力強さ発揮 上記技術の連続的動作・ 複合的動作習得 GKのパフォーマンススキル獲得 ハイレッシュの中でのスキル発揮	DFとのコンビネーション、コミュニケーション強化 一般的フィールドプレーヤーの理解 （攻守、グループ、チーム戦術）	GKの動きの中で体力を向上させる パワー系トレーニング導入 遠投、キック力等アップ ゴールキーパー動作の筋力トレーニング メディシンボール（1～3 kg） ウェイトトレーニング導入 （正しいフォーム作りから）	スモールゴールでのGKトレーニング ファンクショナルトレーニング （個別性重視） 試合及び試合形式でのトレーニング（チーム戦術） コンディショニング、フィジカル、GK トレーニングのバランスを考えたトレーニング	GKの複合的トレーニングを取り入れる 個人差を考え、質・量をコントロールする テーマを意識させた練習 各練習の強度を高め、厳しいプレッシャー の中でのプレーを身に付けさせる	週3/4回 1回45分 60分	スピードアップ、パワーアップ がテーマとなる時期。ただし ゲーム中の状況をよく 意識して行う必要がある
	18	フィールドプレーヤーとしてもレベルアップ ボールコントロールを受けながらの技術 全ての技術をパワフルにする	試合運び、流れを読む ・自チームの長短所 ・敵チームの長短所 ・適応力、対応力の向上 適切なプレーの自己評価	ジャンプ系のパワートレーニング 計画的な筋力トレーニング 計画的なパワートレーニング 計画的なスピードトレーニング	高強度でのクオリティを求めた トレーニング	結果と経過を共に重要と考え自己分析 させる 原因追及、改善策立案を自分自身で させる	週4回 1回 60分～	パフォーマンスを積極的に 行う 評価を明確にする ビデオなどを活用 （分析）する
完成期	21							

導入期 < 10才 ~ 13才 > 『GOLDEN AGE』

あらゆるスポーツにおいて神経・感覚的に吸収力の高い時期。フィールドプレーヤーについてはリフティングをはじめとしたボールコントロールの基本をこの時期に形成する。GKについても同様の技術・戦術・フィジカル<巧緻性・バランス感覚・身体調整能力>を遊び感覚で養えば理想的である。普通のサッカーのフィールドゲーム(ミニゲーム)だけでなく、バスケットボール、ドッジボール、ポートボールなどのゲームで効果的かつ総合的に神経を刺激することができる。

トレーニングのポイント

なるべくポジションを固定しない
恐怖心を持たないようにする
安全に十分留意する
積極的なプレーを奨励する



トレーニングの頻度

週1回、30分程度の専門トレーニングで十分。
それ以外の時間はフィールドプレーヤーとして
基本的な技術を習得する。

KEY FACTOR一覧表 < 導入期 > ゴールキーパーの一貫指導指針チャーター

カテゴリー	KEY FACTOR	KEY POINT	参照メニュー(トレーニングの)
体力	柔軟性	ボールを使いながら 総合的に養う	CD1 第3章 ボールフィーリング
体力	空間認知力		
体力	バランス感覚		
体力	巧緻性		
体力	敏捷性(アジリティ)		
体力	左右対称の動き		
戦術	GKの姿勢	構えるタイミング	CD2 第1章・グリッドゲーム
戦術	ポジショニングの意識	率の良い位置取り	CD2 第1章・グリッドゲーム
戦術	ボディシェイプ	効率の良い体の向き	CD2 第1章・7 vs7 ハンドボール
戦術	DFの個人戦術	マーク、アプローチ他	CD2 第1章・7 vs7 ハンドボール
技術	ステッピング	移動方向、方向転換など	CD2 第1章・ステッピング
技術	フィールドプレーヤー同様の基本的ボールコントロール		

基本要素徹底期 < 14才 ~ 15才 > 『POST-GOLDEN AGE』

GKとしての意識を習慣として身につけるための大切な時期である。GKとしての良いGOOD HABIT(良いプレー習慣)を身につけられるように基本技術の習得に重点を置く。そのためにも複雑なトレーニングを避け、各スキルの正確性を第一に考え、徐々にスピードを上げていくようにする。また、フィールドプレーにおいても同様の意識を持ち、GKスキルと両立させることが理想的。

トレーニングのポイント

各種技術を正確に習得する
(スピードは徐々に上げる)
複雑なトレーニングは避ける
DFとしての意識も持ち、フィールドプレーヤーのスキルも両立して持つ



トレーニングの頻度

週2回、各30分程度。それ以外はフィールドプレーヤーと一緒にトレーニングし、DFとしての意識/技術をGKのそれと両立させるように心がける。

KEY FACTOR一覧表 < 基本要素徹底期 >

ゴールキーパーの一貫指導指針チャート参照

カテゴリー	KEY FACTOR	KEY POINT	参照メニュー(トレーニングの)
戦術	構え	リラックスした中間(ニュートラル)姿勢。 ボールが蹴られるタイミングを意識して構えを作る。 自動的に反応として出来るようにする。	CD2 第1章 構え~ステップング~キャッチング
戦術	キャッチング	体の正面で捕る。 オーバーハンドかアンダーハンドかの判断を自動化できるようにする。	CD2 第1章・ポジショニング
戦術	ポジショニング	原則を理解し、シュートコースに対して均等に 守備が出来る位置を感覚的にとれるようにする。	CD2 第1章・ローリングダウン
戦術	ローリングダウン (ワンステップ/クロスステップ)	体側面を安全に、滑らかに設置させていく。	CD2 第2章・4 vs2
戦術	見る	ボールの移動中に次の状況を予測できる体の向きと視野を確保する。 いつボールを見ていつそれ以外の状況を見るかのタイミングを意識する。	CD3 第1章・1 vs1 + サーバー
戦術	指示	自分がプレーするか味方にプレーさせる。役割の明確化。	CD2 第2章・攻撃のための戦術
戦術	攻撃への参加	サポート・ダイレクトプレーの意識。 キック・スローイング、その他フィールドプレーヤーの技術。	

G K選手評価表

氏名 _____ 生年月日 _____
 身長 _____ 体重 _____ 視力(右) _____ (左) _____ 利き足 _____ 利き手 _____ 血液型 _____

項目	内 容	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5							
技	キャッチング	オーバーハンド	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		アンダーハンド	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	ダイビング	(体周辺)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		(体から遠い)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	ディフレクティング	(判断・技術)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	パンチング	(判断・技術)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
術	ブレイクアウェイ	(判断・技術)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	クロス	(判断・技術)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	フィードプレー	スローイング	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		キック(プレス、ボレ、ドロップ)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		ボールコントロール/パス	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	戦	個人戦術	シュート時	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ポジショニング		ブレイクアウェイ時	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		クロス時	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
攻)		フィードプレー時	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		グループ戦術	DFとの連携(守)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
DFとの連携(攻)			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
セットプレー(DFの組織化)	1		2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
術	チーム戦術	指示・声	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		チームディシプリン	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		常にゲームに参加している	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		切り替え 攻撃 守備	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
身体能力	精神力	切り替え 守備 攻撃	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		調整力	アジリティを含む	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		スピード/パワー	プレーの速さ、強さ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		高さ	空中戦の競り合い	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		スタミナ	プレーの連続性	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		ファイティング スピリット	常に100%で闘う姿勢	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
力	リーダーシップ	根気 諦めない	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		統率力	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
総合	総 合 力		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

シーン

左ヘキックフェイントで切り返した後、シュートされ、足元を抜かれて失点。

Check Point

敵にボールがわたり、守備が始まる瞬間のスターティングポジション（開始位置）と姿勢は万全であるか？

参照 CD2 第1章（構え）

ボールが蹴られる、というタイミングに、どのように構えをとるか？
=ジャンピングをしてタイミングをとっていないか？

これだとブラインド（死角）からのシュートやディフレクション（方向変化）に対応できなくなる。
一点のタイミングでしか反応ができなくなる。（タイミングがずれる）

参照 CD3 第1章（ブレイクアウェイの基本技術）

シーン

右サイドからの攻撃からクロスが入ってきたが、ボールは逆サイドまで流れ、結局は味方がクリア。

Check Point

サイド攻撃に対してのスターティングポジションと体の向きは？
相手にボールがわたった瞬間にGKの構えがとれているか？

参照 CD2 第1章（構え）
CD2 第1章（アングルプレー）
CD3 第2章（クロスからのシュート）

シーン

正面右やや遠くからパスを受けた選手がシュートを打ってきた。

Check Point

シュートの打たれる直前にシュートに対する構えができているか？
ボールの方向に合わせたステップングは？
ダイビングの方法（方向・角度）は正しいか？
ボールに対して 正対した向きで
ゴールに対して 斜め前に

参照 CD2 第1章（ステップング）

シーン

自陣深くから味方のスローインでリスタート。

Check Point

ゴール中央を結んだラインの上を意識したポジションにいるか？
サポートもできる体勢と準備ができているか？
ボールコントロールは安全に行われているか？（特にファーストタッチ）
ボールを受けるときの体の向きは？
パスのスピード・角度は？

参照 CD2 第1章（ポジショニング）
CD4 第4章 フィードプレー
CD2 第2章（4 vs2）

シーン

Check Point

ペナルティエリア付近から左サイドを崩されて
センタリングを上げられる場面

ボールの移動に合わせてどのようなポジションをとっているか？（ニアに寄りすぎていないか？）
ゴール前の状況を視野に入れられる体の向き（ボディシェイプ）は作れているか？

参照

CD3 第2章（クロスからのシュート）
CD2 第1章（アングルプレー）
CD2 第1章 CG ボディシェイプ（視野の確保）

シーン

Check Point

右サイドをドリブルで突破されてセンタリングを
入れられるが、それが逆サイドまで抜け、今度は
右からセンタリングを入れられた場面（失点）

相手がドリブルで来ているとき、どこをいつ見られるか？
（ボールが足元から離れた瞬間にボール以外のゴール前の状況を見ることができるか？）
マークのずれや危険なスペースを指示によって修正できているか？
味方にプレー（クリアー）させるのか、自分がプレーするのかを明確にできているか？
シュートに対して「反応」しているか？

参照

CD3 第2章（クロスからのシュート）
CD2 第1章 CG ボディシェイプ（視野の確保）
CD2 第1章（アングルプレー）

シーン

Check Point

コーナーキックからヘディングでシュートを
決められ、失点してしまった直後のリスタートの
キックオフ。すぐにボールを奪われ、カウンター
を受けて連続失点。

インターセプトされてカウンターが始まったときのDFへの働きかけはできているか？
a ボールに対してプレッシャーをかけているか？
（速い攻撃を阻止し、攻撃を遅らせるため）
b フリーになってくる相手選手と空いているスペースの確認はできているか？
シュートをさせる段階まで持って行かせないように
逆サイドの状況も確認できているか？（クロスの時と同様）
予測に基づいたアプローチをかけられているか？
[スターティングポジション 予測 スタート チャレンジ]

参照

CD3 第1章（ブレイクアウェイの基本技術）

シーン

コーナーキックをG Kが飛び出し、両手によるパンチングでクリアできた場面。

Check Point

姿勢（視野）は良いか？
ステップングは適切か？
ボールに対する技術は適切か？

参照

C D 2 第1章 C G ボディシェイプ（視野の確保）
C D 3 第2章（ステップング）
C D 2 第1章（パンチング）

シーン

シーンと同様だが、G Kは両手でキャッチングできた場面

Check Point

ゴール前の組織は整理されているか？
ステップング ジャンピング キャッチング ローリングダウンの一連の技術は正確・安全にできているか？

参照

C D 5 第1章 セットプレーの守備
C D 2 第1章（アングルプレー）
C D 2 第1章（ローリングダウン）
C D 3 第2章（ジャンピング～キャッチング）
C D 4 第4章 フィードプレー
SOCCER REVOLUT DN 第7章

シーン

30m強の遠い位置からのフリーキック（直接）を決められてしまった場面

Check Point

シュートに対する準備はできているか？（ポジショニング・構え）
来たボールに対してステップングは正確にできているか？
ボールに接する技術は正確にできているか？

参照

C D 5 第1章 セットプレーの準備
C D 3 第2章（ステップング）
C D 3 第2章（ディフレクティング）

予測プラン

図のようなサイドからのセンタリングによる攻撃に対してGKはどのように予測を立てていくか？

1. AからBへ(サイドへ)パスが出る

AからBへボールが移動している間に、いかにゴール前(Zのゾーン)の状況を確認できるかが重要な予測の材料(根拠)となる

ポイント ボールの移動中 状況確認

参照 CD5 第1章 セットプレーの守備

2. Bはドリブルを入れ、ゴールライン近くまで進む

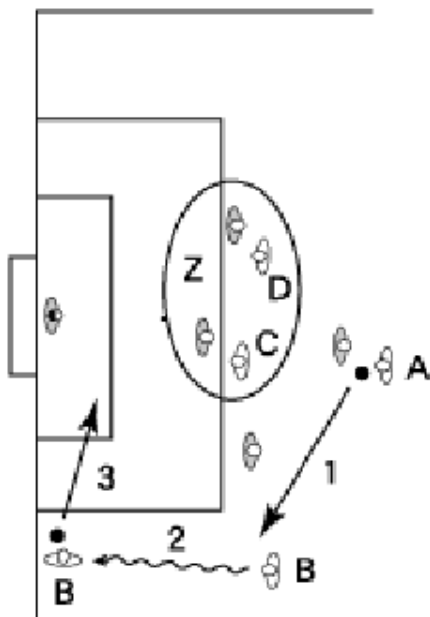
ドリブル中の足元からボールが離れ、シュートもセンタリングもこない時に、自分のポジションを移動しながら、相手FWの進入状況やDFのそれに対する位置などを声によって修正する。

参照 CD5 第1章 セットプレーの守備

3. Bがセンタリングを上げる

2.における状況からパスコースをイメージする(C, Dに合わせるようなニアサイド、ファーサイドのクロスが予測できる)

参照 CD3 第1章 ブレイクアウェイ(1)



このような判断やかけひきが起こるような状況をトレーニングでも経験しておくことが有用である！

シーン

Check Point

相手の攻撃に対してDFがボールを奪い、反撃に移った場面。

相手攻撃に対するポジショニングは？
味方がボールを奪った後のGKの働きかけは？
(DFラインを上げさせ、DFの背後のスペースをカバーしに前へ出よ)
またすぐに奪われたりしたときに、DFラインの背後に危険なスペースを残すことになってしまう。



CD2 第1章 (ポジショニング)
CD4 第4章 フィードプレー

シーン

Check Point

相手GKから大きなキックが自陣に入ってくるが、DFラインは高い位置に上がっているという場面。

高い位置のDFラインに対して、背後のスペースのカバーリングは出来ているか？
スペースをついたスループスに対しての守り方は？
(GKが自分でクリア、あるいはキャッチするのか、味方に任せるのかを明確にするコミュニケーションが必要)



CD4 第4章 フィードプレー
CD4 第2章 ブレイクアウェイ (2)

シーン

Check Point

相手GKからのゴールキックが大きく、DFラインを通り越し、DFは背走、GKまで抜けて来る場面。

DFラインとの意思の疎通はとれているか？
(GKが取るのか？、DFラインがクリアするのか？)
ボールを取った後の攻撃への意識はどうか？
(フィールドの質、どこにどんなボール？)



CD4 第2章 ブレイクアウェイ (2)
CD4 第4章 フィードプレー

シーン

Check Point

DFラインが高く上がっている状態でボールを奪われ、ハーフライン付近からドリブルセンタリング シュートと渡って失点した場面。

注意すべきことの優先順位は？
(ゴール方向へのボールの準備、ゴール前に来る相手選手へのマークの確認。)
センタリングに対しての予測と対応は？
(シュートされる前に阻止できないか？ポジショニング・構えのタイミングは？)



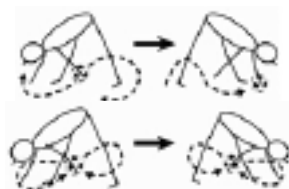
CD5 第1章 セットプレーの守備
CD2 第1章 (アングルプレー)
CD4 第3章 クロスへの対応 (2)

解説

・Field Playerの技術、クロスへの対応(スターティングポジション <体の向き/視野の確保> 状況の確認 DFとのコミュニケーション=指示)、Shoot Stopping(構えのタイミング、ストップの技術)などが、GKのプレー分析のポイントとなる。GKがチームの11分の1のプレーヤーとして機能するというのは、ゲームの中でフィールドプレーヤーが無駄な場所にいたり、原則を守れていなかったりした状況を後方から把握し、チームのトレーニングの中でそうした修正点を反映させることができる状態が理想的。指導者も、そういう役割をGKが果たせる環境を作っていくことが大切になる。

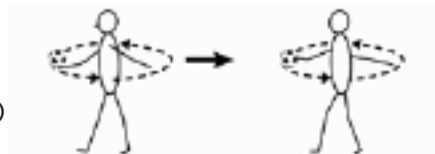
特に導入期の GOLDEN AGEで効果的な、ボールを使いながら神経・感覚を養うことを目的とした運動（ボールを使わないストレッチングから始める。）ゴールキーピングに入る前の段階の、地面とのコンタクトも含めた、GKだけでなくフィールドプレーヤーにとっても大切な運動。

各メニューにふさわしいスペースがあれば良い。各自ボール1個ずつ。

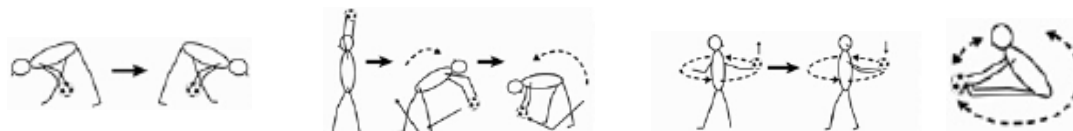


一人で行うメニュー

体の旋回（両手でボールを持ったまま）
 ボールを使って股下で8の字を描くように地上を転がす（3～4回）
 を空中にて回旋する（3～4回）
 体周囲をボール回し
 股下で一度ボールを離し、地面に落下する前に両手の位置を変えてキャッチする（連続5～6回）
 <アジリティ>



体後方でボールを離し、股間を通してバウンドキャッチ（3～4回） <柔軟性>
 後ろ向きで片手にボールを持ち、ボールを離し一回転してキャッチ
 で行ったことの逆（前から後ろ）
 長座した周囲をボール転がし（左右対称で、逆まわりも）
 をバウンドさせながら行う
 ボールを両足で挟んでローリングし、両手でボールをキャッチ（3～4回）
 ボールを使ってローリング（肘と膝は地面につけない）
 仰向けに寝て、腰の周囲をボール回し（逆回しも）
 両手でボールを持ち仰向けに寝る。ボールを真上に投げ上げ頭上でキャッチ
 をうつ伏せから行う
 立って、前へ進みながら後ろ手に持ったボールを頭越しにトスし、前でキャッチ
 両足に挟んだボールを飛び上がってキャッチ
 を後方に跳ね上げてキャッチ



ボール2つを使ったメニューと二人組で行うメニュー

両手に1個ずつボールを持ち、同時につく
 を同時でなく交互につく
 <両手を自由に使う> CD 3 第2章（パンチング）

ボール2個を交互に投げ上げキャッチする（5～6回）
 両手に一個ずつ持ち、向かい合った相手に同時にトス。高さスピードに差をつけて良い
 6～7m離れて立っている相手に背を向けて立ち、後方に両手で投げる <距離感>
 を体を横に回転させて投げる
 を股下から後ろへ投げる
 2人で同じ方向を向いて歩きながら、前の人が前を向いたままキャッチできるボールを後ろの人がトスする

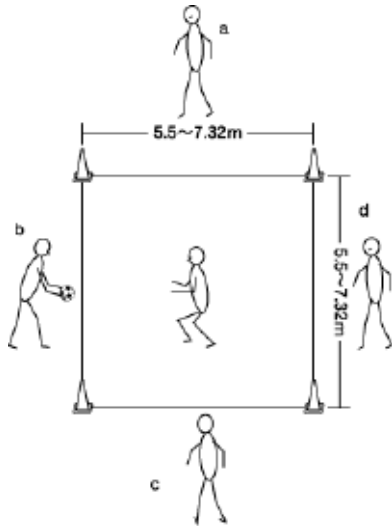


KEY FACTOR

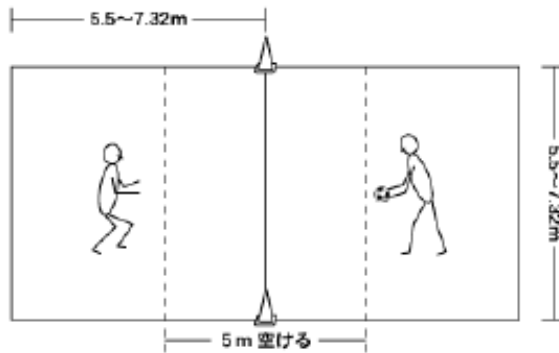
空間認知力
 （距離感、高さ、スピードの感覚）
 身体調整力 = 巧緻性
 （適切な位置、角度、強さに体を動かす感覚）
 柔軟性 バランス感覚
 敏捷性（アジリティ）
 左右両手を自由に使える（左右対称）
 両手がふさがった状態での動き
 安全な接地、自分の体とボール

オーガナイズ

グリッドゲーム



グリッドゲーム



KEY FACTOR

正確なキャッチング
 GKの姿勢
 (いつでもどこへでも動き出せる準備)
 ボールへ寄る
 (手だけで捕りに行かないで、足を運んで
 体の正面で捕る意識)

トレーニングの方法

STEP 1

少年ゴールの大きさ(幅 5.5m)に設定したグリッドの中に、外から投げ込まれるボールを落とさないようにキャッチする。a~dと順に行く。
 ボールを投げる人は、下から両手で!

STEP 2

STEP1のグリッドを二つに広げたコートを図のように作り、ボールを投げ合う!
 地面にボールを落とさないようにそれぞれの陣地を守る。

ポイント

- (1)ポジショニングの意識 “前過ぎず、下がり過ぎず”
- (2)構えるタイミング ボールが飛んでくる直前に準備

STEP 3

STEP 2と同じように行うが、投げるのではなく蹴って行く。
 いろいろなタイプのキックを使って見る。

コーチングメモ

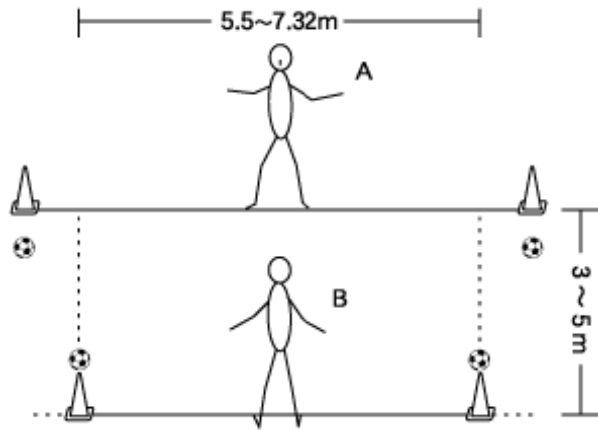
- (1)ポイント制にして競わせながらやれば、楽しく練習できる。
- (2)GKだけでなくFbの選手もルールにアレンジを加えたりすることで一緒に練習ができる。
 アップとして)
 (ex.)「手以外で地面に落ちる前にボールに触ることができれば、ノーゴール。
 トラップしてキャッチできれば、1点」など



CD第1章 (構え~ステッピング~キャッチング)
 CD第1章 (ポジショニング)

オーガナイズ

対面ドッチングゲーム



KEY FACTOR

正対する(ボールコース正面)
に入る意識

STEP 1

トレーニングの方法

Aが主導でフェイントをかけて左右どちらかのボールを Bより先に拾う。Bは Aの動きに対して受動的に動き、Aが拾おうとするボールと同じ方向のボールを Aより早く拾うことができれば Pont!!
2~3本で攻守を交代しながら行う。

ポイント

- (1) B は受動的に。相手の動きをよく見て行う!
- (2) ステップの使い分け
(小さな移動はサイドステップ、大きくて素早い移動はクロスステップ)

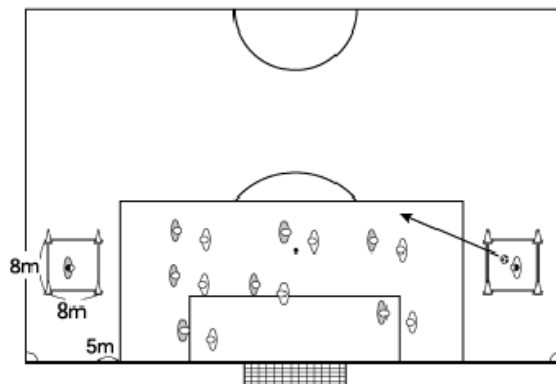
コーチングメモ

- (1) Aが小さい移動のフェイントをかけ過ぎたりなかなか動かなかったりすると、「ステップの使い分け」がテーマとして表れなくなるので時間の制限をつけたりする optionもある。
- (2) この動きは、GKが受動的な横の揺さぶりについていくような意識を作るために大切!
応用としてダイビングで行うことも有効(14~15歳以上)

参照 CD2第1章 (クロスステップダイビング)

オーガナイズ

7vs.7ハンドボール



KEY FACTOR

- GKの構え
(どこにでも動き出せる姿勢)
- 構えるタイミング
- キャッチング
(正確に的確な技術を駆使)
- ステッピング
(「見送り」なし!動き出す(反応する)こと)
- 攻守の切り換え
(攻・守の切り替わりごとにプレイを止めない意識)
- ダイレクトプレイの意識
(シュートあるいはシュートできる状態にできるだけ早く、ボールを運ぶ(ルートを狙う))

トレーニングの方法

STEP 1

7vs.7を図のようなコートで行う。ハンドボールのルールに準じて手を使って行う(ドリブルは手でボールをついて行う)。シュートは8メートル四方のグリッドの中に投げ込む(上から投げてもOK)

ポイント

- (1)構え(どこにでも対応可能な姿勢)
グリッドの中を効率よく守るための位置取りと姿勢

STEP 2

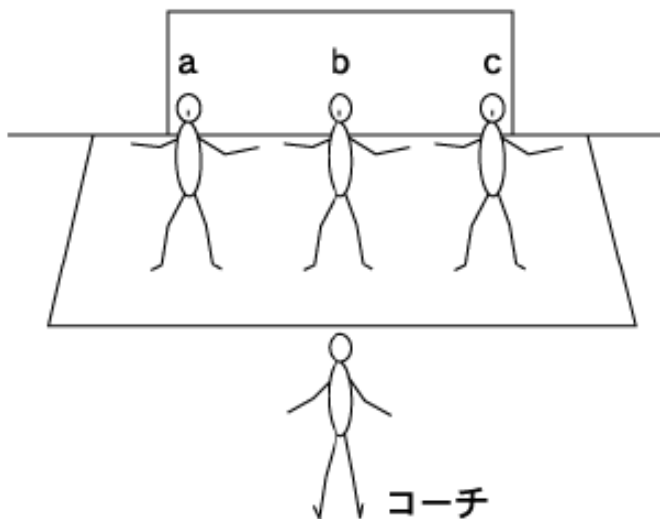
STEP1のルールに加え、ボール保持者が相手ディフェンスにタッチされたら、ボール保持権交替!

コーチングメモ

- (1)近くから打たれるシュートに対して後傾してしまうと足下のボールに対して手が出ないので、頑張っ
て前傾する意識を促す。
- (2)GKにとってはシュートストップをゲーム形式のトレーニングから導入できる。
- (3)Fieldプレイヤーたちにとっても判断のスピードを上げたり、視野を確保するための良いトレーニング。
各チームを明確に打ち出してあげられれば、楽しく、かつ有意義なトレーニングになる。

オーガナイズ

特にグリッドを設ける必要はない。しかしゴール前でやることができれば理想的。(背後にゴールがあると意識させることで、同時に戦術的な要素を盛ることができるから)



a, b, cの場所を順次入れ替えてあげると良い。まんべんなくボールに対してゴールの角度を経験させることができるから。

KEY FACTOR

キャッチングにおける判断
オーバーハンドかアンダーハンドか、ボールの自分にとっての高さに応じて受け方を調整する。
構えをとるタイミング
シュートなど、ボールが蹴られる直前。
同時ではもう遅れてしまう。

トレーニングの方法

STEP 1

正しい構えは、いかなるボールに対しても中間(ニュートラル)となる姿勢であるということを理解できるように伝える。できるから)

ポイント

足: 肩幅よりやや広く、ニーリング(膝を折り曲げてグラウンダーのボールを拾い上げるように取る技術)を行う場合にもボールが通り抜けてしまわないような広さ。
手: 手のひらは向かい合わせる。肘から先は地面と平行。やはり上・下のボールに対する中間の位置。
体: 前傾を意識する。



STEP 2

STEP 1の形から、ボールを投げてあげる。(ボール一つで良い)
中間姿勢からボールをキャッチする感覚を覚えると同時に、ボールに応じたふさわしいキャッチングを行えるかをチェックする。



STEP 3

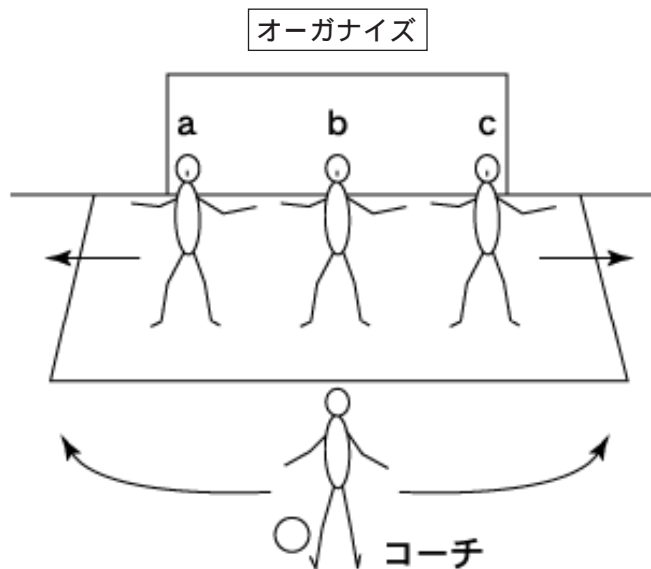
STEP 2の形を蹴ったボールに対して行えるかをチェック。(正面でなくキックを少しずらすことで、同時に、ステップングによる移動をチェックできる。パタパタしないかどうか。)

ポイント

キャッチから胸にしまうことでしっかりボールを確保する。グラウンダーなど低いボールはまず足で壁を作る意識。(どちらの足を折り、どちらの膝をつくのか判断。ボールの体に対する方向に合わせる。)

コーチングメモ

構えるタイミングをはかるのに小さくジャンプをする場合が多いが、これをやってしまうと、実際のゲームではディフレクト(他の選手に当たるなどしてボールのコースが変わる)が起きたり、前の選手の股間を抜けてきたりした時に対応が効かなくなってしまう。早い時期に癖を修正してあげる必要がある。



a, b, cの場所を順次入れ替えてあげると良い。
まんべんなくボールに対してゴールの角度を経験させる
ことができるから。

トレーニングの方法

STEP 4

左右にドリブルして少し移動した中からキックのフォームを作る。GKはその移動に合わせてステップング移動をするが、そのタイミングをチェックする。

ポイント

ステップングの方法をチェック。(バタバタと上下動の激しい動きになっていないか)
構えるタイミング=シュートを打たれる直前!(ジャンプしてタイミングをはからない)

CD1 第2章<ゲーム分析>

キッカー・ボールに対する体の向き。(シュートに対しては正対を保つ)



STEP 5

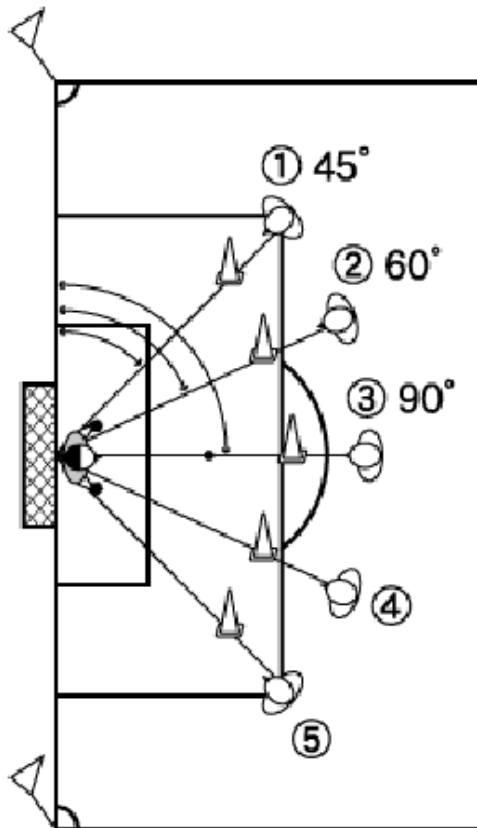
STEP4に前後の動きも混ぜ、その対応をチェックする。

ポイント

ルーズになったボールに対して「出てとれる」と判断したら積極的に出る。
「前に出てとれない」と判断したら下がる。そのまま止まっていたら簡単に頭上を越される。

トレーニングの方法

オーガナイズ



STEP 1

ゴール中央から出て行って、各ボールに対して適切なポジションをとれるかどうかをチェックする。図の～の順に行う。

ポイント

(1)「ポジショニングの原則 = ボールとゴールの中央を結んだライン上」を意識する。

STEP 2

コーチやチェックをする人が番号でボールを指定し、それに対してのポジショニングを即座にとれるかどうかをチェックする。

ポイント

(2)ポストとPKマークを間接視野に入れながらポジショニングをとれるように。

STEP 3

STEP 2のやり方から、実際に蹴られたボールに対して「構えのタイミング 構え ポジショニング キャッチング(ボールに対して適切な技術使用ができていられるかも含む)」という流れを自然に行えるかチェックする。

ポイント

(3)できるだけ前でプレーする意識で行う。

KEY FACTOR

適切なポジショニング
適切なステップング
(移動距離に応じて、ふさわしいステップングの駆使 小さな移動はサイドステップ 長い移動はクロスステップ)

コーチングメモ

- (1) 守備範囲の端であるポストと、ゴール中央の目安となるPKマークを自分のいる位置の把握に活かすのに有効であるから。背後を振り返ってゴールの中心を確認しなくても前を向いたままポジショニングをとれるようにするための感覚を養う。
- (2) ゴールポストが視野に入って積極的に動けなかったり、ファンブルしてゴールの中にボールをこぼしてしまう可能性もあるため。
- (3) 「中心」という点に限定してしまうと、角度によってはシュートコースを均等に防ぐことができなくなるので、「中央」ととらえる必要があります。
『ポジショニングの原則 = ボールとゴールの中央を結ぶ』のは、図の や よりもっとゴールラインに近い位置からの角度になるとニアサイドが広くあいてしまうので「中央」といい、そのことでシュートコースを均等に守る意識を強調している。

- 注意点
- ・接地に対する恐怖心が芽生えないように、けがの予防を十分に考慮することで、安心して積極的にトレーニングに入れるようにする。
 - ・柔らかい砂の上で行ったり、サポーターを使用するなどの工夫があれば安心できる。

オーガナイズ

なるべくゴールの前で行う

トレーニングの方法

STEP 1

両手にボールを持ったまま前転（右肩入り、左肩入り）。

左右対称に行えるように。柔らかく、なめらかに。

STEP 2

両腕でボールを抱えて立って、膝から側方に転がる。

STEP 3

STEP1を後方に転んで行う。

STEP1同様、左右対称に行う。

STEP 4

長座の状態から「キャッチ 胸に抱え込む 体側から滑らかに接地」

STEP 5

STEP4を立膝から行う。

STEP 6

STEP5を中腰から行う。
足の側面から順々に体側面へと滑らかに接地

ボールとゴールの間に、体で壁を作るようにする。その為には倒れた時にヘソが上を向かないようにする！

STEP 7

STEP6を立位から行う。

STEP 8

長座でキャッチした姿勢から胸にしまいまいで、そのままボールをうまく地面につけていってのローリング。
肘が脇腹の下に入り込まないように注意！（脇骨を傷める可能性あり）
いつでも手は自由にうごかせるようにしておく。

KEY FACTOR

体の側面を地面とコンタクトする！（滑らかに）

STEP 9

立て膝から行う。

**STEP 10**

STEP9を中腰から行う。

**STEP 11**

STEP10を立位から。
STEP1～7同様、足から順に上体へ滑らかに接地。
つかんだボールを接地時に離さない様しっかり掴む。

**STEP 12**

長座から左右に投げられたボールをキャッチしてローリングダウン

**STEP 13**

STEP12を立て膝から！

**STEP 14**

STEP12を中腰から！

**STEP 15**

少し飛びつくような形になるよう、左右に投げたボールに対してキャッチ ローリングダウン。
ダイビングへの移行となる部分。

KEY FACTOR

確実にキャッチする
斜め前、前方でキャッチする
起きあがる時、手のつき方に注意！

コーチングメモ

- (1) ボールをキャッチした後など、両手がふさがった状態での安全な接地をし、かつボールを失わない為のローリング技術のトレーニングであると理解させる。
- (2) 恐怖感を与えないように、段階的にかつ柔らかい場所を選んで行う必要がある。

オーガナイズ

ゴール前で行う。

『One Step Dive』

目的と方法

目的 自分から近いところに跳んでくるボールの移動に対して、直角に最短距離を飛べるようにする。
方法 シュートコースを明確にとらえられるように、線をひいてカバーする範囲を示す。静止したボールに対して、正しいフォームでダイブできるかをチェックする。

ワンステップの幅を大きくすると筋力が必要！
小さくもて、自然にボール方向へ踏み出すように意識する。

オーガナイズ

『Cross Step Diving』

目的と方法

目的 自分から遠くに飛んだボールに対して、クロスステップを踏んでいきダイブする。クロスボール、スルーパスなどに対して行う技術。

クロスステップとは、相手やボールに対して顔・上体を正対させながらランニングすること。
(上体を捻った形でのランニング)

トレーニングの方法

STEP 1

「膝から下のボールが飛んできた！」というイメージで、静止したボールに向かって一直線に飛ぶ

ポイント

ボールサイドの足で力強く蹴って飛ぶ

STEP 2

実際に転がってくるグラウンダーのボールに対して同様に行う。

STEP 3

膝から腰ぐらいの高さで飛んでくるボールに対して同様に行う。

STEP 4

肩から上位の高さのボールに対して行う。

ポイント

ボールの高さに応じて、直線的にジャンプすることを意識する。

STEP 5

ヘディングシュートなど、上からたたかれる様な、バウンドするボールに対して行う。ハーフバウンドの上がりっぱなをキャッチするのか、上がりきったところをキャッチするのかを見極める。

ポイント

トレーニングの方法

STEP 1

静止したボールに対して、クロスステップの方法・ダイビングの方法をチェックする。

STEP 2

実際に動いているボールに対して行う。



- CD3 第1章 ブレイクアウェイ (1)
- 第2章 クロスへの対応 (1)
- CD4 第2章 ブレイクアウェイ (2)
- 第3章 クロスへの対応 (2)

オーガナイズ

ゴール前で行う
ゴールを守っていることを強く意識させる

目的と方法

長座からスタート、中腰からスタートで3本ずつの連続ダイビング。トスされたボールに対して、キャッチを行う。それ以上の回数の連続は、負荷のかかりかたが大きく、目的にそぐわないトレーニングとなる恐れがあるので、反復回数はあまり多くしない。

トレーニングの方法

STEP 1

長座からスタート

ポイント

(1)立ち上がる時間的余裕がないような場合 (例えば、連続シュートへの対応など)、ボールサイドの下肢の側面で地面を蹴って Jump!!



STEP 2

立位からのスタート

ポイント

(2)連続して行う際に2本目が自分から遠くに飛んできた様な場合、下肢の側面ではなく足首を返して Jumpすると距離が出せる。

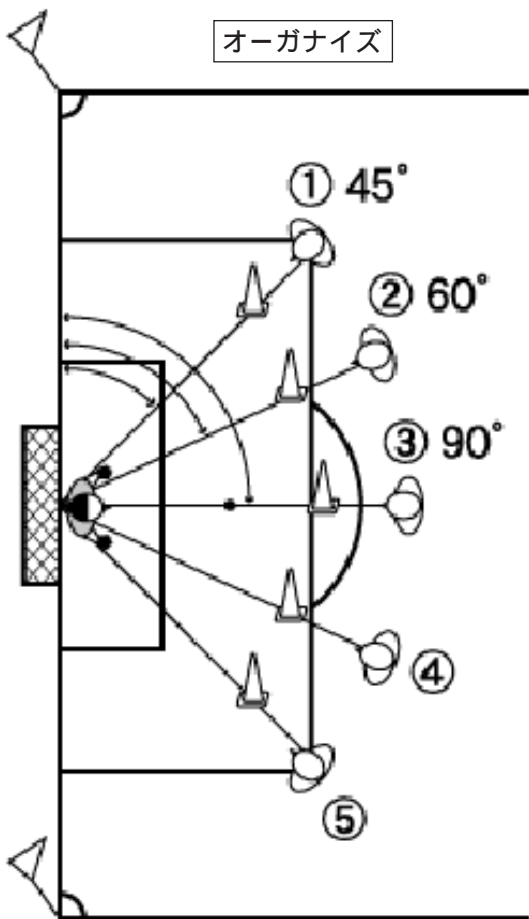


STEP 3

ワンステップダイブ (× 1回) クロスステップダイブ (× 2回)

ポイント

(3)片手で立ち上がる!
両手をつくると次の攻撃に対して無防備な体勢になってしまうから
最悪でも片手で反応してゴールキーピングが出来るかも知れない。



オーガナイズ

トレーニングの方法

STEP 1

から へのパスに応じて移動して構える。 の地点では実際にシュートを打ってくるので、それに対応する。

参照 CD3 第1章 (ブレイクアウェイの基本技術)

ポイント

(1移動の際、ポストの位置を確認してポジショニングの目安とすることを意識

参照 CD2 第1章 (ポジショニング)



STEP 2

逆サイドから同じことを行う。(から へのパスに対して)

ポイント

(2適切なポジショニングによって、守備範囲を明確に把握する意識
有効な守備へつながる



STEP 3

STEP1とは逆に、 から へのパスに対して移動~構え~キャッチングを行う

参照 CD2 第1章 (ステップング)

ポイント

(3ボールから目を離すタイミングの意識 = 逆サイドの状況を視認する意識

参照 CD1 第1章 (ゲーム分析)
CD1 第1章 (GKのベストプレイ)

(4シュートを打たれる前の段階でカット(キャッチ)出来れば最高!!
《用語》ブレイクアウェイ

KEY FACTOR

シュートの直前に構える
(構えるタイミングの意識)
ボールとシューターを同一
視野に入れる
(シュート以外の時にボールに集中して
しまわないようにする)

シュート地点を予測する
予測プランの立て方(CD1 第1章)



STEP 1

STEP3の反対（ から へのパスに対して）

ポイント

- (5)パスが速い時 ゴールの中心へ速く移動してシュートに対して構える
インターセプト・ブレイクアウェイ出来るか、出来ないか判断
前へ出るのが不利（広いシュートコースを残してしまう、など）ならば、ゴールの中心へ素早く移動する
パスが速いのに前へ出ると（アプローチをかけると）、打たれる瞬間までに適切なポジションに到達できない。
- (6)構えはポジションよりタイミングを優先する！
ふさわしいポジショニングを意識しすぎると、実際にシュートがくるタイミングに構えるのが遅くなる。
「打たれるタイミングに構えられている」ということを第一に優先しよう！

参照 CD 1 第 2 章 （ゲーム分析 ）

CGの解説

CG 1 「ニアサイドの守備の優先」

原則としてニアサイド（ボールがサイドから中へ入ってくる時に始めに通る側）でシュートされるとタイミングもとりにくく、対応が難しいので、そこで打たれないようにするのが第一優先。
ファーサイド（ボールが入ってくる遠い側）に対しては、ボールの移動中に中に対処の準備をする時間がとれる可能性がある。
ただし、GK自身が飛び出すまでもなく、予測に基づく早めの指示によって、DFにクリア、対処させることができれば一番良い。

CG 2 「判断の切り換え（移動方向）」

シューターのパスが遅い場合、できるだけシュートコースを狭めるためにも、ボールの移動に合わせてアプローチをかけていくのが有効。
しかし、パスが速いのに同じようにすると、シュートが打たれるタイミングまでに適切なポジションがとれず、シュートコースを大きく残してしまう。だから、パスが速い場合はゴール中央へまず戻るように移動し、そこからシュートに対して構えをとるようにすれば対応がしやすい。

CD 1 第 1 章 （GKのベストプレー）

CD 1 第 2 章 （ゲーム分析 ）

参照 CD 1 第 2 章 （ゲーム分析 ）

CD 2 第 1 章 （ポジショニング・ステップング）

CD 3 第 1 章 （ブレイクアウェイの基本技術）

CD2 第2章 メニュー キック・スローイングの技術

キック

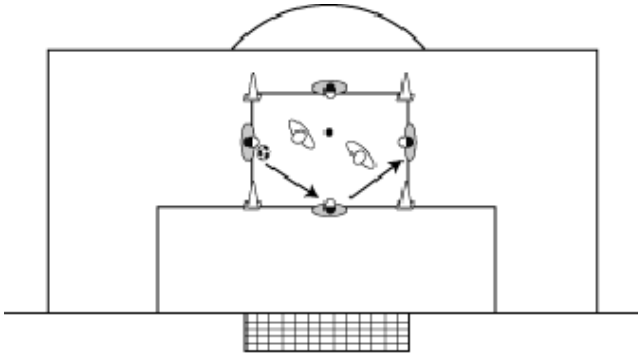
種類	使用目的と注意	ポイント
プレISKICK	ゴールキック、相手のオフサイドなどの反則でリスタートするときに、自陣の不利な守備的な地域から、有利な前線へボールを大きく運ぶ、あるいはパスするのに使う。方向も大切だが、距離と高さを出すことが優先。	FWやMFのプレーヤーが強打するようなシュートのキックと違って、蹴り足の膝をかぶせない。ボールの横か、やや後ろに踏み込んだ立ち足をリラックスさせて、ひざのクッションを効かせて体重を乗せる。体勢は真っ直ぐか、やや後傾するようなイメージで、蹴り足はボールの下部をしっかりとミートして振り抜く感じにすると、高いボールが飛ぶ。
パントキック	GKがキャッチした状態から前へ大きなフィードや陣地ばん回るときに使う。グラウンドコンディションの影響を受けにくいので、雨の日や風を利用できる時などに有効。	手から放したボールを地面に落下させないで蹴る方法。ミートするポイントを手で修正する。トスしないで落とすようにする。力まず、しっかりとインステップにミートさせる意識で行う。体を横に倒してサイドボレーのような体勢で行う。筋力的に下肢がしっかりとしないと安定してできない。ボールは手から落とす感じでトスしない。
ドロップキック	キャッチした状態から前線への大きなキックに使う。グラウンドコンディションが悪いようなとき（雨の日）には不向きだが、風下に立ったときに行いやすいキック。歩行から行うような無理のない体勢から入れるので、筋力のない若年代から行える。	手から放したボールをワンバウンドさせ（ハーフバウンド）、上がりっぱなをキックする。自然に立ち、体を寝かせる必要はない。

スローイング

種類	使用目的と注意	ポイント
オーバースロー	射程 30~ 40mの味方に正確、確実なフィードをするのに使う。受け手の受け方（右足でうけるか、左足でうけるか）、ワンバウンドしてどういうボールになるか、回転も意識することで、より有効な技術となる。	味方が受けやすい「パス」と同様、スピード、高さを調整して行う。手のひらに乗せるのではなく、手首に引っかけるようにすると、状況によって、スローイングの中断がしやすいことと、体の勢いをボールにのせやすい。
アンダースロー	10~ 20mの近くにいる味方にフィードするのに使う。味方が受け易いように、あまりバウンドさせないように、グラウンダーのボールを転がすのに適す。グラウンドコンディションが悪いときには不向き。	膝を折り、ボーリングを行うようなイメージで転がす。オーバースロー同様、手首にひっかける感じでボールを抱え、なるべく地面に近いところでボールを離すようにする。

トレーニングの方法

オーガナイズ



STEP 1

ゴールの大きさをイメージして作られたグリッドの四辺に各一人ずつ立ち、ボールポゼッションゲームを行う。
 (ボールを回してキープする)
 中に二人DFが入る。三回ボールを奪ったら交替。
 GK同士でも、あるいはフィールドプレイヤーと一緒にでも行える。

ポイント

(1)GKは、フィールドプレイヤーからのバックパスをイメージしてプレーする。(右は右サイドバック、左は左サイドバックを想定する)つまり、奪われたら即失点という危機感をイメージして行う。だから安全確実なプレイを心がける必要がある(アウトサイドキックなど相手に仕掛けるための技術でリスクを犯すようなことは必要ない(危険!))

(2)体の向き(ボディシェイプ)・ポジショニングを良くする意識を第一優先とし、なるべく安全確実な技術を使って局面を打開することを考える。



STEP 2

中のDFはボールを奪ったら、四辺のどこでもいいからドリブルで突破をする。

ポイント

(3)切り換えを速くする。局面の入れ替わりに素早く対応する意識を常に持つておく。



STEP 3

STEP 1と同様に行うが、手でボールを扱う。(両手でキャッチ、両手でスロー)ボールを持っているときに、DFにタッチされたらアウト!交替

ポイント

(4)両手でキャッチする ボールコースに体を運ぶことを意識!

(5)ルール改正(「GKのボール保持時間の制限」)に対応し、出来るだけ早く判断をするように心がけて行う。

KEY FACTOR

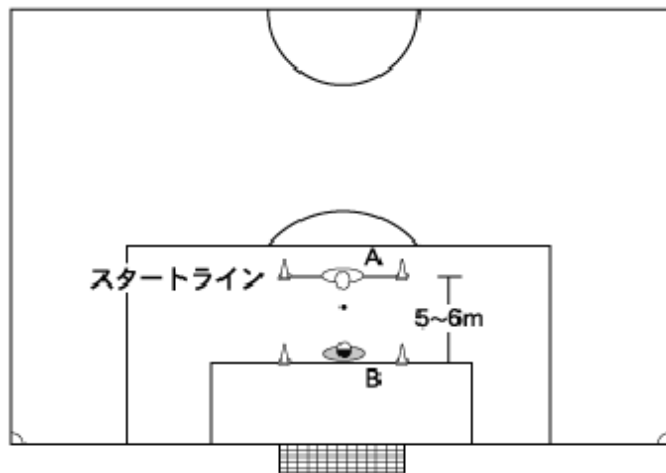
- ボディシェイプ
- コミュニケーション
- ボールコントロール
- パスとサポート
- ・フィールドプレイヤーとしての意識
- 安全確実なプレイ
- ・各辺をゴールラインとイメージしてプレイ

参照

CD4 第4章フィールドプレイ
 CD5 第4章Q&A

オーガナイズ

1vs.1の状況に対応するための対人感覚を養うためのトレーニング



トレーニングの方法

図のようにAはBの守るラインゴールを走り抜けようとする。 Bは抜かれないように守り捕まえたらOK。
Bは、スタートラインより戻ってはいけない。

ポイント

待つ、 むかえに行く、 あるいはどちらかに誘い込む、 いずれかの策を意識しながら行う



つまり、

相手がスピードに乗ってきているのなら、動くはずれ違われやすく不利。
あわてずに待って捕まえるタイミングを狙う。

相手にスピードがなく、どちらに行くか迷っているような場合、じわじわと間合いをつめていく。

わざとどちらかに狭い方に生かせるようなポジションを取り、自分の飛び込める（捕まえられる）間合いにくるタイミングを狙う。

KEY FACTOR

間合い（捕まえられる、られない）
自分の間合いの判断を作っていく
有利な追い込み（誘い込み）
= 狭い方・角度のない方へ

コーチングメモ

- (1) ただの鬼ごっこ遊びとしてでなく、ゲームでの1vs.1の状況に通じるような指示の仕方をしておくことで、ボールを使ってドリブルに対する1vs.1の導入とすることが出来ます。（「間合い」「誘い込む」「むかえに行く」「待つ」など）

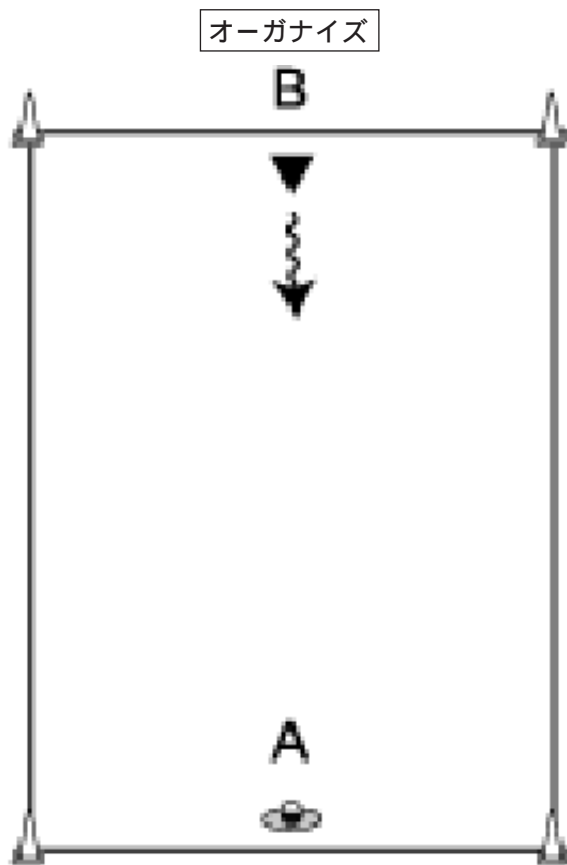


C D 3 第 1 章 メニュー ブレイクアウェイの基本技術 <技術紹介>

ブレイクアウェイ (Breakaway) とは・・・ 「 (攻撃の) 切断」という意味で、G Kとしては、シュートされる前の段階で (ラストパスなど) キャッチやクリアして、相手の攻撃を断ち切ることを言う。ここではブレイクアウェイやシュートストップにも使う代表的な技術を紹介する。

種類	使用する状況と注意	POINT
1. フロントダイビング	相手のボールコントロールのミスなど、ボールが相手から離れた瞬間を狙ってキャッチしに飛び込む。 参照 C D 3 第 1 章 (導入トレーニング)	地面に対して滑り込むように行えるか (シュートコースを空けていない)
2. ノーステップダイビング	至近距離から、あるいはボールスピードが速く、ステップする余裕のない時のダイビング。	確実な判断の下に行っているか (ギャンブルでない)
3. コラブシング	体を素早く地面に倒していき、ゴールとボールの間に自分の体で壁を作る。L字型を作るようにし、脇の下を抜かれないようにする。低い、速いボールに対して用いる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ポイント</div> 手だけでなく体全体で行う！	ボールに対して直線的にアプローチしているか 足、体などをスムーズに折りたたんでいるか 両手、体のリカバリーは最適か
4. ブロッキング	両手両足の4点をうまく使って、体で「面」を作りボールをカットする緊急ストップ用の技術。決まったフォームのことをさすのではなく、ニーリングの形で壁を作ったり、タイミングを合わせてスライディングのような形でブロックしたりと多様。	上体が後方へ倒れていないか ボールに対して積極的にチャレンジしているか シュートコースに先に倒れてしまっていないか
5. フォーリング	雨天など、ボールが滑りやすかったりする場合やグラウンドの条件が悪いとき、安全にボールを確保するためにボールを抱え込んで体全体で覆い被さるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ポイント</div> 股間を抜かれないような膝の形を作る！	ボールに対して確実にキャッチしているか (体が先に前へ出て弾いてしまわないか) 肘、膝といった間接を強く地面に打ちつけていないか (ケガの予防)

解説 段階的に1vs.1におけるブレイクアウェイ(前頁参照)の実戦の状況に近づけていくために恐怖心を与えないところから徐々にトレーニングしていく。



オーガナイズ

B



A

KEY FACTOR

- 自分がプレーすると判断
(声を出す「キーパー!」)
スタートしてアプローチ
- (ボールを相手がコントロールした瞬間に)
相手との間合い
- (「飛び込む?あるいはステイする
(とどまる)?の判断」)
- アプローチ
- (チャレンジにおいて体を倒していく方向)

トレーニングの方法

STEP 1

Aは図のようにゴール幅に合わせて設定されたラインゴールのところに長座の状態ですり、Bがドリブルでその脇を抜けようとするのをローリングダウン(参照CD2第1章)の要領で止める
Bははじめゆっくりスタート。スピードに乗らない。

ポイント

- (1) ボールをしっかりと注視する!(フェイントにのらない)



STEP 2

STEP1と同様だが、Aは立て膝の状態から始める

ポイント

- (2) チャレンジする(飛び込む)間合いはどの変化を意識しながら行う。
- (3) 両手でまずキャッチしに行く。(自分の顔・体を相手の突進から守る)
キャッチしたら丸くなってボールを抱え込むことで安全を確保。



STEP 3

立位から始め、フロントダイブによるストップを行う

ポイント

- (4) 前へ出て自分がプレーすると決断した瞬間に声を出してそれを伝える!



STEP 4

相手がボールをスクリーンしてキープしている状態から突破を仕掛けてくる形への対応

ポイント

- (5) つきすぎず、離れすぎない、相手を自由にさせない間合いを保ち、仕掛けようと前を向いた瞬間を狙ってチャレンジ!
- (6) スクリーンされてもボールを見て対応する意識を持つ。(体の揺さぶりなどに惑わされないように)



STEP 5

オフenseの選手は、ペナルティエリアあたりからドリブルで侵入してくる。
GKはラインゴールの前に立ち、突破されないように対応する。

ポイント

(7) ここでも「自分がプレーする（チャレンジする）」と思ったら声を出し、周囲の味方にも伝わるようにする。

参照 CD3第1章（フロントダイビング）

(8) KEY FACTORを強く意識させる。



STEP 6

STEP5のラインゴールをコーンゴールとし、オフenseはコーンの間をボールを通過させれば得点（ドリブルで抜けなくても良い）GKがコーンゴールの間からオフenseにアンダーハンドでボールを転がしてからスタート

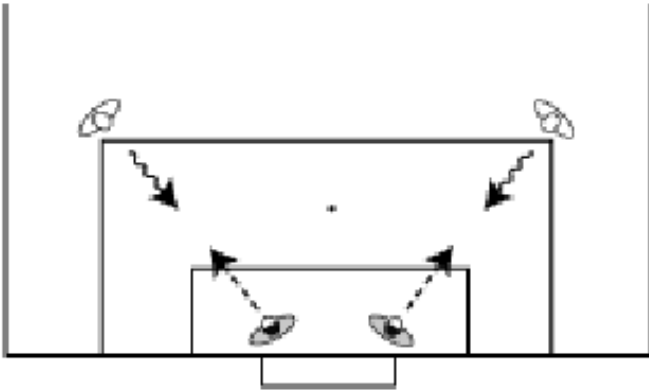
ポイント

(9) 間合いが狭まってくれば、それに応じて体勢を低くしていく。このとき、股間を抜かれないように注意する。
状況に応じた構えの修正

参照 CD2 第2章（導入トレーニング）

解説 ここまでのブレイクアウェイのための技術をその前までに行ってきた様々な判断に合わせて発揮することをトレーニングしていく。
実際のゴールを使用する。

オーガナイズ



KEY FACTOR

DFとのコミュニケーション
・コンビネーション
シュートに対しての構え

(準備)

判断
=自分がプレーするのか、
味方にさせるのか。
指示の声によって
明確にする

Gk・DFと共同で攻撃角度
の狭い方へ追い込む
(ジョッキーする)

トレーニングの方法

STEP 1

1vs.1(アングルプレー)
ペナルティエリアの角付近より、図のようにオフenseがドリブルで侵入してくるのに対して守備を行う。
CD2第1章(アングルプレー)の要領

ポイント

- (1)パスが相手にわたるまでの間になるべく有利に間合いをつめる。わたってからだと思いついて距離を縮める動きはできない。
- (2)ゴールに対して、シュートあるいはドリブルによる攻撃の角度が狭くなるように、外へ外へと誘い込む(追い込む)意識で間合いを調節する。



STEP 2

1vs.1+サーバー
一人のオフenseに対してDFが一人マークについている状態でGKはDFとコミュニケーション・コンビネーションを取りながら、守備をする。(GKはボールをキャッチしたらフィードすることで、攻撃への転換も習慣化させる)

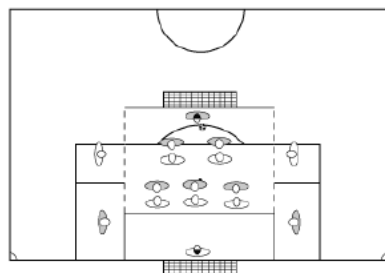
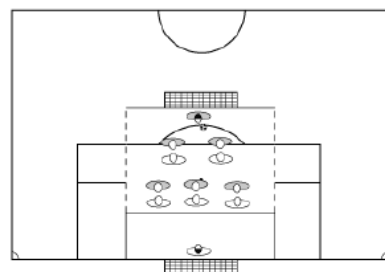
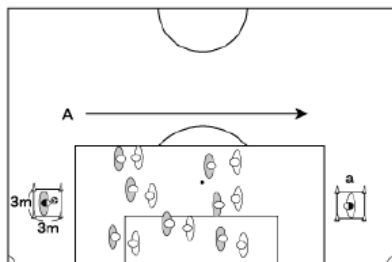
ポイント

- (3)コミュニケーション・コンビネーションにも優先して、GKが意識しないといけないのは、シュートとされることへの準備!(相手の足下にボールがある間は、いつ飛んでくるか(打たれるか)わからない)
- (4)「自分がプレーする」「味方にプレーさせる」ということをDFとの間で明確にするために大きな声で指示を出す。DFはGKがプレーすると判断した場合には、攻撃の準備にはいるのだから、GKも同様にスムーズに攻撃へ転じる意識を持って行う。
- (5)GKはDFをうまく指示して、攻撃角度の狭い方へ二人で追い込んで攻撃をつぶすことを考える。



クロスボールの入ってくる状況と似た場面を効率よく体験するために行う。ここで見られた問題点(指摘)は実際のゲームに通じており、修正しておく必要がある。フィールドプレーヤーにとっても、ダイレクトプレー、サポート、ボディシェイプなどをゲーム感覚の中で意識していくのに良いトレーニングになる。

オーガナイズ



KEY FACTOR

- キャッチング
- ジャンピング
- ボディコンタクト
- (キーパーチャージの廃止などによる必要性)
- ダイレクトプレーの意識
- サポート
- D F とのコンビネーション
- 指示の声 予測
- 出る、出ないの判断

トレーニングの方法

STEP 1

いわゆるポートボールと言われるものと同じように行う。Aチームは図の矢印の方向に攻めるとき、aグリッド内にいる選手にパスができれば得点。(Bチームは逆へ)



STEP 2

ルールを変え、GKもフィールドプレーヤーとして参加する。GKはパスを行うとき、例えばパンチングを行う。



STEP 3

設定を変え、オーガナイズ のようにしてゴールを使い、5 vs5 で同様のゲームを行う。(シュートはヘディングで)より実戦に近い戦術的判断を要する機会が多く生まれやすい。

ポイント

攻撃に転じた際、目的であるゴールに対して、最も効率の良いルートを選んでフィードする意識を持つ。
(「とりあえず近くの人に渡す」のではない!) ダイレクトプレー

参照 SOCCER REVOLUTION 第7章 ゲームの中で個人・グループ戦術の徹底

ヘディングシュートに対するGKの構え 弱点である足元をカバーできるように、やや低く、上体もやや起こす
(前のめりにならない)



STEP 4

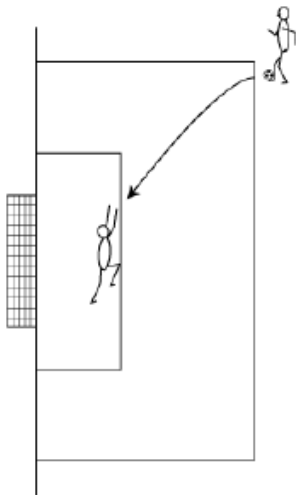
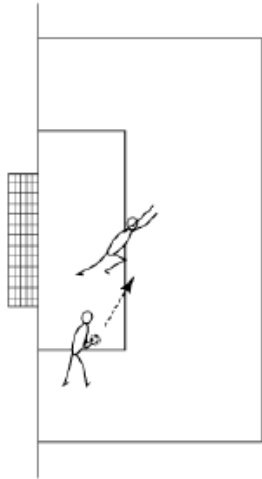
さらに設定を変え、図 のようにサイドにフリーマンを置き、クロスボールの頻度を上げる。

ポイント

個別のGKトレーニングでは養えない「コミュニケーション」などの戦術的要素をトレーニングできる。
トレーニングの中に、M・T・Mのサイクルを作るためにも良い。ここで分析された弱点を個別トレーニングで補強することができる。

参照 CD4 第4章(フィードプレー)

オーガナイズ



トレーニングの方法

STEP 1

図のようにゴールエリア脇から手で投げてもらったボールに対してキャッチングを行う。投げるのは下手で。

ポイント

- (1) 風・太陽の位置などの状況も考慮しながら感覚を養っていく。
- (2) ゴール中央で構え、ゴール前とボールを見られるからだ - 向きから出て行ってキャッチ。出てしまったから判断をしない！
(スタートスロー；ボールの状況を見ながらスタートして、出たら一気に一直線で飛び込む)



STEP 2

逆サイドから同様に行う。

ポイント

- (3) 低いボールに対するトレーニング。できるだけ前方でキャッチする意識！



STEP 3

図のようにペナルティエリアの角付近から蹴られたクロスボールに対して飛び出して行ってキャッチする。

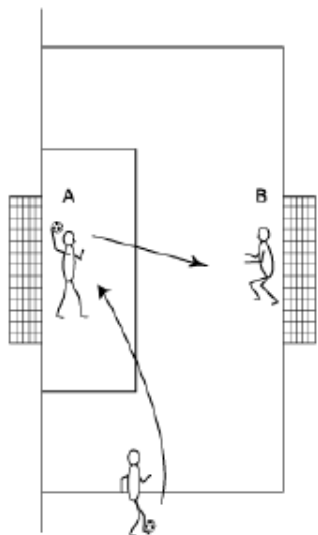
ポイント

- (4) 「自分がプレーする」と決断し手前へ出て行くときには、判断と同時に声をかけてから行く。
- (5) ゴール側の足で踏み切り、逆サイドの足で自分の体・プレースペースをプロテクトする。
- (6) 体の向き
ゴール前の状況とキッカーを見やすい「視野」を確保できるように
(キッカーに体を正対させたり、ゴールラインに平行に立ったりすると次へどこにも動けるようにはならない)
こうしておくで、ボールに向かって直線的に最短距離で出て行きやすい。
- (7) キッカーの位置がゴール中央へ近づいてくれば、ポジションを修正してニアポストをカバーする意識を持って、徐々にニアサイドへと移動する。ゴールへ近づけば近づくほどシュートの危険は減るので、より前でニアサイドを通すパスを狙っていける。



STEP 4

図のようなゴールを二つ使ったコートで、両サイドからのセンタリングに対応し、キャッチしたら（A）、向かいのゴールへスローイングによる「シュート」をする。（B）



ポイント

- (8) シュートを受ける役になった場合はシュートストップの意識！
（ポジショニング・構えるタイミング 参照 CD2第1章）
- (9) クロスをキャッチしたら、すぐさま攻撃へ切り換える意識を持つように。
- (10) 状況を見て、体の向きやポジショニングを修正する。
（ex.）同じ左サイドからのクロスでも、右足で、あるいは左足で蹴られるのとでは、（確率として）曲がってくる角度が変わるので、それぞれの場合に対する微調整が必要になる。

コーチングメモ

- (1) 飛び出してからキャッチするポイントを探すようだと、風の影響などでボールの変化に対応できないので、出るときには一直線に落下点（キャッチするポイント）に迎えるようにトレーニングします。

参照 CD5第1章 セットプレーの守備

- (2) 出るときは決断した瞬間に声を出す。（「キーパー！」）出てからだと味方DFとの役割分担がうまくいかず混乱をきたす。
- (3) ルールの改正により、ゴールエリア内であってもGKに対する接触は過剰な力によらず、正当なショルダーチャージである限り反則にならなくなった。これまでよりも空中戦での体勢づくり（片足踏み切り、反対の足でプロテクト）が重要になってくるのでしっかりしたフォームで行える習慣を付ける。
- (4) ダイレクトプレーの意識
攻撃方向（相手ゴール）への最も効率の良い選択をする意識
『キャッチして相手ゴールに背中を向けてターンをして逆サイドへフィード』というようなプレーはしない。

参照 SOCCER REVOLUTION 第7章

- (5) 安全確実にキャッチできないと判断したのをムリにキャッチしようとする危険（チームの不利益）。パンチングやディフレイティングに切り換え、必ずボールに影響を与えるように指導しましょう。触ることができないのが最も危険なプレーです。

参照 CD2第1章 CG（シュートポイントの予測）
CD3第2章（パンチング/ディフレクティング）

KEY FACTOR

ポジショニング
ボディシェイプ（視野の確保）
スタートスロー（状況判断）
（ボールの回転・風・落下曲線などを考慮して出て行く。）
「移動は速く！」
（予測ポイントまでの移動は素早く行う）
ポジションの修正
（キッカーが遠い・近い、キックする足が右足か左足かなどの状況に応じて）
安全確実にプレー
（最低でもボールに触れる）

解説 安全・確実にキャッチできないと判断したが、ボールに対してプレーすることができ、相手も競ってきたりしている場面で用いる手によるクリアリングのテクニック

オーガナイズ

ゴール前で行うのが望ましい

トレーニングの方法

STEP 1

(まず拳の作り方)

ポイント

(1)指をしっかり握り込み、(2)グーの部分で面を作る(3)親指は面の前に出さないようにして添えるイメージ(両手とも)

STEP 2

自分で投げ上げたボールを両手でパンチングしてみて、ゴールエリアぐらい(5m位)に離れた相手へ渡す(パスする)

ポイント

(4)ボールを確実にミートし、ボールに回転を与えない。
(5)脇を開かない。また、手で殴りに行くようにせず、しっかりと当てて押し出すようにする。

STEP 3

5m離れた相手に投げてもらったボールをパンチングで返す。

ポイント

(6)はじめから構えを固めてしまわないで、リラックスした状態からボールが飛んできたら構えをとり、パンチングする。(切り換え)
(7)左右均等にボールをとらえる。
(8)自分のパンチングするポイントをつかんでいく。(いつも同じポイントでできるように感覚をつけてゆく)

STEP 4

STEP3と同様だが、ペナルティエリアの外へ出るくらいに『遠く、高く』をイメージしてパンチングする。

ポイント

(9)ジャンプして勢いをつけても構わない!

KEY FACTOR

正しい拳の握りをする
確実にミートする
ミートするポイントをつかみ、
一定にする
左右どちらの手でも同様に行う
遠く、高くへクリアーする

STEP 5

STEP4に慣れてきたら方向を変えて行う。投げる側も正面からではなく、左右から放り、GKはパンチングを「遠く、高く、ワイドに」をイメージして行う。



STEP 6

STEP2の状況に戻り、今度は片手で行う。

ポイント

(10) 脇を開かないようにして手首をしっかりと固定し、「押し出す」

(11) 必ず、両手とも同じように行う。

(12) 握った拳の面は縦にしない。横にして行えば、しっかりとミートすることでできた面ノック度によって斜め上方へボールが飛ぶ。

CD第3章 (ボールフィーリング)



STEP 7

STEP3と同様に投げてもらったボールに対して片手でパンチングする。

ポイント

(13) 一般的なポイントはSTEP3のそれと同じ。

(14) パンチングする方の手と反対の手をうまく使う。

逆の手で照準を定めるように上げ、パンチングするときには体の回転を生み出せるように引きつける。

(体全体のパワーを使って行う)

実戦では、ブレースペースを確保するためのガードとして必要なので、制空権をとるための競り合いを意識する。

CD第2章 (ジャンピングキャッチ)



STEP 8

STEP4と同様に、「遠くへ、高く」行う。



STEP 9

STEP5と同様に、方向を変える。

ポイント

- (15) 右手で行う場合は左足踏み切りで左腕でプレースペースを確保し、体全体の回転を使って右の拳を押し出す。
- (16) 「遠くへ、高く」行ったパンチングが次のプレーヤーにわたる前にGK自身はポジションを修正しておく。

コーチングメモ

- (1) 「遠くへ、高くパンチングできれば、味方が守備に戻る時間を稼げる」ということを理解させながらトレーニングに取り組んでください。
- (2) 骨形成の発達段階にある選手にはムリに強い力でパンチングさせないようにしてください。
- (3) 左右均等に行えるようにチェックし、習慣化させる。
(踏み切り足・ガード(プロテクト)の腕の使い方も)

解説 雨などでボールが重かったり、滑りやすかったりするとき、安全確実にキャッチングできないと判断した場合などで手の平を使ってボールを押し出すテクニック

オーガナイズ

ゴール前で行うのが望ましい

KEY FACTOR

手首をしっかり固定し、
確実にミートする
しっかりとボールの
コースを変える
顔の前で行う

トレーニングの方法

STEP 1

ゴール正面から投げてもらったボール(5~6m位の高さ)をクロスバー越しに両手の平の面で押し出す。

ポイント

- (1)確実に手のひらの面でミートする。しっかりと高さを出す。
- (2)ミートするポイントは、自分の顔よりも前！(真上から後ろだと力が入らない)
- (3)ジャンプしてでも、クリアボールがバーを越えるように。(バーの高さを意識・イメージできるように)



STEP 2

STEP1と同様だが、片手でディフレクティングする。

ポイント

- (4)力をうまく発揮するために、ディフレクトする手と逆の足で飛ぶ(踏み切る)
- (5)脇を開かないで下から上へボールを押し上げる。
- (6)自分に向かって右へ飛んできたボールは左手でディフレクト(右足踏み切り)
- (7)ボールの行方を最後まで見届ける。



うまくいかなかったときは・・・

STEP 3

立て膝で座り、投げてもらったボールに対して手のひらの面で押し上げるように後・上方へディフレクティングする。(左右交互にやる)

ポイント

- (8)指は軽く曲げる感じの方が、手首を固定しやすい。



STEP 4

長座して体の横へ置いたボールをその方向に倒れ込みながら同じ要領で横へディフレクトする。

ポイント

- (9)しっかりと面をつくって確実に遠くへ、サイドへ押し出すことで、相手の攻撃をしっかりと断ち切る。

STEP 5

STEP3と同様だが、立ち膝の状態から行う。



STEP 6

中腰から行う。



STEP 7

立った状態から正面からゴール隅の方へ転がされたボールに対して同じように行う。

ポイント

(10)実戦を想定すると、必ずしもボールを外に出すことはできないのだから、すぐに立ち上がって次のプレーの準備をする。
(11)ディフレクトする方向も、敵のいない方あるいは味方のいる方へつなぐ意識（イメージ）で行う。

CD第1章（ダイビングの基本）



STEP 8

浮き球に対するディフレクティング。

ポイント

(12)立ち上がるときには、片手だけついて立ち上がるようにする。

CD第1章（ダイビングの基本）



STEP 9

STEP7と同様のことを両手によるディフレクティングで行う。



STEP 10

ポストの横のきわどいボールを片手で（コーナーキックへ逃げるイメージで）押し出す。

ポイント

(13)判断によってムリにコーナーに逃げなくてもよければサイドへ押し出しても良い。
(14)苦しいボールに関しては手のひらで押し出せなくとも、指先でぎりぎりポストの外へはじく意識でやる。

KEY FACTOR

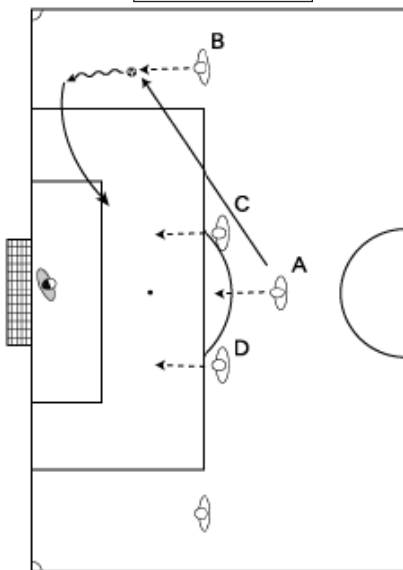
遠く、高くへ
安全確実に
使う手に対しての逆側の足
が踏み切り足
しっかりと最後までボール
を目で追う

————— コーチングメモ —————

(1)全て左右対称に行う。

(2)DFライン背後のスペースをカバーする意識を持って積極的に前へポジションを取ると、頭越しにシュートを狙われることが多い。

オーガナイズ



KEY FACTOR

ポジショニング
ボディシェイプ
予測（見る）
出る・出ないの判断と声

トレーニングの方法

STEP 1

図のように、AからBへのフィードに始まり、Bはドリブルを入れて中へクロスボールを蹴り込む。予め、ペナルティエリア外で待っていたC・D（FW）にAも加わった3人がそのクロスに合わせてシュートを狙う。
その攻撃に対するGKの守備がテーマ（抑えられたらフィードまで行う）

ポイント

- (1)常にボール・シューターを見失わないように体の向きを作っていく。
DFに関しては全ていえることだが、逆側にボールが振られて体の向きを変える必要が出て、安易に的に背中を向けてターンしてはいけない。
（完全に前の状況を見失うタイミングを作ることになるので）
- (2)クロスキッカーがゴールラインに近い、深い位置から蹴ってくる時はポジションを修正して、少し前へ出ることで守備範囲を広げる。
- (3)AからBへのフィードが出る前は、DFラインのカバリングの意識を持って、ポジションを前にとって置くが、サイドへフィードが行われたら、下がりながら体の向きを作っていく。（ボールとゴール前が見えるように）

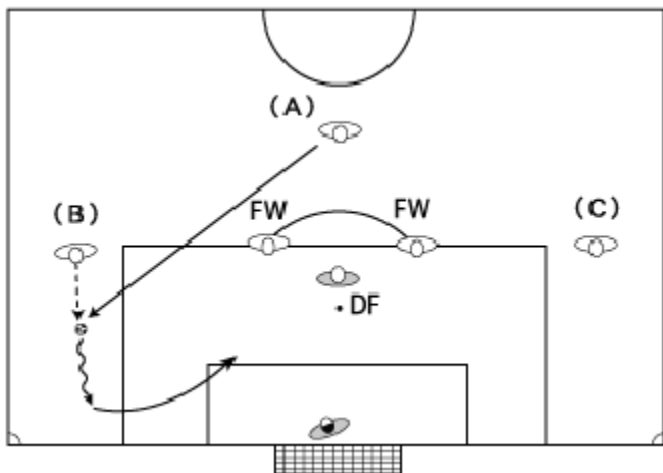
参照 CD第3章 クロスへの対応（2）

- (4)“アングルプレー”のトレーニングでやったポイントの再確認
ボールの移動中に状況把握
移動方向の切り換え
シュートタイミング直前に構えをとる

参照 CD第1章（アングルプレー）

クロスからのシュートを受けて、DF（GKにとっての味方）を入れて、クロスへの対応を行う。DFの押し上げまで行い、試合での状況に近づけて、連続的にキーファクターを行えるようにする。

オーガナイズ



KEY FACTOR

DFとのコンビネーション
DFとのコミュニケーション
(指示=声)

トレーニングの方法

STEP 1

AからB、あるいはCへフィードが入って、サイドからクロスが入られる。それに対して、DFとのコンビネーション、コミュニケーションによって守る。

ポイント

クロスに対するGKの対応を再確認

- ・ポジション修正（移動方法と方向）、シュートに対する準備と構え
(低いクロスなら少しでも前へ出てシュートコースをせばめる。
高いクロスでヘディングシュートが予測される場合、ゴール側へ下がってシュートに対して距離（時間）を作る)

参照

CD2 第1章（アングルプレー）

- ・DFにクリアさせることができたなら、GKもラインの押し上げに伴い、DFライン背後のスペースのカバーに、一緒に前へ出る。

参照

CD2 第2章（4対2）



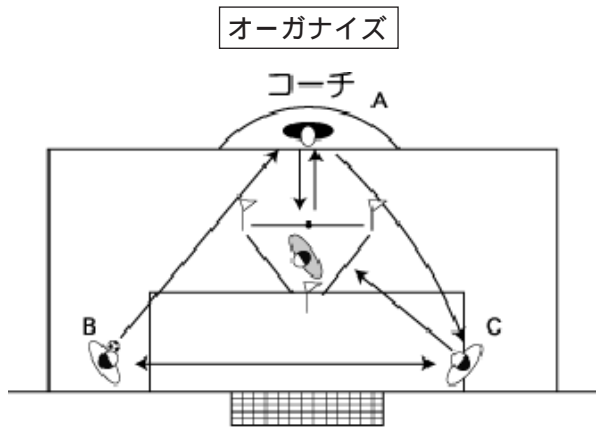
STEP 2

STEP 1にDFをもうひとり加える（DFが取ったら反対のゴールへフィード）

- ・常に試合を想定した状態で練習する
 - (1)ボールばかり見ないで、状況を確認するタイミングにしっかり見る。
 - (2)マークのずれに対して声を出して修正させる。
 - (3)クリアしてラインが上がれば、GKも合わせてカバーに上がる。
 (1)~(3)を自動的になめらかにできるように（習慣化）する必要がある。
- ・数的不利の場合は特に、ニアサイドの守備を優先して対応する。
(ファーサイドへ抜けるボールにはどちらかという修正が効くから)

コーチングメモ

DFに対する指示にあまり夢中になると、シュートに対する構えがおろそかになる。あくまでシュートされる段階では、その対処が一番に優先されるべき。これをチェックしてあげる必要がある。



トレーニングの方法

STEP 1

三本のコーナースタックの間をゴールに見立ててA～Cの順にシュートされるボールをキャッチする。(2周程)

ポイント

- (1)コーナースタック間(ゴールライン)よりも少し前へ出て「構えるタイミング」を意識する。
- (2)キャッチングの判断。(オーバーハンドかアンダーハンドか)

STEP 2

A～Cの順に一周したら反対まわり、そしてまた反対まわりと、三周程度行う。

ポイント

- (3)シューターに対する適切なポジションへの素早い移動。(アプローチ)

STEP 3

シュートとパスによる移動の両方に対応する。キャッチしたらシューターにボールを戻す。キッカーはパスとシュートの両方を選択できるが、2本パスが続いたらシュートを打つよう設定。ゴールインもしくはファンブルしている場合はプレイ続行。

KEY FACTOR

キャッチング
構える タイミング
移動/インターセプトの
判断

- (4)シューターはトラップしてから打っても構わない。 GKは構えるタイミングを意識
- (5)シュートへの対応と同時にインターセプトを積極的に狙う。

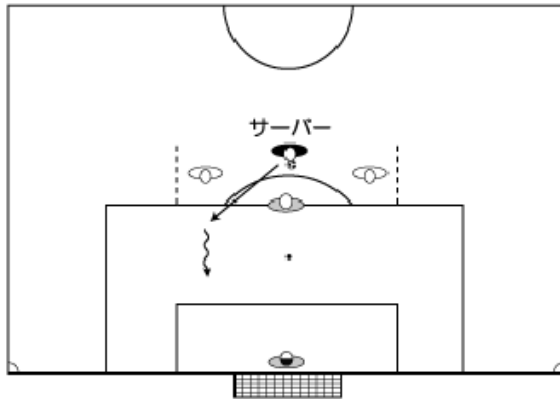
コーチングメモ

- (1)ステッピング(移動の方法)も疎かにしないようにチェックする。
- (2)シューターは強いシュートよりもしっかりとコースを狙ったシュートを中心に打つようにする。

参照

- CD2 第1章 (構え)
- CD2 第1章 (キャッチング)
- CD2 第1章 (ポジショニング)

オーガナイズ



トレーニングの方法

攻撃者二人は、ゴールエリアの延長線上でペナルティエリア外に設定したグリッドの中でボールを回しながら、スルーパスやドリブル突破を試みる。ペナルティエリアには行ったら自由にプレイできる。サーバーにはバックパスを返すことができる。GKは守備者一人と連携してゴールを守る。守備側はボールを奪ったら、素早くサーバーにボールを渡す。

ポイント

- (1) 敵の攻撃に対してDFにしっかりプレッシャーをかけさせ、敵がスルーパスやドリブルで前へ出てきたところを積極的に狙うことを意識。
- (2) GKは、DFと連携してボール保持者のパスコースを切り1vs2で守るように心がける。DFはボール保持者に対して安易に飛び込まないようにし、シュートコースが狭くなるように追い込んでいく。安易に飛び込んでしまうと切り返されたり、股間を抜かれたりしてしまう恐れがある。

コーチングメモ

- (1) DFと連携してシュートコースを限定していれば、敢えてシュートを打たせるといったプレーも可能となることを知っておくようにする。
- (2) GKはDFに対して、「すべれ!」「寄せろ!」「右切れ!」「左切れ!」などの指示を出し、最後までプレーさせる指示を徹底する。
- (3) GKは、ボールをキャッチしたらサーバーまで素早く、かつ確実にフィードする習慣を付けるように繰り返しチェックする。
- (4) GKはDFとのコミュニケーションを取ってシュートコースを限定させたら、必ずゴールを守るという意識を持つことが大切です。1vs2のコンビネーションで確実に守る意識を身に付けるようにします。

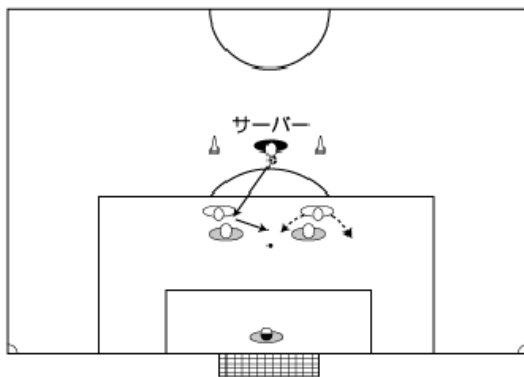
KEY FACTOR

スターティングポジション
判断
(スタート アプローチ チャレンジ)
DFとのコンビネーション
・コミュニケーション
守~攻への切り換え

参照

CD2第1章 (構え)
CD3第1章 (1vs1)
SOCCER REVOLUTION 第4章 守備の個人戦術

オーガナイズ



KEY FACTOR

スターティングポジション
判断
(スタート アプローチ チャレンジ)
DFとのコンビネーション
・コミュニケーション
(指示/声)
逆サイドのチェック(視野)
予測
(スルーパスやドリブル突破に対して)

トレーニングの方法

マーカーのポイントからサーバーがパスを出すので、攻撃者二人はプルアウェイやダイアゴナルランなどを使ったり、スルーパスを狙いながらゴールへと向かう。
二人の守備者は、攻撃者を孤立させるように追い込んでいき、最終的にGKと連携してゴールを守る。

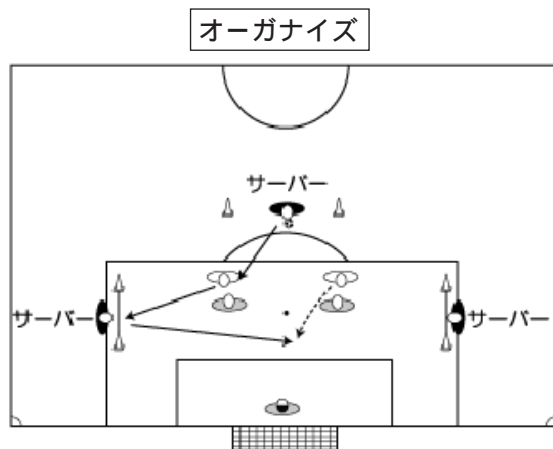
ポイント

- (1) GKはスルーパスやドリブル突破に対して常に予測を立てながら積極的にブレイクアウェイを狙う。
- (2) GKはDFを使って、攻撃者を攻撃角度のない方へと追い込みながらシュートへ対応する。

コーチングメモ

- (1) DFがボールを奪ったら、フィールド全体が見えているGKがコーチングの声を出すことで、攻撃への展開を指示するようにします。

参照 CD第1章 (1vs.1)



KEY FACTOR

スターティングポジション
判断(出る/出ない)
DFとのコンビネーション
・コミュニケーション
逆サイドのチェック(視野)
予測(パスコースのイメージ)

トレーニングの方法

メニュー 2vs2+GKと基本的には同じだが、サーバーは図のように三カ所に位置し、中にある攻撃者からのボールを受けてさばく。サーバー同士のパスは出来ない。
中の攻撃者はオフ・ザ・ボールの動きを意識し、ワン・ツーパスや振り向きざまのシュートを狙う。(用語集参照)

ポイント

- (1)DFと連携して1vs2の状況を作るようにする。攻撃者に対してDFに寄せさせてシュートを打たせないようにし、そのままサイドへ追い込んでいくことも考えられます。
- (2)サイドにいるサーバーにボールがわたったときにはパスコースを予測してインターセプトを狙う。
- (3)ボール保持者に対してDFを寄せさせないとフリーでシュートを打たれてしまう。
 - ・DFを寄せさせると・・・
攻撃側は、ワン・ツーパスやDFの裏をとる動きなどを仕掛けてくる。
GKはDFの裏のスペースに出てくるボールを積極的に狙うことができる。
 - ・DFの考え方は・・・
一人で守ろうとする意識が強すぎるとファウルを犯す可能性が高くなってしまう。
GKとの連携で守ることを強く意識することが必要。
(状況によっては敢えてシュートを打たせてGKに確実にゴールキーピングをさせることもできる)
- (4)サーバーからのシュートはないので、GKは常に逆サイドのチェックを怠らないように注意する。
- (5)攻撃者の動きにDFがつかれてしまわないように、GKは味方DFに対して「～君、行け」「～君、行くな」など具体的な指示を出すようにする。

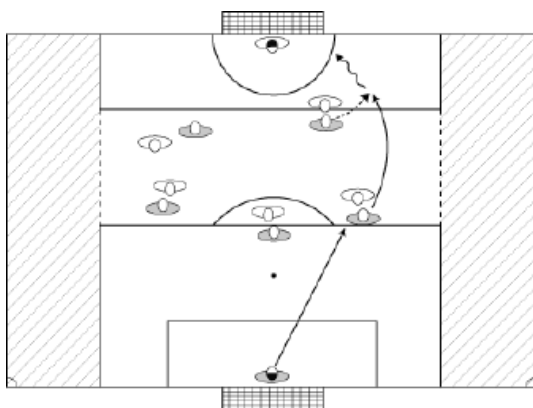
コーチングメモ

GKには一つのプレーで終わらせてしまうのではなく、常に連続したプレーを心がけるように促します。いかに実際のゲームのテンションでトレーニングできるかがカギとなるので、イメージを持って取り組めるように働きかける必要がある。



SOCCKER REVOLUT DN 第5章
SOCCKER REVOLUT DN 第9章

オーガナイズ



KEY FACTOR

スターティングポジション
判断
(出る “キーパー!”
出ない
“クリア!” “寄せろ!”)
1 vs1 の対応
(スタート、アプローチ、チャレンジ)
攻守の切り換え

トレーニングの方法

STEP 1

ハーフコートで5vs5のゲームを行う。しかし、攻撃者はペナルティエリアの中に一人しか入ることは出来ない。ただし、シュートはどこから打っても構わない。

ポイント

- (1)ペナルティエリアの中で攻撃者と1対1の状況になったときも、GKは攻撃角度の広いゴール中央方向に切り返されないように(ゴールの外側へ)追い込むようにアプローチしていく。スターティングポジション、チャレンジなどアプローチの判断を的確に行う意識。
- (2)なんとか攻撃角度の狭い方へジョッキーするように強く意識させる。
また、簡単に敵のフェイントで交わされてしまわないように最後までダイビングしないように指導しましょう。
- (3)GKはボールをキャッチしたらすぐに前方を見るように心がけ、守から攻への切り換えををやくするように意識!(ダイレクトプレーの意識)
- (4)GKはボール保持者からの直接シュートへ対応できるポジションを取りつつも、DFの最終突破ラインであるペナルティエリアの中のスペースをカバーすることも意識しておく。

STEP 2

STEP1と同様だが、守備者も一人だけペナルティエリアの中に入って守備をすることが出来る。

ポイント

- (1)GKは自分が処理できると思ったボールに対しては、出来るだけ早く判断して声を出します。(「キーパー!!!」)
DFはその声に応じて、GKが前に出た後に出来るスペースをカバーするためのポジションにはいることが出来る。
(GKとDFの関係の重要性)

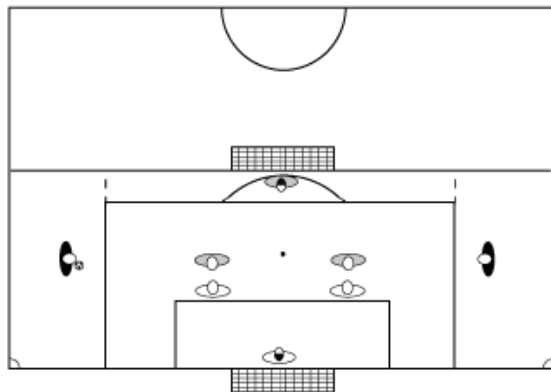
コーチングメモ

- ・指導者はスターティングポジションやチャレンジ、アプローチの判断が的確だったかチェックする。



CD3第1章 (1vs.1)
CD3第1章 (ブレイクアウェイの基本技術)

オーガナイズ



KEY FACTOR

ポジショニング
ボディーシェイプ
判断
(出る “キーパー!”
出ない
“クリア!” “寄せろ!”)
声 (DFとのコミュニケーション)
攻守の切り換え
フィールドプレー (スローイン)

トレーニングの方法

STEP 1

図のような設定のフィールドでゴールを向かい合わせにしてゲームを行う。味方の選手が攻撃しているときは、GKも攻撃に参加して3vs2の状況を作り出します。サイドのフリーマンはセンタリングをあげる役を担うが、ペナルティエリアにはいることは出来ない。

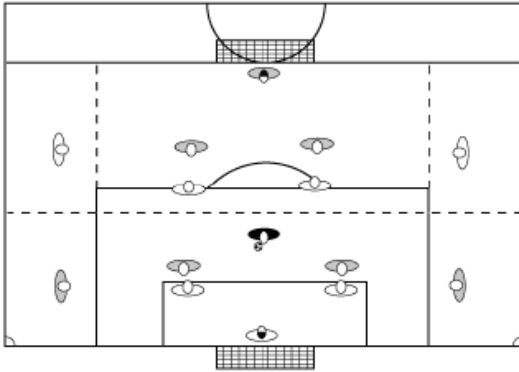
ポイント

- (1) GKは守備から攻撃への切り換えを出来るだけ早く行えるように意識!
(やがては自動的にできるように習慣化させるのが目的)
- (2) ゴール前のセンタリングがあがったときに、GKはDFとのコミュニケーションを取りながら、自分で処理するのか味方にクリアさせるのかを判断する。
- (3) GKは守備に入ったらボール保持者に対してDFにしっかりとアプローチをかけるよう指示を出すことを意識!
- (4) ニアサイドにセンタリングが入ってきたような場合は、第一にインターセプトを狙ってゴール前をボールが通過していかないように守る。ニアサイドに走り込んでくるファースト・アタッカーが最も危険なので、まずその選手に対してしっかりとマークをつけることが重要。そして、同時にGK自身もインターセプトを常に狙っておく!
- (5) GKが自らクリアする場合、ボールをコントロールすべきか、単にクリアすべきかの判断をしっかりと行う。



CD第1章 (アングルプレー)
CD第2章 (4vs2)
CD第4章 (フィールドプレー)

オーガナイズ



トレーニングの方法

STEP 1

図のようにペナルティエリアをハーフラインとして攻撃ゾーン・守備ゾーンの二つに分ける。守備者は守備ゾーンから、攻撃者は攻撃ゾーンから出られない。ただし、エリアをまたぐパス交換は出来る。サイドのフリーマンを自由に使うことができ、またフリーマンが直接シュートを打つこともできる。

ポイント

- (1) GKはクロスボールに対して正確に判断し、的確な指示の声を出すことを意識！また、積極的に前に出てプレーするように心がける。クロスボールやシュートをセーブした後の攻守の切り換えを素早く行えるようにする。
- (2) クロスに対応するために、あらかじめゴール前の状況を見ておくことが重要だが、ゴール前ばかりに気を取られ過ぎてサイドのフリーマンからのシュートに備えることも忘れないようにする。
- (3) GKはボール保持者に対してDFを寄せさせておき、DFが安易に飛び込んでしまわないように指示の声を出す。DFとのコミュニケーション・コンビネーションを常に意識！

KEY FACTOR

ポジショニング
 ボディーシェイプ
 判断
 (出る “キーパー！”
 出ない
 “クリア！” “寄せる！”)
 声(自分がプレー、味方がプレー)
 DFとのコンビネーション
 ・コミュニケーション
 攻守の切り換え

STEP 2

STEP1と同様だが、攻撃にうつったときにDFから一人、攻撃ゾーンにはいることができる。(3vs2の状況を作る)

ポイント

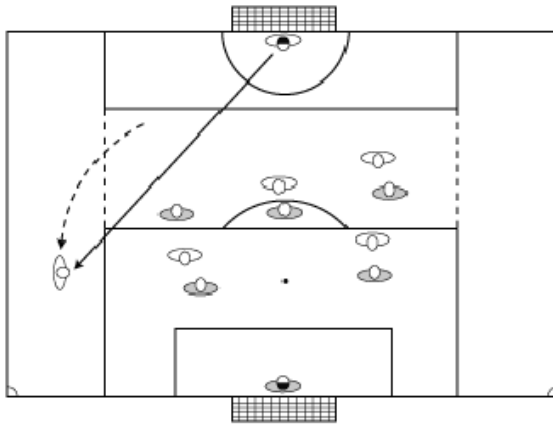
- (4) クロスボールが入ってくる場合、攻撃者はニアサイドへ走り込むと見せかけてゴール中央付近でフリーになるような動きをしていくことがある。
 まず、ニアサイドをケアすることが重要！(ファーストアタッカーをしっかりとマークするように指示を出す)
 また、クロスボールがファーサイドに入ってくるような場合は、ボールが移動している間に、まずGK自身がポジションを修正し(ゴールラインと平行に)、それからDFにしっかりとマークをつけるようにする。
- (5) ペナルティエリア内からシュートを打たれることになるので、DFを使って積極的にボールに対して寄せさせることが大切！DFをつけるとその後は、シュートかパスしかなくなるので、シュートコースを切らせたらその後のパスをインターセプトすることに集中できる。

コーチングメモ

サイドからのセンタリングをおそれるあまり、DFが下がりすぎてゴールエリアの中まで下がってしまうことがある。

GKは自分が守りやすいように、クロスを上げる選手と同じくらいのラインを目安にDFラインをキープするようにさせる。DFラインが下がりすぎている場合は、「下がるな！」といった声をかけて、DFラインの裏のスペースはGKが守るように促す。

オーガナイズ



KEY FACTOR

スターティングポジション
DFとのコンビネーション
・コミュニケーション
予測
攻守の切り換え

トレーニングの方法

図のようにハーフコートを使ってゲームを行うが、攻撃側の選手は一人だけしかペナルティエリアの幅の外側に出ることはできない。DFの選手はペナルティエリアの外側までディフェンスしに行くことはできない。

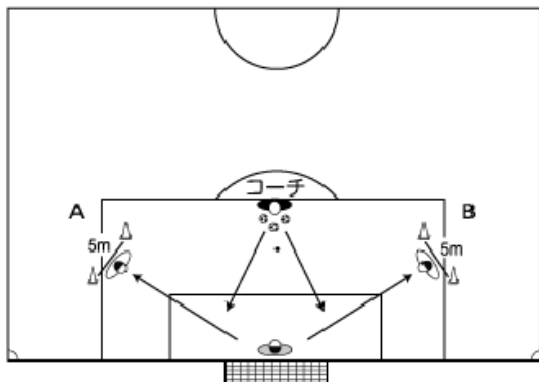
ポイント

- (1)GKはサイドにボールがある間にDFとのコミュニケーションを取りながらボールが蹴られるタイミングの前までに、マークの確認を終えておく。
GK自身はクロスボールのインターセプトを意識!
- (2)GKはDFを使ってなるべく攻撃者を外側に追い込むようにして関係しながら守るようになる。
簡単に切り換えされたり、前を向かれたりしないように指示の声を出す。
- (3)GKはクロスを上げる選手にボールがわたろうとする間やドリブルをしているような一瞬の間に逆サイドの状況を見て予測を立てる習慣を身に付けることを意識!
- (4)敵ボールを奪取してマイ・ボールになりつつあるときも、「外へ持て!」「バックパスしろ!」「前を見る!」などの声を出して確実にキープできるように攻撃をサポートする。

参照

CD第2章 (ゲーム分析)
CD第3章 (2vs2x 2+フリーマン)

オーガナイズ



STEP 1

トレーニングの方法

図のようにゴール前でフィールドプレーのトレーニングを行う。正面から転がされたボールを、左足のインサイドで左へ（Aへ）、右足のインサイドで右へ（Bへ）しっかりしたパスを出す。
 （サイドバックへダイレクトでインサイドキックを使ったパスを出し、サポートのポジションにはいるイメージ）
 フラッグの中に立っている選手はボールをキャッチしてパスナーに返す。
 （フラッグの中の選手はシュートストップの練習）

ポイント

(1)パスの質を高め、確実なキックを心がける。
 単純なトレーニングだが、しっかりとゲームの状況をイメージさせることが大切。



STEP 2

STEP1と同様だが、ワンタッチコントロールしてからパスを出す。

ポイント

(2)正面から来たボールを少し斜め前に押し出すようにコントロールする。

- ・敵がプレッシャーをかけてきたときに備えて、少しでもシュートコースを外しておくため
- ・遠くにフィールドするため（足下にコントロールしてしまうと前方への視野が狭くなってしまおうし、蹴りにくい）

(3)ボールが弱ければ、少しでもボールに寄ってコントロールするようにする。



STEP 3

STEP 1と同様だが、浮き球に対して2タッチしてからパスを出す。

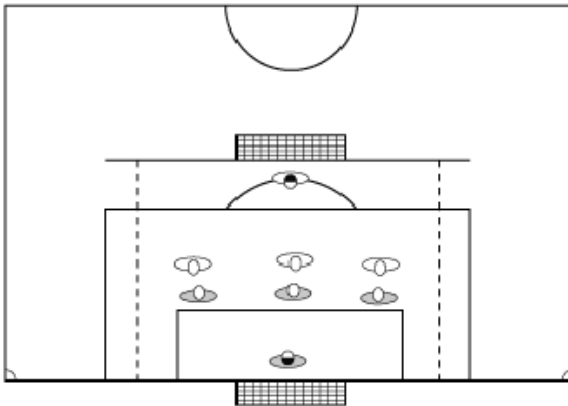
ポイント

(4)GKはまず、ボールコース正面に体を運び、確実なプレーをするためにアウトサイドキックやインステップキックを使わないようにする。
 安全確実が常に最優先！！

KEY FACTOR

スターティングポジション
 確実なキック
 パスの質

オーガナイズ



トレーニングの方法

図のようにゴールを向かい合わせにして、GK二人+白チーム三人でボールポゼッションし、それを黒チームが奪いにかかる。黒チームは、ボールを奪ったらどちらのゴールでも構わないので、素早く攻撃に移る。
(GK同士のパス交換も可)

ポイント

- (1) GKは敵をあまり引きつけないようにする。 判断を早く、安全確実に！
- (2) 良いサポートをするために、ポジショニングやボディシェイプ、DFとのコミュニケーション、ファーストタッチコントロールが重要！

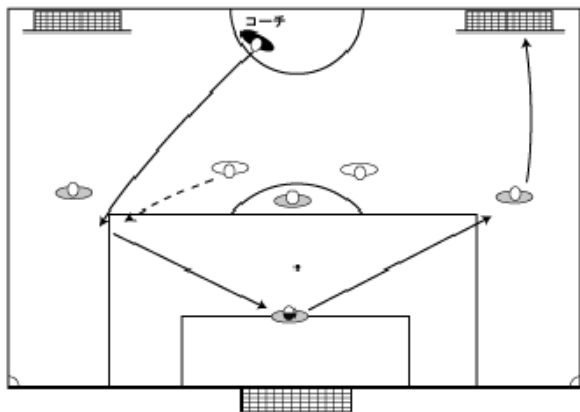
コーチングメモ

ゲームの中のイメージとしては、ゴール前でGK一人、DF三人を想定させる。DFはできるだけ広く開いて敵がチェイシングしづらいようにする。
GKはパスを出したらそのままサポートに入ったり、くさびのパスを入れたりして確実にボールをキープする。
また、攻守の切り換えを早くすることも注意する。



CD2第1章 (ポジショニング)
SOCCER REVOLUTION 第3章

オーガナイズ



トレーニングの方法

STEP 1

図のように中央のパスナーから出されたボールをコントロールし、前線の選手にフィードする。パスナーはグラウンダーやバウンドするボールなど球出しにバリエーションをつける。

ポイント

(1) GKは人にパスを出すのか、それともスペースにパスを出すのかを意識しながら前線へフィードする。



STEP 2

図のようにハーフウェイラインから蹴り出されたボールに対して、GKは直接キャッチして前線の選手に素早くフィードしたり、DFからバックパスをもらい、空いている選手にパスをつないでいく。DFは一度、DFラインを上げてからその裏に出たボールに対応する。

ポイント

(2) GKはパスを出した後のサポートのポジショニング（ゴールの中央とボールを結んだライン上）を常に意識する。
 (3) GKはDFが自分のゴール側を向いてボールをコントロールしている場合にも、指示の声を出してなるべくボールタッチ数を減らすように心がける。



STEP 3

STEP 2のトレーニングに攻撃者を二人加えてチェイシングさせる。

ポイント

(4) サイドチェンジを試みる場合は、パススピードを上げる。



STEP 4

STEP 3と同様だが、図のようにミニゴールを二つ設定すると同時にチェイシングする選手を四人に増やす。後方の攻撃者二人はミニゴールにシュートを決められないように意識して動く。

KEY FACTOR

スターティングポジション
 DFとのコミュニケーション
 判断（自分がプレー、味方がプレー）
 ボールコントロール、
 パスの質
 サポート（ゴール、距離、角度）



CD2第1章 （ポジショニング）
 CD2第2章 （4vs2）
 SOCCER REVOLUTION 第5章
 SOCCER REVOLUTION 第9章

コーナーキックの守備

ゴール前の危険地帯における守備の優先順位

シュートコースが広く、しかも至近距離から打たれたときに対処するのが困難なニアとファーサイドのゴールエリアの角付近。

広い角度からシュートが狙える中央と、その中央にパスを出すことが出来るニアとファアのポスト付近。DFを使ってここをカバーし、GK自身が思いきったプレーを出来るように組織する。

フリーキックの守備

オーガナイズ

スターティングメンバーが決まったら、必ず事前に壁に入る選手、順番を確認しておく。(別紙参照)こうした準備をおこなうことによってゴール前の相手のすばやいセットプレーに対して対応が出来る。壁の左右、後ろにもDFを配置することによって、敵の二次的な攻撃に対しても対応できるようにする。

壁が三枚以上になったら、壁の基準になる選手を変えないようにする。GKはこの基準になる選手とコミュニケーションをとりながら、できるだけすみやかに適切な位置に壁を立たせるといふことが必要になる。(指令系統を基準になる選手に一本化する。)

ゴール前の壁は、ボールと同サイドのポストを結んだ線から1~1.5人分くらいを外側へ出し、それに準じて壁を作り、シュートコースを消していく。もし、壁によってボールやキッカーが見えなくなるような場合、たとえば4~5人目の間を空けて、ボールコースを見やすくするという方法をとることも可能。しかし、これも事前の準備が必要である。

スローインの守備

たとえば、相手にロングスローアーと長身でヘディングの強い選手がいるような場合、オフサイドがないのでゴール前にそういった選手を配置してることがある。このような場合、高さに強いセンターバックの選手をその選手の背後につけることや、前に自由に走らせないようにDF2人でサンドイッチするように守ると良い。また、スローアーに対してもしっかりマークをつける。

GK自身は直接前へ出て行ってキャッチしたり、パンチングしたり、あるいは、前のDF2人に競らせておいて二次攻撃に備えるといったことも考える、準備する。

ペナルティーキックの守備

PKにもやはりトレーニングが必要である。ゴールラインから11m離れた所から蹴り込まれる「セットされたボール」に対して反応していくトレーニングをしておく。できるだけ両手、両足を使いながら、面で防ぐことを心がける。(PKの「11m」という距離に強くなる。))

KEY FACTOR

直接的なシュートに対する準備
二次的(間接的)攻撃に対する準備
逆襲への準備

(自分たちがボールを奪った後、どのように次の攻撃に結びつけるか 一人を必ず前線に残すことによって、相手DF2人をひきつけておくことになり、攻撃と同時に守備にもなる。)

トレーニングの方法

セットプレーの布陣を即座に作るためのトレーニング。フリーキック、コーナーキック、スローイン、ペナルティキックを15箇所を設定し、攻撃と守備の2チームが主審の指定によって即座にその位置からプレーを行う。一通り行ったら攻守を交代し、得点を競う。守備側のチームにも逆襲するためのゴールを2箇所、ハーフウェイラインに設定し、守備から攻撃への切り換えを意識させる。(15箇所を設定する地点は別紙に参照のこと)

コーチングメモ

壁が近すぎる場合、主審はもう一度笛を吹いてプレーを中断し、位置を修正してから、もう一度笛を吹いてプレーを再開させる。こうしたインプレー、アウトオブプレーのルールを利用して有利なリスタートをされてしまう恐れがあるので、GKはインプレーなのか、アウトオブプレーなのか主審の動きに良く注意しておく必要がある。このように考えると、GKはルールを知識として熟知していなければならない。そして、常に状況、流れを読み、予測、準備しておく。

参照

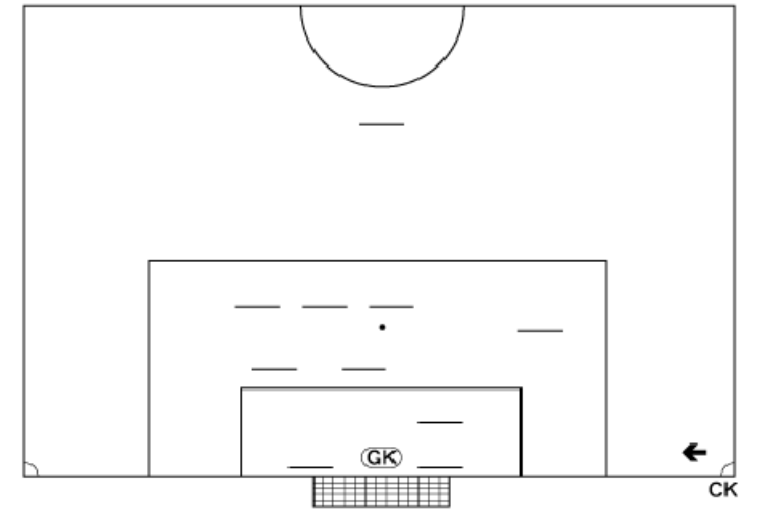
- C D 1 第2章 ゲーム分析
- C D 2 第1章(構え)
- C D 5 第3章 反応・反射トレーニング

コーナーキックの守備

リスタート配置図の活用法：

チームシステムに基づいて、コーナーキックにおける配置を予め、ゲームやトレーニングの前にGkが中心となって決定しておくが、それを全員が共通して認識しておくために図 - a のような配置図に記して確認する。図 - c は次ページのチームシステム例 () での配置例。

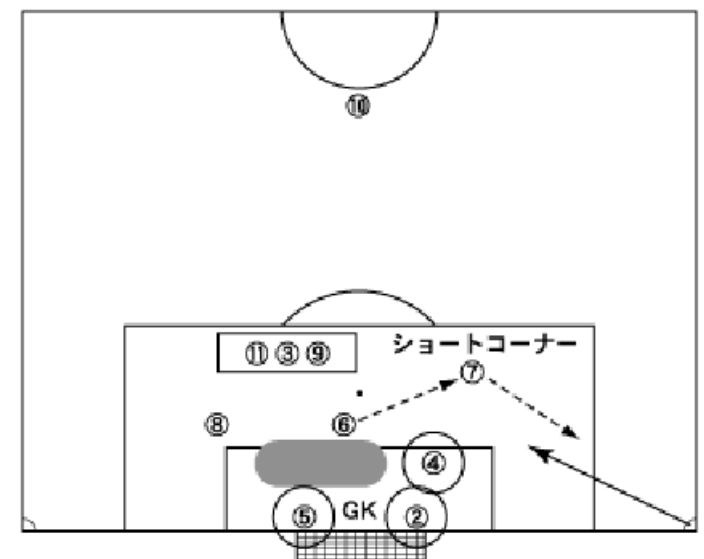
(図 - a)



(図 - b)



(図 - c)



フリーキックの守備 / 壁を作る際の基本的な考え方

事前の準備として決めておく必要があること

壁に入る選手のポジションと役割分担（基盤となる選手と並び順） ➡

ポイント 試合でのポジション、背の高さを考慮！

F K の位置による壁の枚数（図 2 は目安） ➡

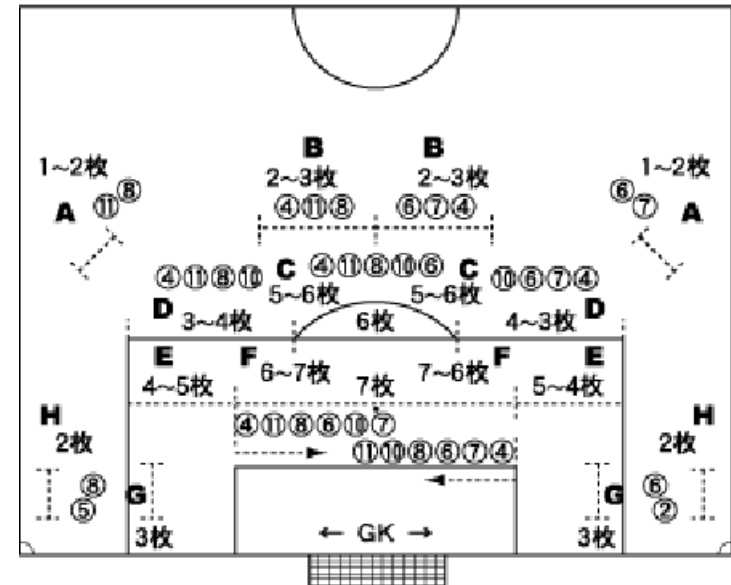
ポイント 直接・間接 F K、あるいはキッカー（右足、左足）によっても異なるので調整は必要になる

ここでは例として、1 - 3 - 4 - 3 というチーム・システムにおいて（図 1）自陣で F K を与えた時の壁の作り方と考え方を示す。

（図 - ）



（図 - ）



【布陣と配列】

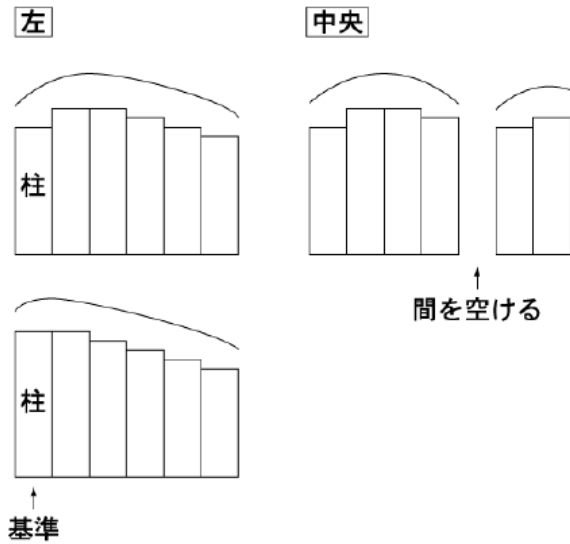
図 - の布陣の番号は、各ポジションを示す。図 - は、F K の位置により、壁が何枚で、どのポジションの選手がどう並んで入るかの目安となるもの。ここで特に配慮されているのはいかなの通り。

- a) F K のゴールからの距離、角度によって、壁の枚数が調整される。
- b) F K の位置ごとに、そこに近いポジションの選手が壁にはいるように決められている。
- c) 壁が 3 枚以上に設定されている個所については、守備的 M F の選手が基準となっており、G K とのコミュニケーションをとり、壁を構成する。これは、どの位置にも近く、このポジションの特性上、ディフェンスの意識と能力が高いため、迅速かつ積極的にこの役割を果たすことができるからである。この選手は壁に割り当てられていないが、これは対人プレーや空中戦に強い選手を壁に入れず、その周囲のゾーンや選手をマークする必要も考慮してのことである。

【壁の構成（6枚の場合の例）】

F Kの位置から近い方のゴールポスト側の壁を高くすることで、直接シュートに対するコースを少しでも多く消すことができ、G Kが逆サイドで守る上で効果的である。ただし、基準となる選手は、なるべく決定して変えない方がよい。（意志の伝達経路を一本化しておくため）

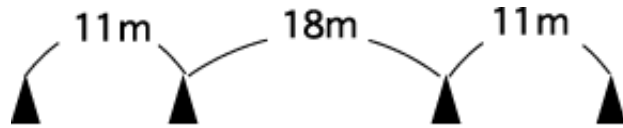
ゴールに対して中央からのF Kの場合、4枚目、5枚目の間を少し空け、G Kがシュートポイントを見られるようにすることもできる。



ショートコーナーに対してのポジションはスライド移動

GKのプレーは、瞬発力を必要とするので、週末のゲームやトレーニングの強化期の終盤に行う

加速走



スタートダッシュ



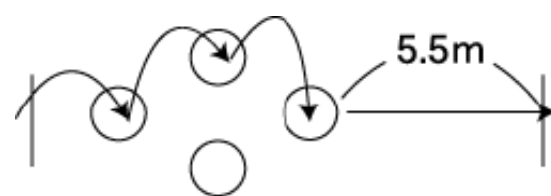
ステップ シャトルラン



ミニハードルジャンプ



バウンディングよりダッシュ



1. 加速走 (ウィンドスプリント)

スピードトレーニングを行うときは、徐々に筋力的な刺激を与えていく。急に筋刺激の強いことから始めないこと。

2. スタートダッシュ

1) GKの姿勢よりスタート

最初の一步を右足から出るのが、左足から出るのがを意識する。1回走ったら、次の一步目は逆足から出ること。
(=左右対称の動き)

2) 90度ターン(左右)

3) 180度ターン(左右)

4) 長座状態よりスタート

5) うつぶせ状態よりスタート

6) 仰向け状態よりスタート

7) 横倒れ(左右)状態よりスタート

できるだけ片手で立ち上がる。

注: トレーニングの合間にストレッチを挟む。

3. ステップ シャトルラン

1) サイドステップよりダッシュ

ターンの時の復元力を意識する。

2) クロスステップよりダッシュ

上体と顔を正面に向ける。(ボールコースやシューターが見えるように)

3) 前進/バックステップよりダッシュ

できるだけいつでも止まれるように(シュートに対して構えられるように)

4. ミニハードルジャンプ

1) 正面よりジャンプ

2) 横向きよりジャンプ

細かいステップを意識する。

5. バウンディングよりダッシュ

1) 右、左、右と交互にジャンプしてダッシュ

2) 左、右、左と交互にジャンプしてダッシュ

3) 右方向へは左足、左方向へは右足で着地してダッシュ

空中での姿勢を意識する。

6. 両足ジャンプよりダッシュ

1) 両足ジャンプ、正面跳びよりダッシュ

2) 両足ジャンプ、横向き跳びよりダッシュ

高さ・・・ボールの高さ、ひざの高さ

両足は付けずにGKのスタンスで行う。

KEY FACTOR

GKのプレイに表れる動作を取り入れ、スピード、スピードの持久性、敏捷性、瞬発力など、パワー系を向上させる。

疲労した状態では効果を望めないので、ウォーミングアップの後など、トレーニングの始めにしよう！
心拍数の上がった状態で行っても、持続的なトレーニングとなってしまう、ポイントがずれるので、ある程度のインターバル（休憩＝レスト）を入れてから行う。

- <ゴールキーパーの導入期である 13~ 15歳の年代>
平地でのステップワークやダッシュを中心に行う。
- <ゴールキーパーの自立期である 16~ 17歳の年代>
徐々にジャンプ系のトレーニングへ移行する。
特に膝より高いジャンプは、17~ 18歳くらいからやると良い。
ボールくらいの高さについては中学生くらいから始めると良い。

<注意！！>
この年代では特に、極端なオーバーユース（酷使）
はスポーツ障害へつながるため、反復回数等考慮が必要！

シンスプリント、ジャンパーズ・ニー、アキレス腱炎、疲労骨折など

オーガナイズ

なるべくゴール前で行うことで、ゴールを意識した動きとすることができれば理想的

トレーニングの方法

1. 反転してセーブ (180度ターン)

- 1) 反転してボールにタッチする (両手)
上段・中段・下段というように3段階に分けて行う。
- 2) 体に当てられたボールを反転してセーブ
- 3) 両手で持ったボールの片方を落としてセーブ
- 4) 反転して投げられたボールをセーブ
コーチが合図して右回転・左回転を交互に入れながらボールのスタート地点を変える
(高さ・バウンド・軌道なども変える)
- 5) 反転して投げられたり、けられたボールをセーブ

ポイント

- ・ GKの姿勢
- ・ 左右の早いターン
- ・ 見る (ビジョン)
- ・ ダイビング
- ・ キャッチング
- ・ ディフレクティング
- ・ ジャンピング

2. さまざまな姿勢からセーブ

- 1) 長座より構えて (GKの姿勢) プレー
- 2) うつぶせより構えて (GKの姿勢) プレー
- 3) 仰向けより構えて (GKの姿勢) プレー
- 4) 横倒れより構えて (GKの姿勢) プレー
コーチのキックモーションに反応してGKの姿勢をとりキャッチする。
倒れている側の同サイド、逆サイドというように意図的に様々な姿勢からシュートをうけることによって、
重心の移動、頭の位置などを即応させていきます。

3. 連続セーブ (ダブル・トリプル)

- 1) 2本のシュートを連続セーブ (同方向・逆方向)
2本目のシュートを打たれるまでに早く構える。
- 2) 3本のシュートを連続セーブ (各方向への連続と逆方向など)
時間にして8~10秒くらい。それ以上やってもトレーニング効果はうすいため。

4. 系統別複合トレーニング (連続動作)

- 1) クロスを処理してダブルシュートに対応
- 2) ドリブルを処理してダブルシュートに対応

KEY FACTOR

「見る 判断する プレイ
する (体を反応させる)」
の流れを正確に行う
動きの精度を維持したまま徐
々にスピードアップしていく

コーチングメモ

反応する対象の動きや音の情報を合図とするのも可能。(反応スイッチ)
ex) コーチが「右・左・上・下」と声をかけたり、番号を言ったりする。

用語解説

あ行

アングルプレー
インターセプト
オーガナイズ
オフ・ザ・ボール (の動き)

ゴールの正面ではなく、左右どちらかに角度のついた位置からのボールに対する G K の対応。
パスが通る軌道を読み、相手に渡る前に取ってしまうこと。
トレーニングの状況設定。(人数、広さ、どこで行うのか等)
攻撃において、ボールを保持していないプレーヤーの状態。(動き)

か行

カバーリング
キーファクター
キックフェイント
グラウンダー
クリアリング

守備においてボールあるいはボール保持者に対してディフェンスを仕掛けている第一ディフェンダーの(主に)背後のスペースを守備すること。
トレーニングにおいて、テーマとなるべき事項。
ボールを蹴るふりをするフェイント。相手との間を取るのに有効。
地面から浮き上がらないで転がるボール。(ゴロ)
守備においてボールを奪って保持することなく、当面のピンチを回避するためにボールを遠くへ、高くプレーすること。
クリアリングの優先順位は、味方へつなく、遠くへおこなう、高くおこなう、ワイドへおこなう
コーン等でしるしをつけて区切ったトレーニング用の区画。
サイドから中央へ横切るパス全般。

グリッド
クロス

さ行

サーバー
サポート
ジョッキー
スターティングポジション
ステップング
スルーパス
セービング
セットプレー
センターリング

トレーニングの中で、実際のゲームにおいては存在しないが、そのトレーニングの狙いとする局面が効率よくでてくるように設定したプレーヤー。
攻撃において、ボールを持っているものにとって次のプレーの選択肢の一つとなるように動いたり、今の状況の先を読んで動くこと。
攻撃側の選手が一定方向に攻撃選手を追い込むようにプレッシャーをかけていくこと。
守備に入ったときのボールに対する G K の守備の開始位置。
G K がポジションを変えていくときに駆使する足の運び。
D F ラインの裏のスペースに走り込む見方の選手に対して、D F の間を通して出すパス。
シュートに対しての G K の対応全般を指す言い方。
キックオフ、スローイン、フリーキック、コーナーキックなど、いったんプレーが止められる状況。(それぞれリスタートによって再開される)
クロス同様、サイドから中央で待つ味方攻撃選手へのパス。

た行

ダイアゴナルラン
ダイビング
ダイレクトプレー
チェイシング
ディフレクション
ディフレクティング
ドッチング

自分がフリーになってボールをうけるために、あるいは他の味方選手にスペースを作るために、コートに対角線方向に沿って走ること。
ステップングによる移動では間に合わないボールに対して、体を投げ出してボールに触ること。
攻撃において、相手ゴールに最も効率よく(シンプルに)到達するためのプレーを組み立てる意識。
守備側のプレーヤーが攻撃側のボール保持者に対して(連続的に)アプローチをかけていくこと。
パスやシュートによって移動しているボールが不意に他のプレーヤーにあたってコースが変わること。
キャッチングもパンチングも届かないボールに対し、G K が体をいっぱい伸ばして、手のひらや指でなんとかボールに触ってプレーする技術。
左右へ体を揺さぶりながら、守備においては相手の進行方向に合わせ、攻撃においては相手の逆をとる動き。

な行

ニアサイド
ニーリング

どちらかのサイドにボールがあるとき、中央のゴールを基準にしての近い方のサイド。
グラウンダーのボールをキャッチ、あるいはブロックするために、G K が片方の膝を内側に折りたたんでしゃがむように腰を落とし、股間を通してボールを後逸しないようにするための技術。

は行

ハーフバウンド

バックパス

パンチング

ファーストタッチ（コントロール）

ファンブル

フィード

ブラインド

プルアウェイ

プレースペース

プロテクト

ボールポゼッション

ボディコンタクト

ボディシェイプ

地面に弾むボールの上がりっぱなの状態。

後方へのパスだが、特にG Kへのパスをさす。ルール上、G Kは手でこれを扱ってはならない。

安全確実にボールを確保することが出来ないと判断したG Kが、こぶしを作って、片手あるいは両手でボールをクリアリングする技術。

移動するボールに対しての最初の接触。（コントロール）

G Kがしっかりとボールを確保できないで、お手玉をするような格好でボールをこぼすこと。

G Kから味方選手への攻撃のための配球。

死角。味方や相手がいることで見えない角度。

攻撃において相手D Fの視野から外れる動き。

プレーヤーがある技術を発揮するために必要とする空間。

相手プレーヤーとの接触から自分の体を守ること。防御。

味方チーム内でのボールを保持すること。

体と体の接触。

ボールを受けるときの体の向きと姿勢。視野を決定付ける。

わ行

ワンタッチコントロール

ボールに対して、最初の接触で次のプレーのふさわしい位置にボールをコントロールすること。