





**Spike!** presents サッカー指導者向けDVD

フィールド出身  
指導者必見!

もうGKトレーニングで悩まない!  
**ゴールキーパー基礎&実戦トレーニング**  
トレーニングメニューテキスト

指導・監修: 柳楽雅幸  
出演: 三浦学苑高等学校サッカー部  
制作: ティーアンドエイチ株式会社  
企画・販売元: 株式会社イースリー

脚注

-----▶	人の動き		コーン		ボール
————▶	ボールの動き		マーカー		選手

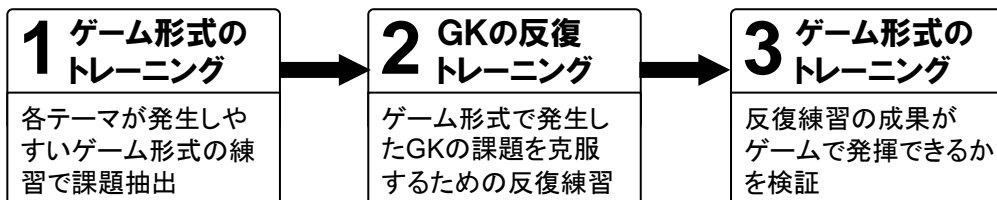
このDVDでは、実際のゲームの中で起こりうる場面を想定しながらトレーニングを行っています。

ゲームの中でゴールキーパーがディフェンダーなどチームメイトとどのようなかわりを持っていくかを中心としたゲーム形式を中心としたトレーニングを行っています。

問題が発生したら、その場面を切り出した基礎トレーニングを行い改善を図ります。

そして再度ゲームに戻して問題が解決できたかを確認します。

#### □各メニューの構成



#### □指導メニュー

##### 【disc1】

##### 1. ウォーミングアップ

- |                      |    |
|----------------------|----|
| (1) 2人1組でキャッチング      | …3 |
| (2) ボール回し (3vs1)     | …3 |
| (3) キャッチング、ステッピング、パス | …4 |
| (4) ローリング・ダウン        | …4 |

##### 2. アンクル・プレー (シュートストップ)

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 【ゲーム形式】 3vs3でのシュートゲーム           | …5 |
| 【トレーニング】①アンクルをつけたシュートストップトレーニング | …5 |
| ②ボールの移動が伴うシュートストップトレーニング        | …6 |

##### 3. ブレイクアウェイ

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 【ゲーム形式】 4vs4でのミニゲーム  | …7 |
| 【トレーニング】①フロントダイビング   | …7 |
| ②1vs1のブレイクアウェイトレーニング | …8 |

##### 【disc2】

##### 1. クロス

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| 【ゲーム形式】 4+2vs4+2でのミニゲーム  | …9 |
| 【トレーニング】クロスの位置を変えたトレーニング | …9 |

##### 2. パス&コントロール

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 【ゲーム形式】 4vs4+GK2でのミニゲーム | …10 |
| 【トレーニング】4vs2でのボール回し     | …10 |

##### 3. ディストリビューション

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 【ゲーム形式】 5+GKvs4でのミニゲーム | …11 |
|------------------------|-----|

## 1. ウォーミングアップ

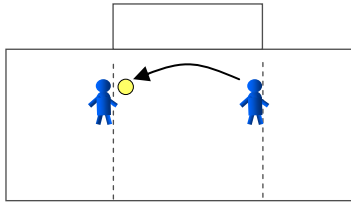
ランニング、ストレッチ後

### (1) 2人1組でキャッチング

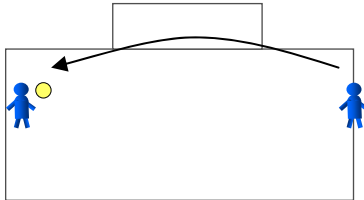
【point!】正しい構えの習得と正しい取り方の習得

アンダーハンド/オーバーハンド・・・正面でキャッチング

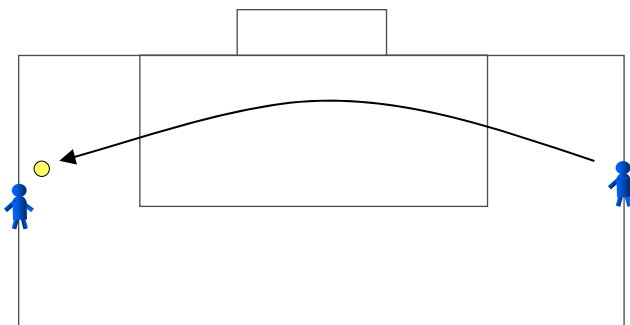
#### ①ゴール幅



#### ②ゴールエリア幅



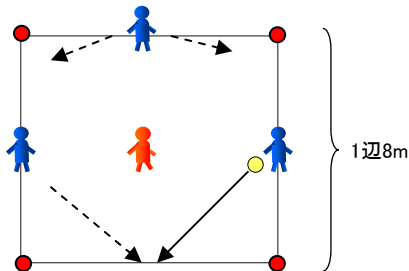
#### ③ペナルティエリア幅



・ロングスロー / キック

【発展】バウンドするボールも投げる  
受けるときは足でコントロール  
ボールを受けたら3秒以内で返す

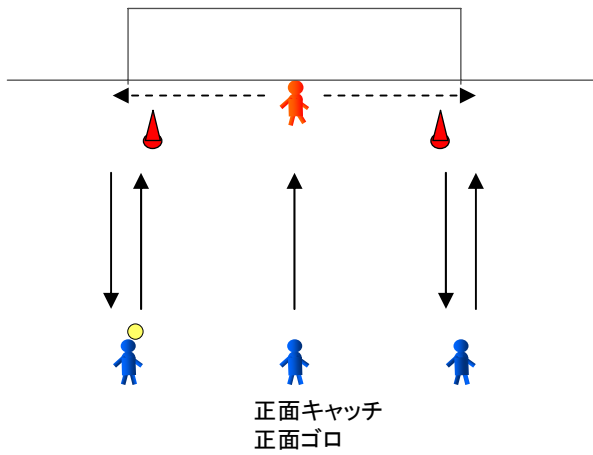
### (2) ボール回し (3vs1)



- ・1辺8m程度のグリッド(選手のレベルにより変更)
- ・タッチ数 2タッチ(選手のレベルにより変更)
- ・楽しくPlay!
- ・外の選手はグリッドの角ではなく、辺上でボールをもらう

memo

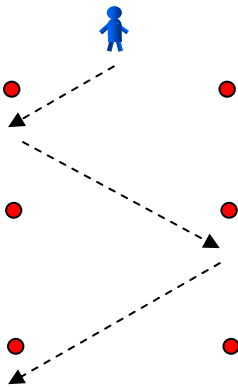
(3) キャッチング&ステップング、パス



- ・構えのチェック
  - ・ステップング
  - ・キャッチングの方法
- 【発展】サイドではローリングダウン

(4) ローリング・ダウン

①ボールを使わないで。。



②ボールを使って



・ボールの幅を広げて

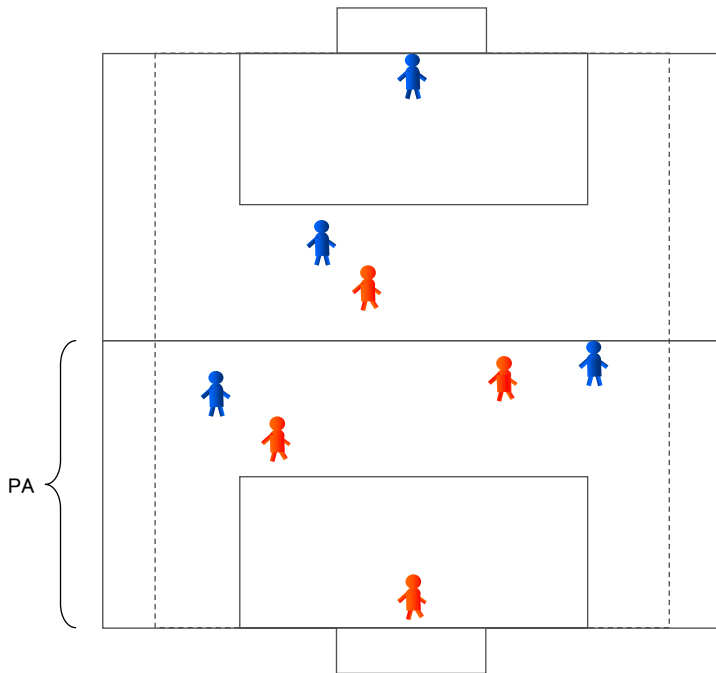
memo

## 2. アングルプレー ( シュートストップ )

### (1) ゲーム形式

#### 3vs3でのシュートゲーム

【狙い】ゲームのなかでシュートのシーンを多く作り、シュートにGKがDFと連携してどう関わっていくかを確認する



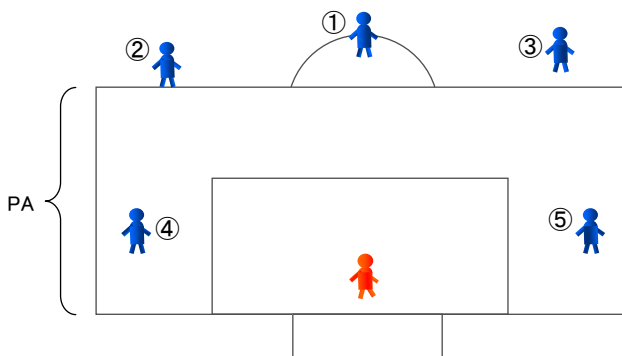
縦: PA × 2 (ダブルボックス) 幅: PA - 10m程度

FPIはシュートをうつことを強く意識する

### (2) トレーニング

#### ① アングルをつけたシュートストップトレーニング

【狙い】さまざまなアングルをつけたシュートストップトレーニングでGKの正しいポジションを確認する



1~5の順でシュートを打っていく

#### 【発展】

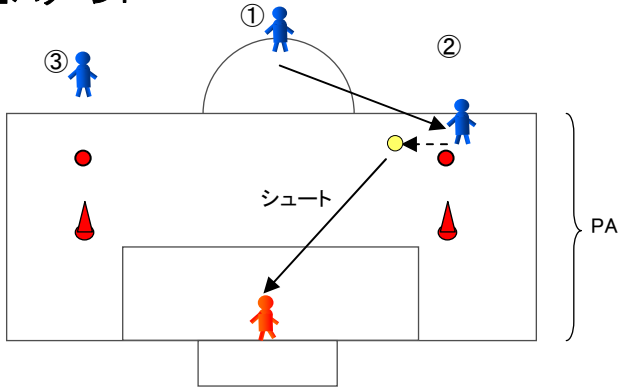
1~5の番号をゴール裏からコーチがランダムに合図し、その番号の選手がシュートする

memo

②ボールの移動が伴うシュートストップトレーニング

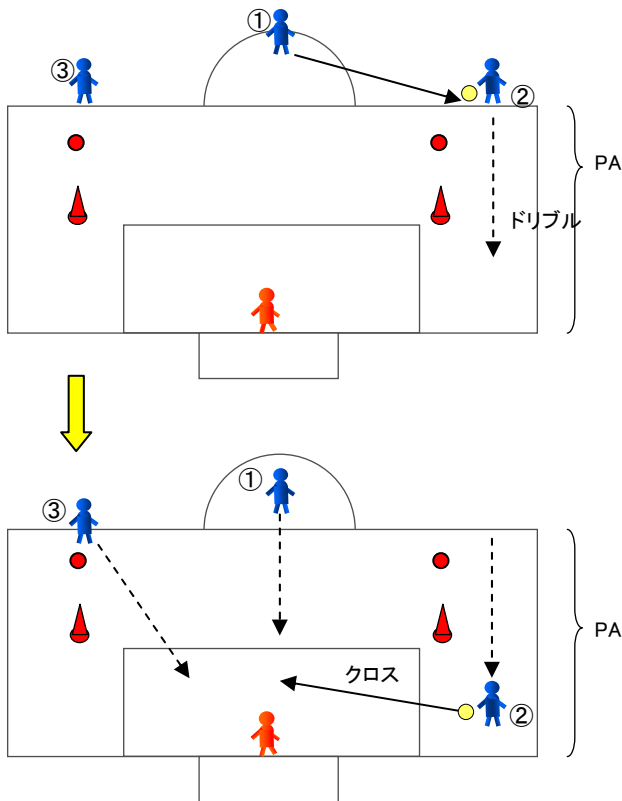
【狙い】ボールが移動していくなかでGKの正しいポジションを確認する

■パターン1



同様に反対サイドからのトレーニングも行う。

■パターン2



ゴール前に飛び込んだ①、③のいずれかがシュート

同様に反対サイドからのトレーニングも行う。

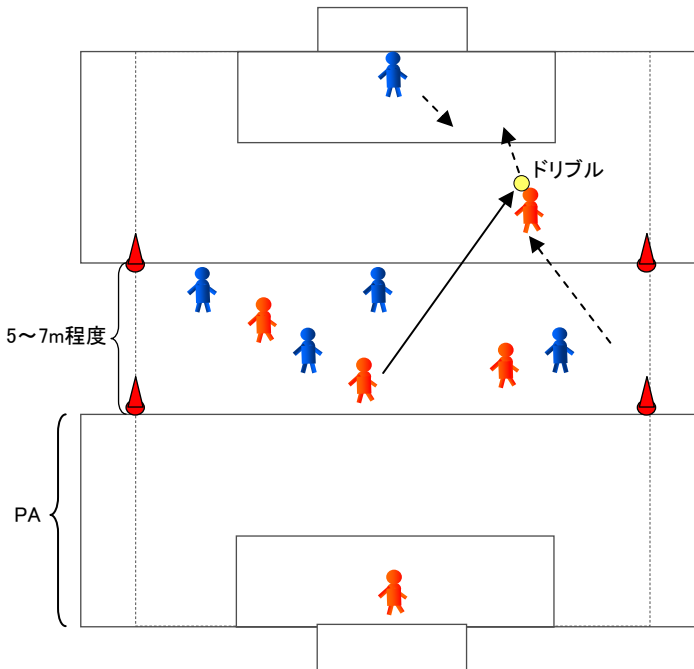
memo

### 3. ブ레이크アウェイ

#### (1) ゲーム形式

##### 4vs4でのミニゲーム

【狙い】攻撃選手とGKが1vs1になるシーンをつくる、適切なブ레이크アウェイができるかを確認する



縦: PA × 2 + 5~7m 幅: PA - 10m程度

PAの間のスペースはレベルによって広げてみる

##### 【ルール】

ペナルティエリア内にFW1人のみはいることができる。(オフサイドはあり) スルーパス、ワンツー、ドリブル・インでの進入はOK

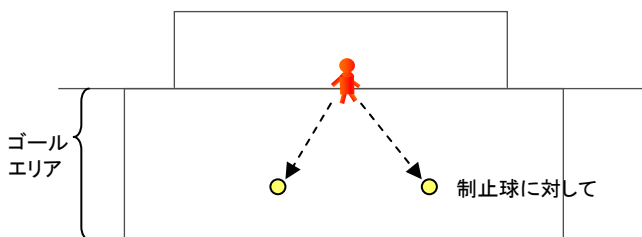
##### <発展>

FWが1人進入したら、DF1人もペナルティエリア内への進入ができる。GKとの連携が大事

#### (2) トレーニング

##### ① フロントダイビング

【狙い】フロントダイビングの正しいフォームを身につける



##### <発展>

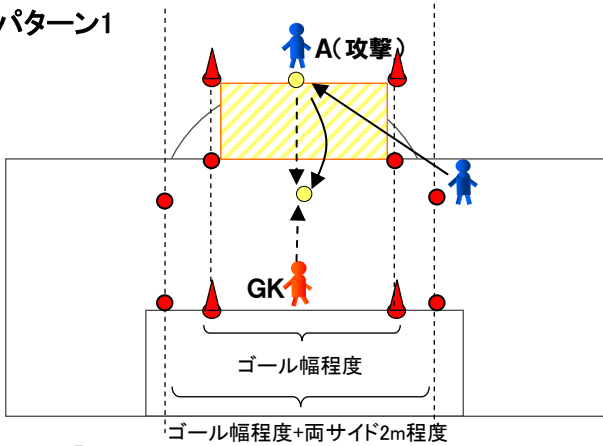
ボールをゴールエリアのライン上に置き、ステップの数を増やさないとフロントダイビングできない距離にする

memo

## ②1vs1のブレイクアウエイトレーニング

【狙い】1vs1の状況でダイブするかステイするかの判断ができるようにする。またパターン2では飛び出すかどうかの判断もできるようにする。

### ■パターン1



#### 【ルール】

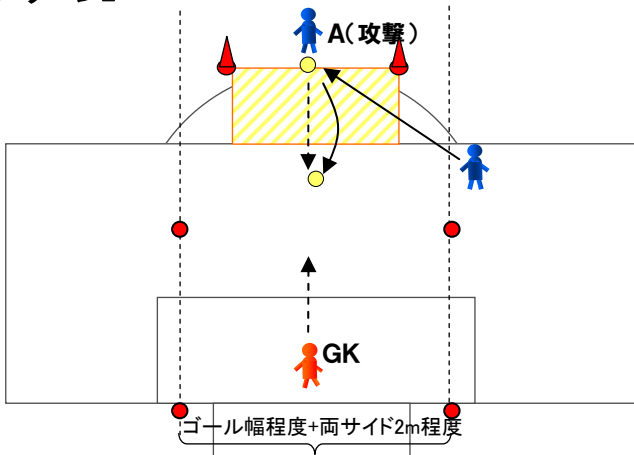
攻撃選手Aは、サーバーからのパスを受けると、ワンタッチで四角のエリアを抜けなければならない。

サーバーは自身がゴールを狙うかもしれないことを伝え、GKのスタート位置を注意させる

GKは攻撃選手Aのワンタッチが大きいか、小さいかによって飛び込むか、ステイするかを判断する。

ドリブルでコーンの間を抜けると攻撃側の勝ち。

### ■パターン2



#### 【ルール】

攻撃選手Aは、サーバーからのパスを受けると、ワンタッチでペナルティエリアに進入する。

GKは攻撃選手Aのワンタッチが大きいか、小さいかによって飛び込むか、ステイするかを判断する。

サーバーは自身がゴールを狙うかもしれないことを伝え、GKのスタート位置を注意させる

ゴールを決めると攻撃選手Aの勝ち。

攻撃選手は、サーバーからパスを受けた地点でワンタッチでゴールを狙うことも可能。

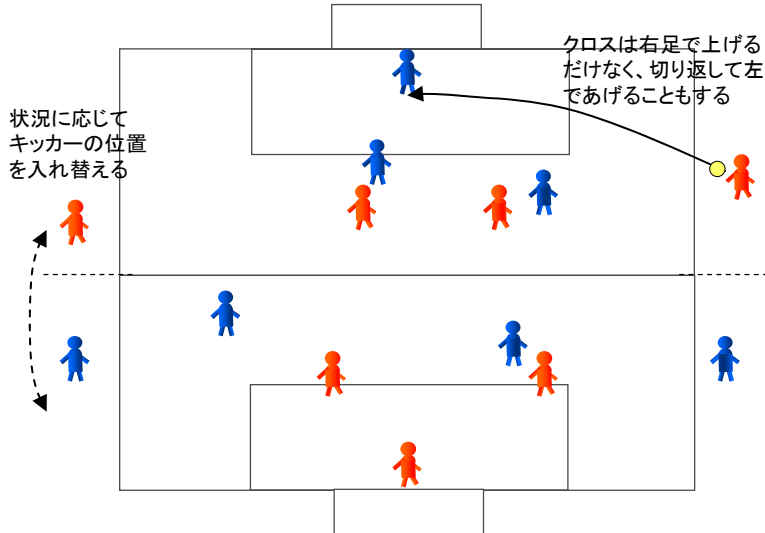
memo

## 4. クロス

### (1) ゲーム形式

#### 4+2 vs 4+2でのミニゲーム

【狙い】ゲームの中でクロスに対してGKがDFと連携を図りながらどう対応していくかを確認する



縦: PA x 2 (ダブルボックス) 幅: PA幅

#### 【ルール】

GKからサイドの選手へパスはできない。

FPは攻撃2人、守備2人をあらかじめきめておく。それぞれの選手は反対のエリアには入れない。

サイドの選手は自分のサイドのエリアから出ることはいできない。

#### <発展>

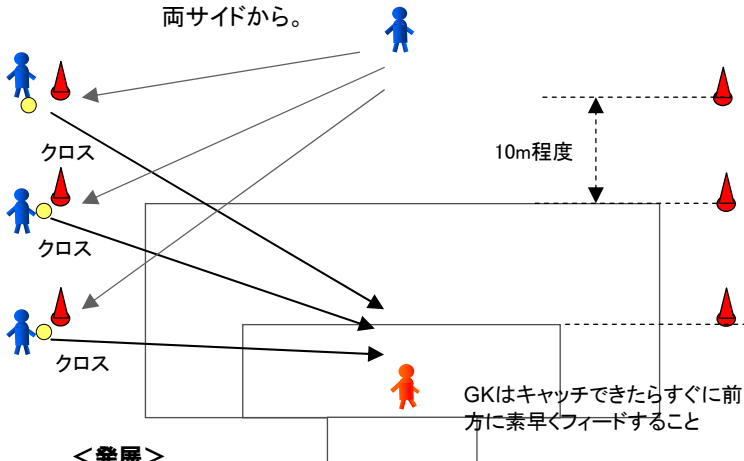
FPの攻撃、守備の制限を外す。

サイドの選手の位置を入れ替え、高い位置からのクロスのトレーニングも入れる

### (2) トレーニング

#### ① クロスの位置を変えたトレーニング

【狙い】様々な位置からのクロスへのGKの対応を身につける  
両サイドから。



#### <発展>

PA内にFW2人、DF1人を入れて、GKはDFとの連携を図る

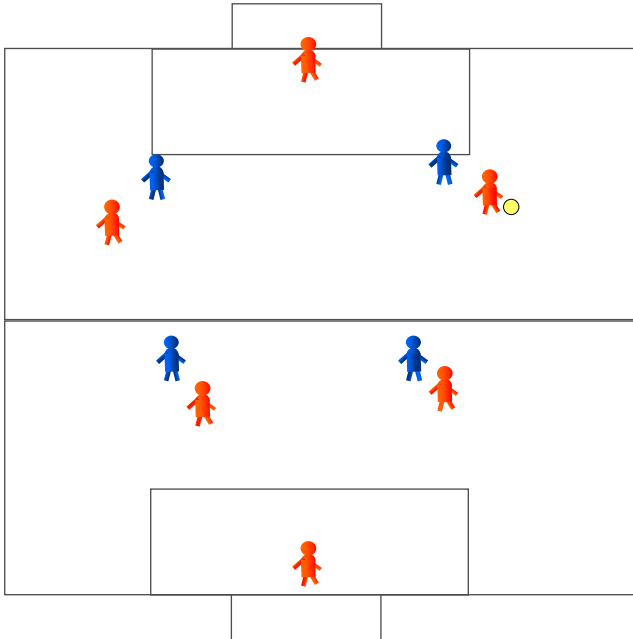
memo

## 5. パス&コントロール

### (1) ゲーム形式

#### 4 vs 4 + GK2人ミニゲーム

【狙い】パス回しを通してGKがDFと連携をとる。また攻守の切替への素早い対応を身につける



縦: PA×2(ダブルボックス) 幅: PA幅

#### 【ルール】

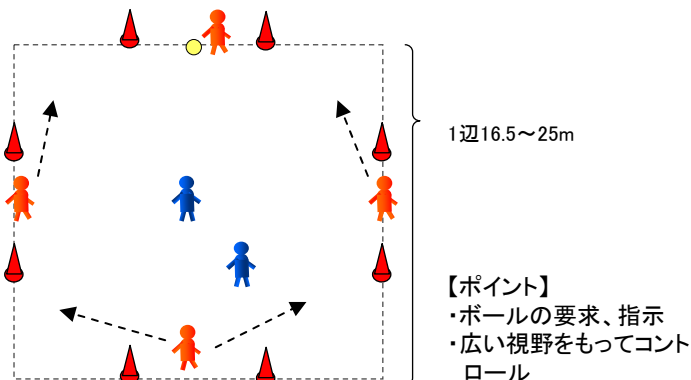
FP4人とGK2人でパスゲームを行う

守備側の4人がボールを取ったら、守備側は一気に攻撃に転じる。  
守備側はどちらでもよいのでゴールを狙う。

### (2) トレーニング

#### ① 4vs2でのボール回し

【狙い】FPの1人として足を使ったプレイも身につける



#### 【ポイント】

- ・ボールの要求、指示
- ・広い視野をもってコントロール

#### 【ルール】

外側の選手はボールを取られないように。中の選手はボールを奪ったら2人で協力してドリブルでコーンの間を抜ければ勝ち。

#### 【発展】

中に入れる人数は、グリッドの大きさによって減らしてもよい

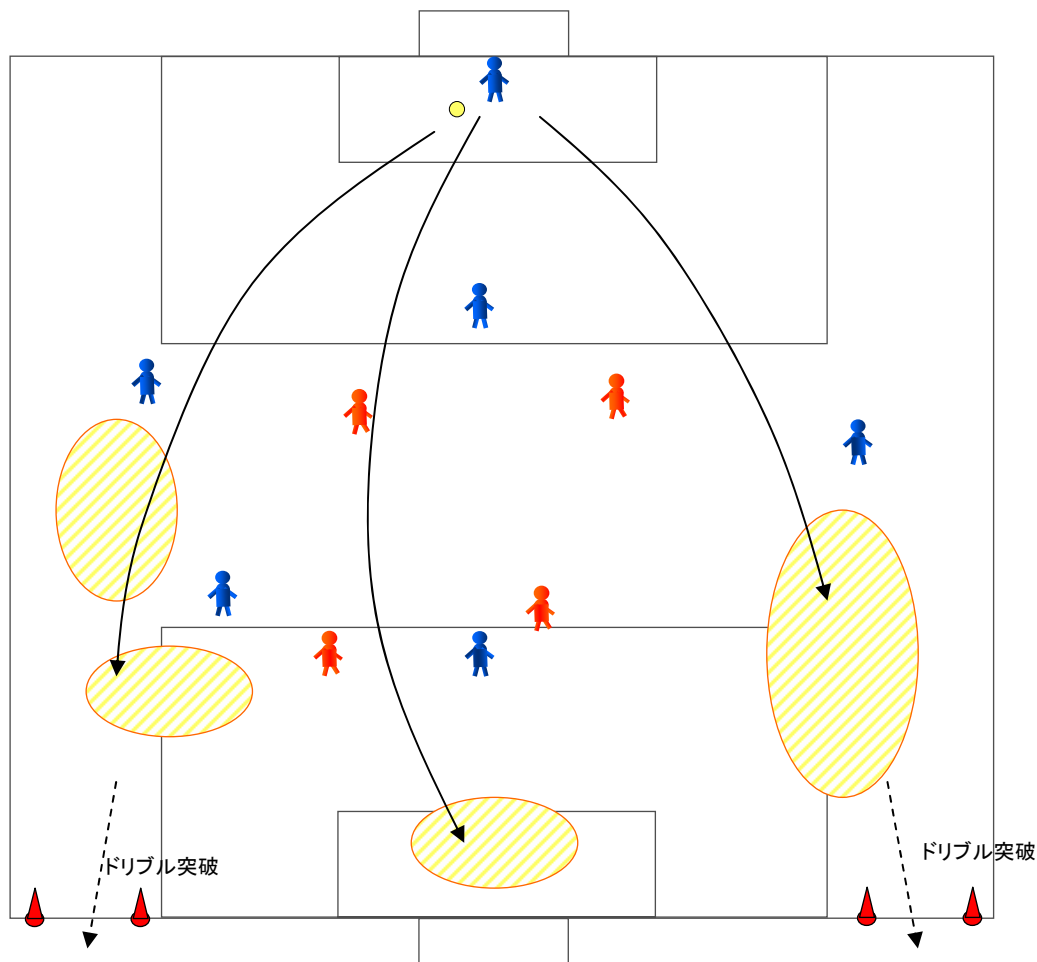
memo

## 6. ディストリビューション

### (1) ゲーム形式

#### 5+GK vs 4でのミニゲーム

【狙い】GKが攻撃の起点となるべく、効果的なディストリビューションができるようにする



縦: 50m程度  
幅: フルサイズ

素早い攻守切替。GKからの攻撃の開始

#### 【ルール】

GKからの配給で効率のよい攻撃をする

正面ゴールへはGKからの直接フィード

(守備側は正面ゴールへ蹴らせないよう、入れさせないよう人を配置)

サイドは攻撃側はドリブル突破すれば攻撃側の勝ち

#### memo

---

---

---

---

---

---

---

---

**Spike!** presents サッカー指導者向けDVD

もうGKトレーニングで悩まない！

**ゴールキーパー基礎&実戦トレーニング**

フィールド出身  
指導者必見！



このテキストでは、柳楽コーチの指導のポイントを100%お伝えすることはできません。

**映像をご覧いただくことで、柳楽コーチの指導のポイントをはじめてご理解いただけると思います。**

特に

- ・選手としてGKの経験のない指導者の方
- ・GK目線の指導ポイントを知りたい方

には柳楽コーチが映像のなかで話す選手へのアドバイスがとても参考になると思います。

また **・フィールド選手につきっきりで、GK指導に時間をとれない方**

- ・GK選手とフィールド選手がいっしょにできる練習を知りたい方

にも、このDVDをご覧いただくと、効率的なトレーニング方法をご提供することができます。

**DVDのご購入はTEL、FAX、メール、WEBからどうぞ！**

**(好評発売中のため売り切れ間近です。在庫が少なくなっていますのでお早めにお買い求めください)**

- 構成 DVD全2枚 disc-1(55分)／disc-2(51分) トレーニングメニューテキスト付(12P)
- 料金 定価 7,350円(税込・送料別)
- 送料 525円(税込) 沖縄・離島は別途ご相談
- お支払方法 代引き(ヤマト運輸 宅急便コレクト・代引手数料無料。その他の支払方法もご相談ください。)
- ご注文方法 電話、FAX、インターネット、メールでお申込み

TEL:03-5210-1221 FAX:03-5210-1222 MAIL:spike@e-3.jp

WEB: <https://spike.e-3.ne.jp/form/gkorder/>

FAXの場合、下記DVDご注文票に必要事項をご記入のうえ、このページをイースリーまでお送りください。

メールの場合は、件名を「GK DVD注文」とし、ご氏名、フリガナ、ご注文セット数、ご送付先住所、郵便番号、電話番号を本文にご記入のうえ、spike@e-3.jpまでメールをお送りください。

お問合せ先：株式会社イースリー 担当 岡本  
東京都千代田区九段南4-6-10 GSK九段ビル6階  
TEL:03-5210-1221

ご不明点などがございましたらお気軽に  
お電話ください。

### DVD ご注文票

		ご注文日	年	月	日
(フリガナ)	ご注文数				
ご氏名					セット
ご所属(例:〇〇県立〇〇高校、FC〇〇など)					
ご送付先 〒					
電話番号 ( ) ※日中の連絡先または携帯電話 ( )					