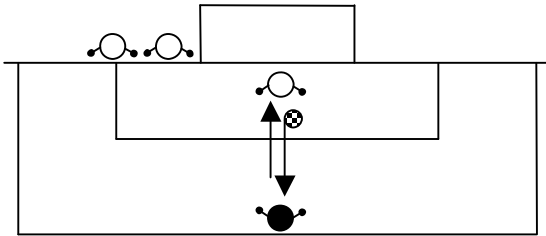


# GK テーマ1 シュートストップ

06/09/01 PM

## 1 キャッチング



【基本姿勢】～いつでもどこでも動ける姿勢～

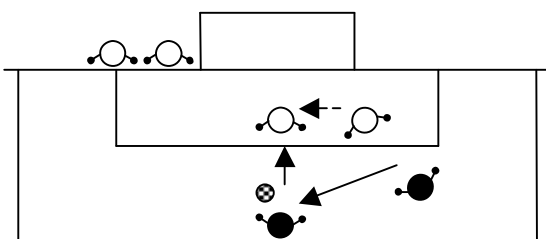
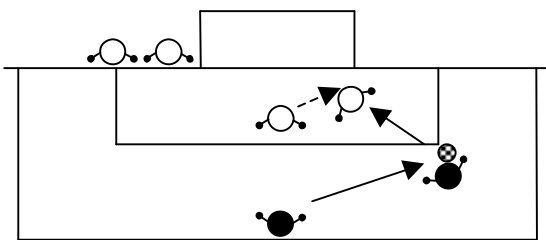
- 足幅  
肩幅よりやや広くする  
膝下を曲げられるくらいの幅  
つま先をシューターに向ける
- 膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ
- 手の位置  
両肘を軽く曲げる  
オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにも行きやすい位置
- 頭を固定し、しっかりとボールを観る

KeyFactor

- ・構えるタイミングとその姿勢  
(足幅、膝、前傾姿勢、手の位置、頭)
- ・ボールのコースに身体を運ぶ
- ・ボールに正対する
- ・身体の前方でボールをとらえる
- ・ボールをよく見る
- ・1回でボールをつかむ
- ・手の形(手の置き方)

## 2 ステッピング

●移動→構える→キャッチング



KeyFactor

- ・適切な移動方法
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・安全確実なキャッチング
- 【サイドステップ】
  - ・両足をできる限り地面につけて移動する
  - ・基本姿勢の足幅をできる限り保つ
- ・ボールに正対する
- 【クロスステップ】
  - ・上体はボール方向に正対する

### 3 ローリングダウン

- 2人1組で座位、立位の状態から行う
- ライナー、グラウンダーのボールに対して行う

#### KeyFactor

- ・ 構えるタイミングとその姿勢
- ・ 踏み込む足
- ・ プレーの方向
- ・ 身体の側面で着地する
- ・ 身体の下側から地面に着地する  
(足首→膝下→腿→上体)
- ・ 安全確実なキャッチング

### 4 ダイビング

- 2人1組で立位の状態から行う
- ライナー、グラウンダーのボールに対して行う

#### KeyFactor

- ・ 構えるタイミングとその姿勢
- ・ 踏み込む足
- ・ プレーの方向
- ・ 安全確実なキャッチング

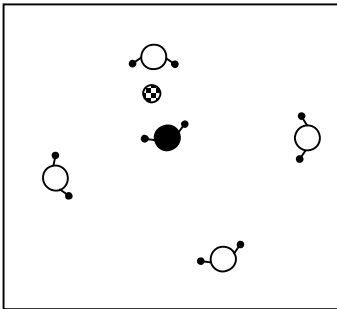
# GK テーマ2 シュートストップ2

06/09/02 PM

## 1 ウォーミングアップ

- ジョギング、ストレッチ
- ボールフィーリング

## 2 4対1 ポゼッション

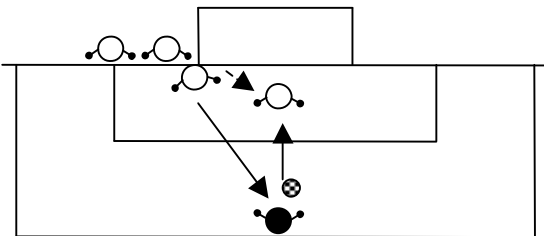


### KeyFactor

- ・観る
- ・サポートのポジション
- ・身体の向き
- ・コミュニケーション、指示
- ・1st タッチ
- ・パスの質

## 3 キャッチング

- 移動→構える→キャッチング



### KeyFactor

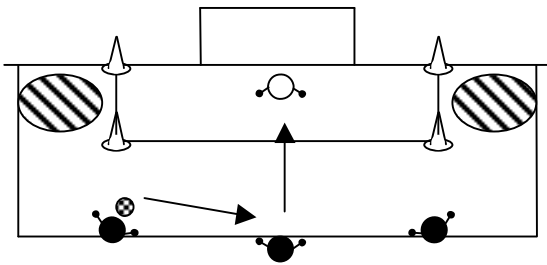
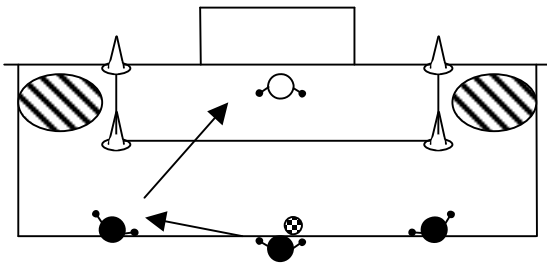
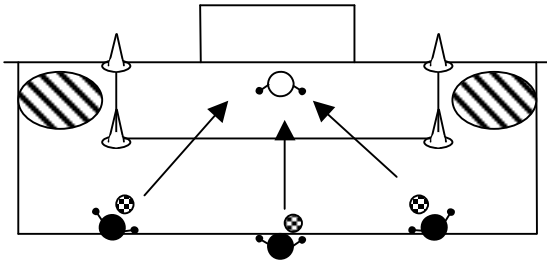
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・ボールのコースに身体を運ぶ
- ・身体の面より前方でボールをとらえる
- ・ボールに正対する
- ・手の形
- ・1回でボールをつかむ

## 4 ローリングダウン、ダイビング

- 立位の状態から行う
- グラウンダー、ライナーのボールに対して行う

## 5 アンブルプレー

- 静止球をシュート
- 中央→外へのパスからシュート
- 外→中央へのパスからシュート



### 【適切なポジショニング】

ゴールとボールの中央を結んだ線上を意識し、頭上を越されない程度前を出て、シュート角度を狭める

※) 厳密には「ボールとゴールを結んだ頭角線上」

### KeyFactor

- ・ ポジショニング(位置、身体の向き)
- ・ 移動方法
- ・ 構えるタイミングとその姿勢
- ・ プレーの方向
- ・ リバウンド作らない
- ・ 安全確実なプレー  
(つかむか弾くかの判断)

# GK テーマ3 ブレイクアウェイ

06/09/03 AM

## 1 ウォーミングアップ

- ジョギング、ストレッチ
- フリーパス

KeyFactor

- ・観る
- ・コミュニケーション
- ・1st タッチ
- ・パスの質

## 2 4vs1 ポゼッション

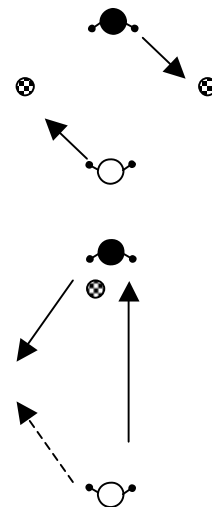
## 3 キャッチング、ローリングダウン

## 4 フロントダイビング

- 膝立ち状態から静止球に対してフロントダイビング
- 立位から静止球に対してフロントダイビング
- コントロールしてボールに対してフロントダイビング

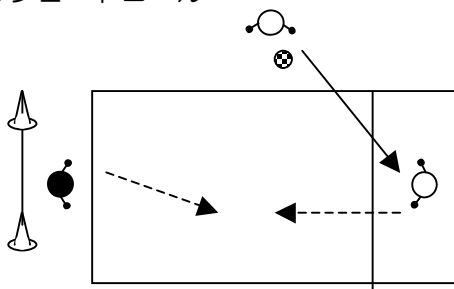
KeyFactor

- ・開始姿勢
- ・アプローチのコース
- ・間合い
- ・声



## 5 1対1

- ドリブル突破
- シュートゴール



KeyFactor

- ・スターティングポジション
- ・開始姿勢
- ・アプローチ(距離を狭めるタイミング)
- ・チャレンジ(飛び込む or ステイ)
- ・ジョッキー(追い込む)
- ・ファウルを犯さない
- ・フェイントにかからない

# GK テーマ4 クロス

06/09/03 PM

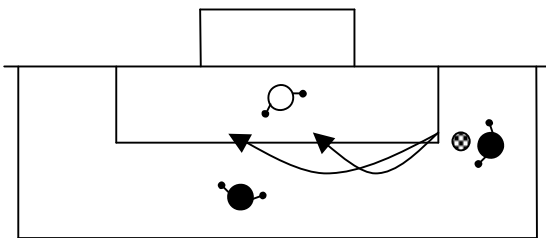
## 1 ウォーミングアップ

- ジョギング、ストレッチ

## 2 4対1

## 3 ジャンピング

- フリーな状態で
- FW1人を入れた状態

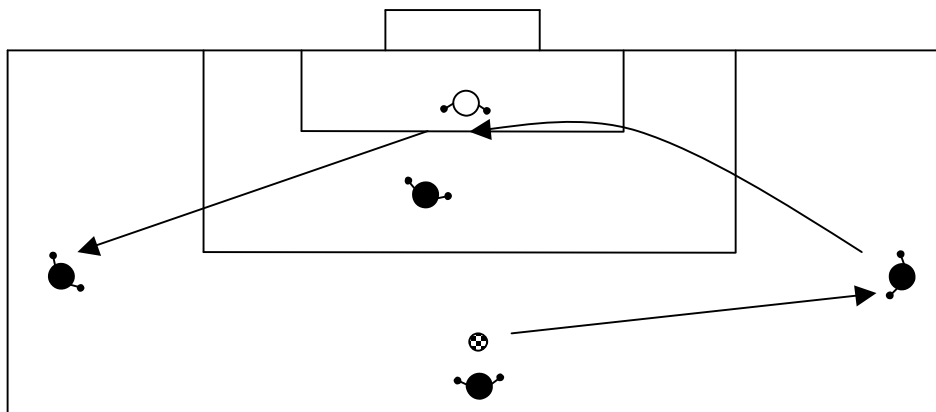


### KeyFactor

- ・スターティングポジション
- ・開始姿勢
- ・「キーパー！」：決断と同時に
- ・ステッピング(アプローチのコース)
- ・踏み切り足(プレースペースの確保)
- ・ジャンプのタイミング
- ・ボールをとらえる位置
- ・安全確実なキャッチング

## 4 クロス

- フリーな状態で
- FW1人を入れた状態



### KeyFactor

- ・ポジショニング (位置、身体の向き)
- ・観る：ゴール前の状況把握
- ・開始姿勢
- ・決断 (出る、出ないの判断)
- ・スタートはゆっくり、移動は速く  
(ボールのスピード、回転、コースを確認)
- ・安全確実なプレー：キャッチ or パンチの判断
- ・守備→攻撃への切り替え