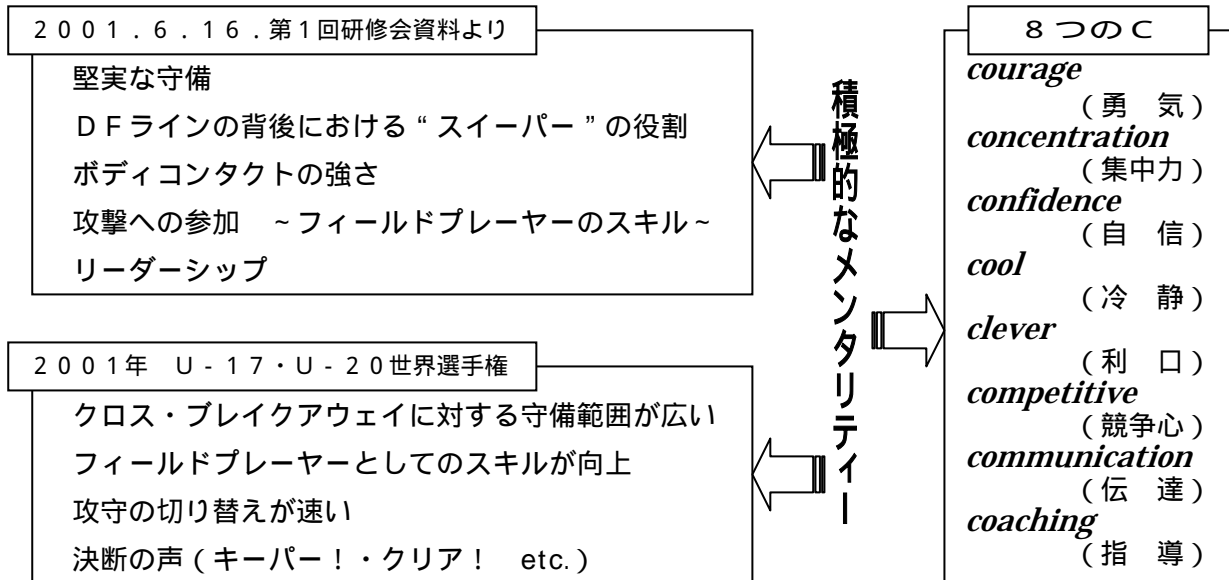


1. 現代サッカーにおけるゴールキーパー

(1) 良いゴールキーパーの要素



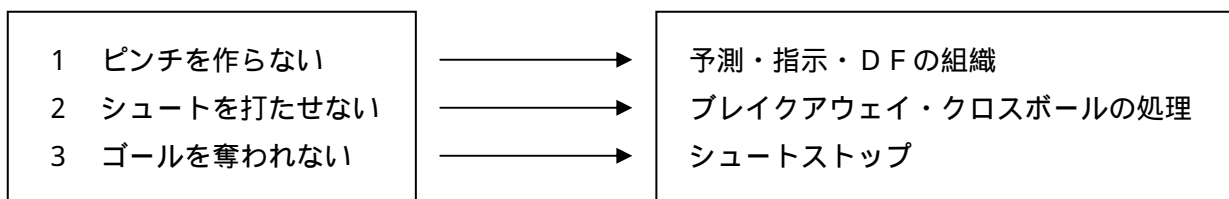
(2) ゴールキーパーの役割

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ある。確かに良いシュートをセーブで阻止するのは、観る者もする者も気持ちのいい瞬間だが、本来のGKの目的から考えると、そのことを手放しに喜び賞賛するだけでは、GKとしての能力の向上は望めない。GKの役割が安全・確実に守備をすることであるなら、シュートストップは最終手段となるはずだからである。

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時であるが、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断ち切るかが、チーム全体の“安全”に大きく関わることである。

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やDFの組織がGKの第一に優先されるべき役割となる。

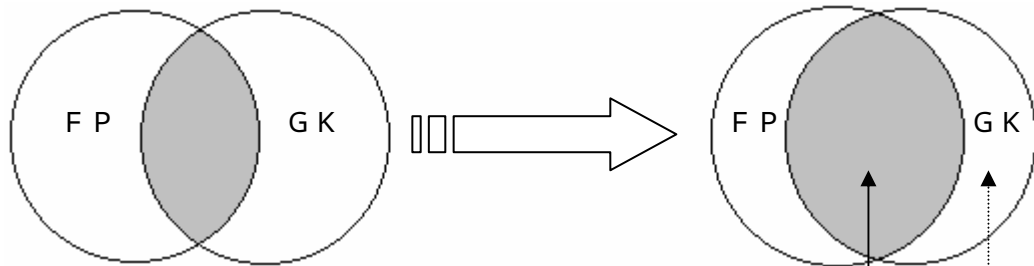
そして、次に考えなければならないことがシュートを打たせないこと、つまり、決定的な場面を作らせないことである。この段階に至っても防ぎきれなかった攻撃に対して、最終手段としてシュートストップの技術を駆使することになる。



【GKとしての発想の優先順位】

【手段・方法】

(3) ゴールキーパーのトレーニング



たとえば・・・

GKプレーの原則

危険を冒さない (No Risk)

基本技術 a) 基本姿勢

b) からだの正面でボールを処理

c) ボールへのアプローチ

基本戦術～ポジショニング

基本戦術～状況判断

指示 (コミュニケーション) の能力

2. ゴールキーパートレーニングの実際

(1) ウォーミングアップ

(一人でやるメニュー)

ハンドドリブル

右手

左手

左右交互

体周囲のボール回し

右回り

左回り

膝周囲のボール回し

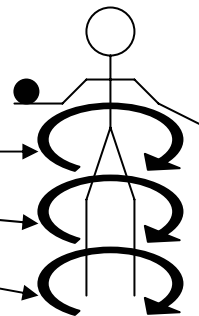
右回り

左回り

足周囲のボール回し

右回り

左回り

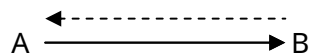


(二人で行うメニュー)

同時に投げ同時に受ける

Aの右手からBの左手へ & Bの右手からAの左手へ

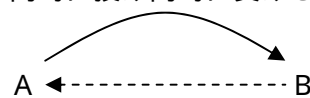
Aの左手からBの右手へ & Bの左手からAの右手へ



同時に投げ同時に受ける

Aが両手でハイボールを & Bが両手でローボールを

Bが両手でハイボールを & Aが両手でローボールを

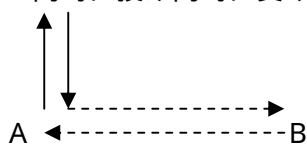


同時に投げ同時に受ける

Aが両手で真上に & BはAに両手でライナーボールを

& Aはボールが落ちる前にBに返球し自分のボールを受ける

A・Bが交代



ハンドパス (ライナー・バウンズ・グラウンダー)

オーガナイズ 20m x 20m 5人2組

キーファクター 身体の向き・コミュニケーション・ボールへの正対・正確なキャッチ

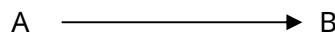
(2) キャッチング (正面の処理)

胸から顔の高さ

腰の高さ

ショートバウンド

グラウンダー



オーガナイズ: 5m ~ 7m・2人1組  
キーファクター: 基本姿勢・確実なキャッチ

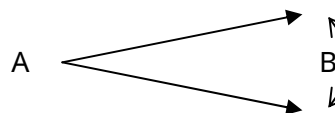
(3) キャッチング (左右の処理)

胸から顔の高さ

腰の高さ

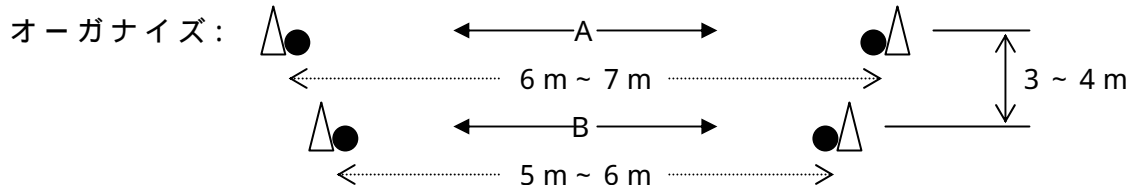
ショートバウンド

グラウンダー



オーガナイズ: 5m ~ 7m・2人1組  
キーファクター: 基本姿勢・確実なキャッチ・  
サイドステップ・クロスステップ

(4) 対面ドッジングゲーム



キーファクター: 正対する意識・サイドステップ・クロスステップ

ルール: 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。AはBより先にボールを拾えたらポイント!

時間を決め攻守を交代しポイントを競う。

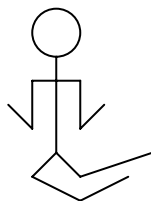
(5) ローリングダウン

長座から

立ち膝から

基本姿勢から

キーファクター: ボールのコースに素早く体を移動させる。  
キャッチしたあとに着地する。  
左右の手と地面の3点でボールを安定させる。



補足) 長座からのローリングダウンへの導入として、着地のイメージを獲得するため左図の姿勢からのローリングダウンからトレーニングを開始しても良い。

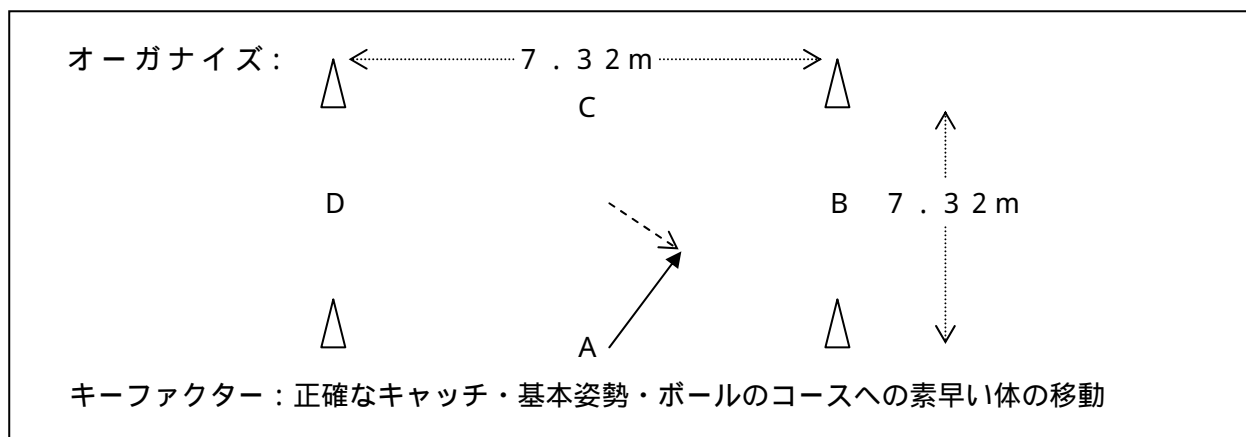
【ダイビング】

ボール

ボール

ボール方向に一步踏み出しキャッチする。

(6) グリッドゲーム



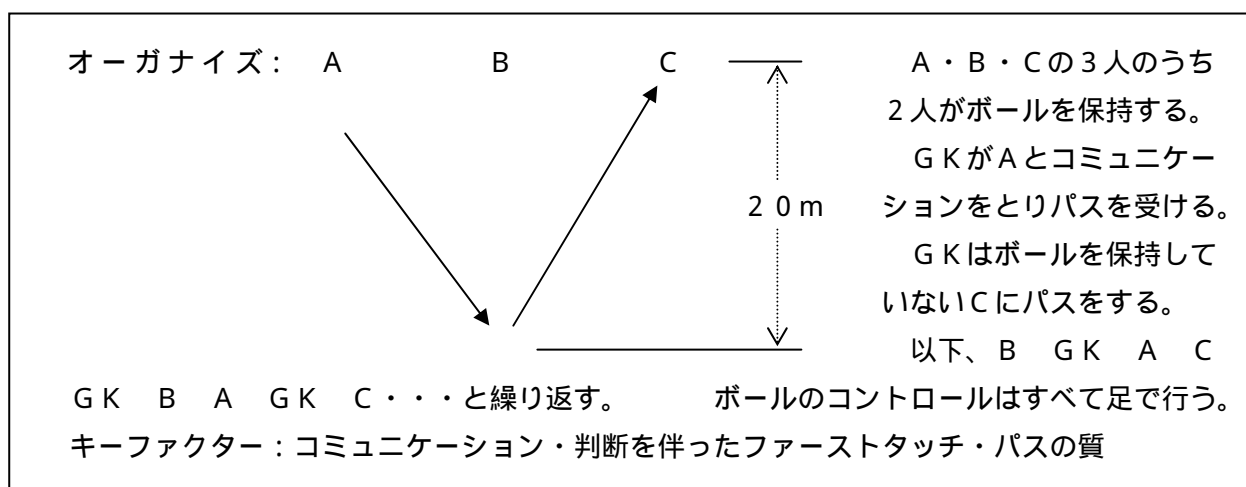
ルール: グリッド内のGKは、グリッドの外(A・B・C・D)から投げられるボールを落とさないようにキャッチする。ボールは下から両手で投げ、Aから反時計回りの順とする。また、投げるタイミングは、GKの基本姿勢が整ったときとする。

時間を決めキャッチした回数を競う。

応用 投げる順番をランダムにする。

キックされたボールをキャッチする。

(7) 守備から攻撃へ: 攻撃の起点となるFPとしてのスキル



(8) クーリングダウン

3. 旭川地区各種大会でのGKのプレーから

- (1) コーチング・決断の声が少ない ..... DFへの指示・「キーパー!」「クリア!」
- (2) プレーエリアが狭い ..... ペナルティエリアから出ない(出られない?)
- (3) プレー中の視野が狭い ..... 相手のサイド攻撃時のボール(サイド)ウォッチャー
- (4) FPとしてのスキルが不足している ..... 止める・蹴るの基本的な個人戦術
- (5) キャプテンがない ..... チームの土台でありリーダーになるべき