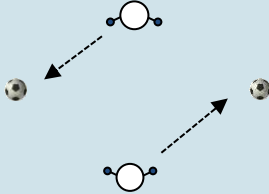
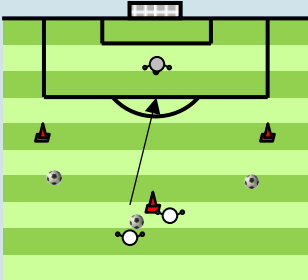
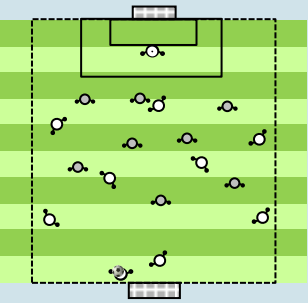


| Date     | Title   | Theme    | TR                      | Time                 | Venue          | Weather | Player |    |
|----------|---------|----------|-------------------------|----------------------|----------------|---------|--------|----|
| 6月22日(水) | GK技術講習会 | ブレイクアウェイ | W-up ボールフィーリング          | Team TR              | 法政二高G<br>(人工芝) | 曇り      | 指導者    | 2  |
|          |         |          | TR1 フロントダイビング           | GK TR                |                |         | 高校生    | 40 |
|          |         |          | TR2 1vs1<br>GAME 9:9+GK | 18:15-19:25<br>70min |                |         | 怪我     | 2  |

| W-up<br>ボールフィーリング                                                                                                                                                    | 10min                                                                                                               | TR1<br>フロントダイビング                                                                  | 15min                                                                                                                                                         | TR2<br>1vs1 スループスの対応                                                                | 20min                                                                                                                                                            | GAME<br>8:8+GK                                                                      | 25min                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人1組でボール交換</li> <li>→浮き球とバウンドを交互に</li> <li>・ボールonボール</li> <li>→パス交換</li> <li>・股下にボールをバウンドさせてキャッチ</li> <li>→ジャンピング</li> </ul> |                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                       |
| Organize                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーフコートに広がる</li> <li>・2人1組</li> </ul>                                        | Organize                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いの距離:5m</li> <li>・ボールまでの距離:2m</li> <li>・静止からプレー</li> <li>・動きながらプレー</li> <li>・パス交換からプレー</li> <li>・ドリブルに対応</li> </ul> | Organize                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3地点から</li> <li>・オフenseはキックの後スタート</li> <li>・始めはGKに優位なボール</li> <li>→五分五分 →バウンド</li> </ul>                                  | Organize                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きさ: 76m × 54m</li> <li>・アウトオブボールになったらGKから再開</li> <li>・1試合5分程度で行う</li> <li>・システムは1-3-4-1</li> </ul>                                                           |
| Key Factor                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーディネーション</li> <li>・体幹</li> <li>・空間認知</li> <li>・柔軟性</li> <li>・姿勢</li> </ul> | Key Factor                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本姿勢</li> <li>・ダイビングの姿勢</li> <li>・着地の順番</li> <li>・プレーの方向</li> <li>・コーディネーション</li> <li>・蹴り足</li> </ul>                 | Key Factor                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートポジション</li> <li>・基本姿勢</li> <li>・適切な移動方法</li> <li>・状況判断</li> <li>・プレーの方向</li> <li>・ダイビングの姿勢</li> <li>・プレーの後</li> </ul> | Key Factor                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートポジション</li> <li>・基本姿勢</li> <li>・移動方法</li> <li>・状況判断</li> <li>・プレーの方向</li> <li>・ダイビングの姿勢</li> <li>・プレーの後</li> <li>・味方とのコミュニケーション</li> <li>・ゲーム理解</li> </ul> |

| コメント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ブレイクアウェイ」をテーマにトレーニングを実施しました。ウォーミングアップではボールフィーリングを中心に、空間認知、コーディネーション能力の向上をターゲットに行いました。スムーズな身のこなしができる選手もいれば、なかなか苦戦する選手もいましたが、日常的にトレーニングに取り入れて、習得してもらいたと思います。TR1では、静止球に対するフロントダイブからスタートし、難易度を徐々に高めながらメニューを展開していきました。TR2は実際の場面に近づけた設定で、ブレイクアウェイの状況を多く創出しました。ボールの位置、相手の状況、味方のサポート等をしっかり把握した上で、プレーをすることを促しました。スタート位置が低くなる傾向が散見され、そのことが前でチャレンジできない原因となっていました。全体で共有を図りながら、改善を促しました。プレーそのものの技術は、多くの選手が一定の水準にあると感じましたが、プレーの前とプレーの後という観点では、改善の余地が多分にありました。今後もサッカー理解の向上を大きなテーマとして、継続した活動を続けていきたいです。また、今回は最多となる40名の選手が参加しました。川崎市内のGKにとって、共に学び、共に競いあう場として、有意義な活動となるよう、各チームのご協力をお願い申し上げます。</p> |