



# 川崎市2種GK技術講習会

---

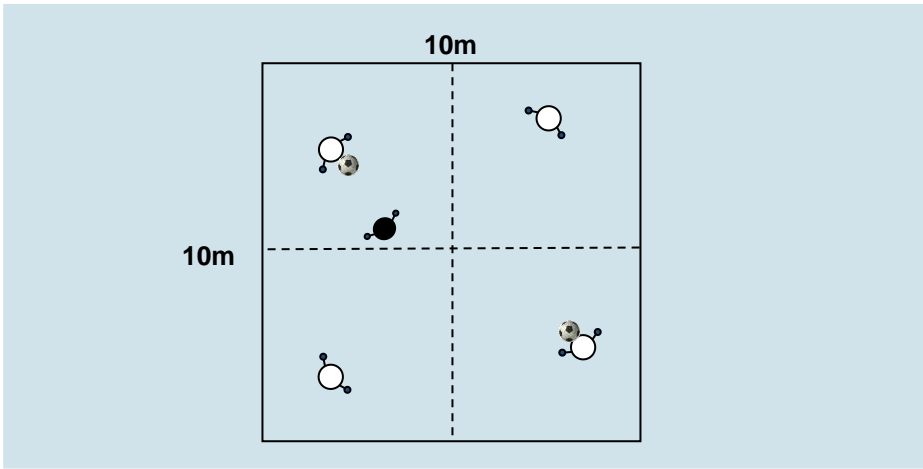
## GKトレーニング記録 2016

---

川崎フロンターレ  
Shinobu KOBAYASHI

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
4月20日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善 GKを含めた攻撃 ～ディストリビューション～ ～パス&サポート～	W-up 観る GAME 5:5+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	指導者	4
								高校生	21
								怪我	3

**W-up 観る** 20min



Organize

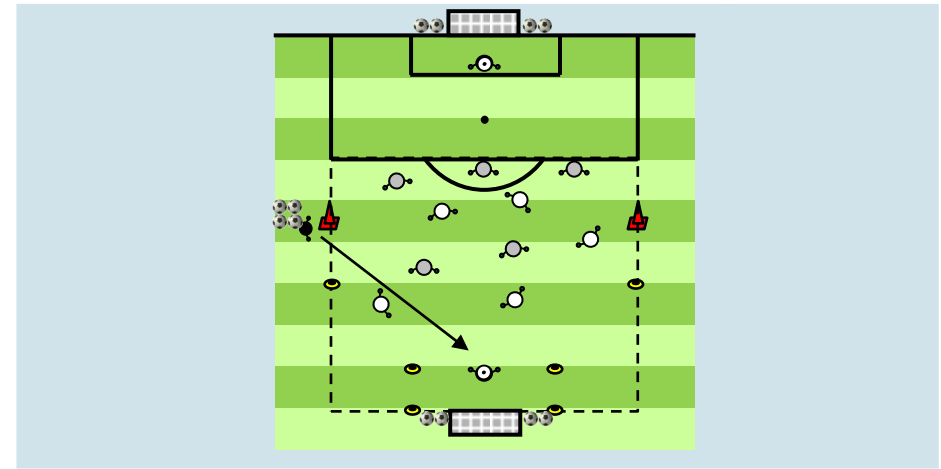
4:1ポゼッション  
同じゾーンに二人は入れない

- ①ボール2つ、一つは手、一つは足で持つ
- ②ボールは1つ、パスしたら必ず他のゾーンに移動
- ③ボールは1つ、ボールを受けたら他のゾーンに運んでパス

Key Factor

- ・観る(味方、相手、スペース)
- ・予測
- ・駆け引き

**GAME 5:5+GK** 40min



Organize

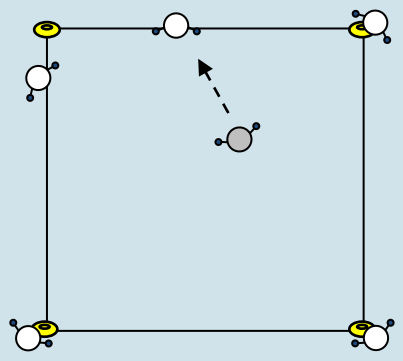
- ・大きさ: 50m x 34m 2コートで行う
- ・フリーゲームで行う
- ・1試合5分程度で行う
- ・J1, J2制
- ・CKは相手GKからスタート
- ・同点の場合は追いついたチームの勝ち

Key Factor

- ・観る(状況把握)
- ・ポジショニング(移動方法)
- ・基本姿勢(構え、構えるタイミング)
- ・シュートへの対応 (GKの技術、プレーの方向、ボールを見送らないetc)
- ・指示 ex) 1st DFに対して
- ・守備者との連携
- ・守備から攻撃への切り替え
- ・攻撃の優先順位

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
5月18日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善 GKを含めた攻撃 ～ディストリビューション～ ～パス&サポート～	W-up 観る GAME 6:6+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	指導者	3
								高校生	20
								怪我	2

## W-up 観る 20min



### Organize

- ・大きさ: 6m × 6m
- ・鬼はマーカー上にいる人にはタッチできない。ただし、マーカー上は1人のみオプションとして鬼にシッポを付け、取りに行かせる

### Key Factor

- ・観る(味方、相手、スペース)
- ・予測
- ・駆け引き

## GAME 6:6+GK 45min



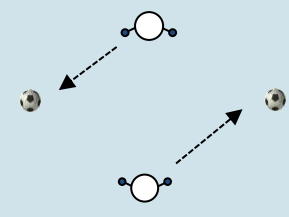
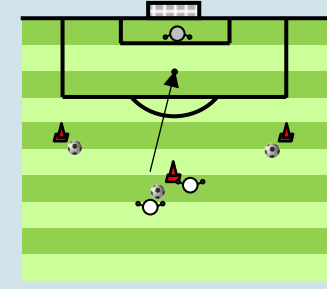
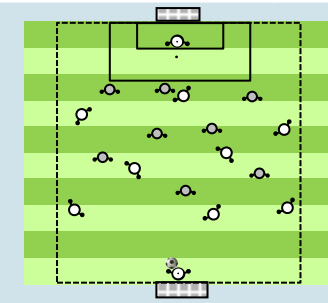
### Organize

- ・大きさ: 68m × 45m
- ・アウトオブボールになったらGKから再開する
- ・1試合5分程度で行う
- ・システムは1-2-3-1

### Key Factor

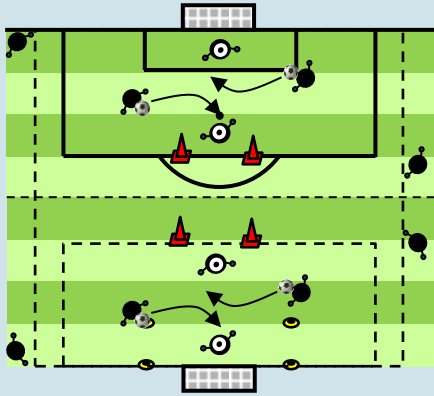
- |   |   |
|---|---|
| <p><b>【ディストリビューション】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・守備から攻撃の素早い切り替え</li> <li>・攻撃の優先順位</li> <li>・コミュニケーション(味方との連携)</li> <li>・キック、スローイングの質</li> <li>・パスの質</li> <li>・試合状況を考慮したプレーの選択</li> </ul> | <p><b>【パス&amp;サポート】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観る(状況把握)</li> <li>・サポートポジション</li> <li>・攻撃の優先順位</li> <li>・コミュニケーション(味方との連携)</li> <li>・コントロール、パスの質</li> <li>・No Risk</li> <li>・攻守の切り替え</li> </ul> |
|---|---|

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
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 TR1 フロントダイビング TR2 1vs1 GAME 9:9+GK	18:15-19:25	70min	法政二高G (人工芝)	曇り	指導者	2
								高校生	40
								怪我	2

W-up ボールフィーリング	10min	TR1 フロントダイビング	15min	TR2 1vs1 スループスの対応	20min	GAME 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		Organize		Organize		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>		<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>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・3地点から</li> <li>・オフェンス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>		<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から再開する</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		Key Factor		Key Factor		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>		<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>		<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> <li>・味方とのコミュニケーション</li> <li>・プレーの後</li> </ul>		<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>	

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	1
7月6日(水)	GK技術講習会	クロス ~サイドアタックに対する守備~	TR1 ジャンピングキャッチ	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	高校生	28
			TR2 2:2+S+GK					怪我	
			GAME 2:2+2:2+4S+2GK						

TR1 ジャンピングキャッチ 20min



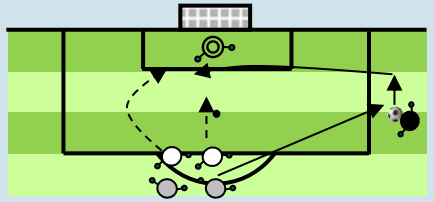
Organize

- ・4ヶ所で行う
- ・横方向ジャンピングキャッチ  
コンタクトなし→あり
- スローイングからキックへ

Key Factor

- ・観る
- ・スターティングポジション
- ・開始姿勢
- ・声「キーパー！」
- ・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
- ・ボールを捕らえる位置
- ・身体の正面でボールを処理する
- ・安全確実なキャッチング
- ・安全な着地

TR2 2:2+S+GK 20min



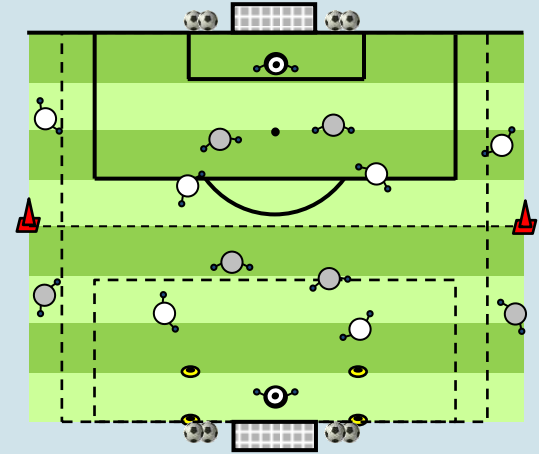
Organize

- ・2ヶ所で行う
- ・2:2+S+GK  
中央でパス交換を行ってからサイドへパス

Key Factor

- ・状況把握
- ・予測
- ・ポジショニング(位置、身体の向き)
- ・開始姿勢
- ・決断
- ・DFとの連携
- ・スタートはゆっくりと、移動は速く
- ・安全確実なテクニック  
キャッチ、パンチング、ディフレクティング
- ・攻守の切り替え

GAME 2:2+2:2+4S+2GK 35min



Organize

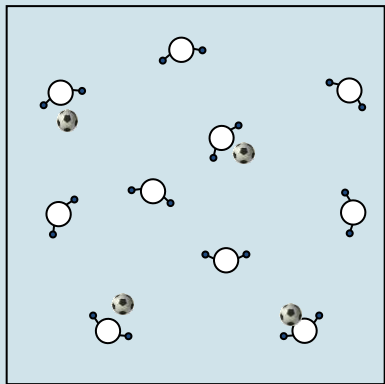
- (1)大きさ: 40m × 68m
- (2)用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
- (3)方法:  
GKからスタート(直接サイドへのパスは無し)  
セパレート(2:2) クロッサーは2タッチ以下、外側のエリア限定→フリー

Key Factor

- ・ポジショニング(位置、身体の向き)
- ・観る(状況把握)
- ・DFとのコミュニケーション(指示)
- ・クロスへの対応  
判断して素早く移動(落下点を見極める)  
キャッチングorパンチングの判断
- ・守備者との連携 プロテクション、カバーリング
- ・守備から攻撃への切り替え

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
8月31日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善 シュートストップ ~ゴール前での守備~	TR1 基本技術 TR2 アングルプレー GAME 4:4+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	指導者	3
								高校生	25
								怪我	2

**TR1 基本技術** 15min



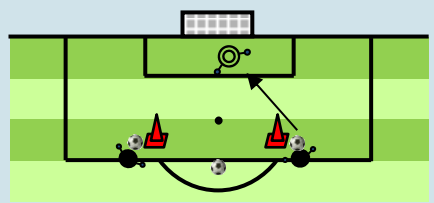
Organize

- ・ペナルティエリア内で行う 2ヶ所
- ・グリッド内でキャッチングからローリングダウンまで行う

Key Factor

- ・構え、タイミング
- ・一回でボールを掴む
- ・最後までボールを観る
- ・手の形・キャッチングのポイント
- ・体幹を意識して (ドローイン、姿勢)

**TR2 アングルプレー** 25min



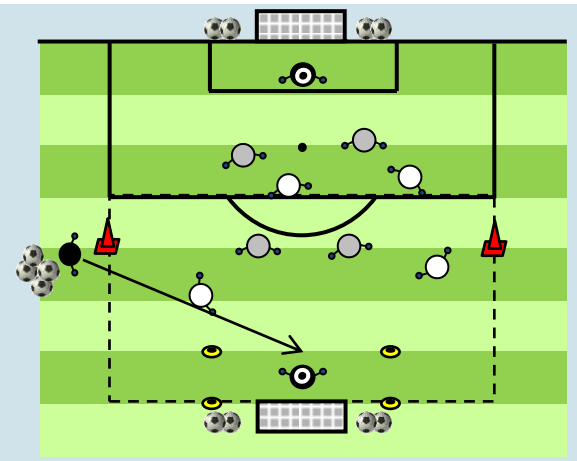
Organize

- ・1本ずつローテーションで行う 静止球→ワンコントロール 4ヶ所で行う
- 状況のイメージとしてコーン(守備者)を置く

Key Factor

- ・状況把握
- ・ポジショニング(位置、身体の向き)
- ・適切な移動方法
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・プレーの方向
- ・安全確実なプレー
- ・キャッチorディフレクティングの判断 (リバウンドを作らない)

**GAME 4:4+GK** 40min



Organize

- ・40m x 40m 2コートでJ1,J2制で行う 5チームで行い1チームステイ 全てGKの配球からスタート フリーゲーム

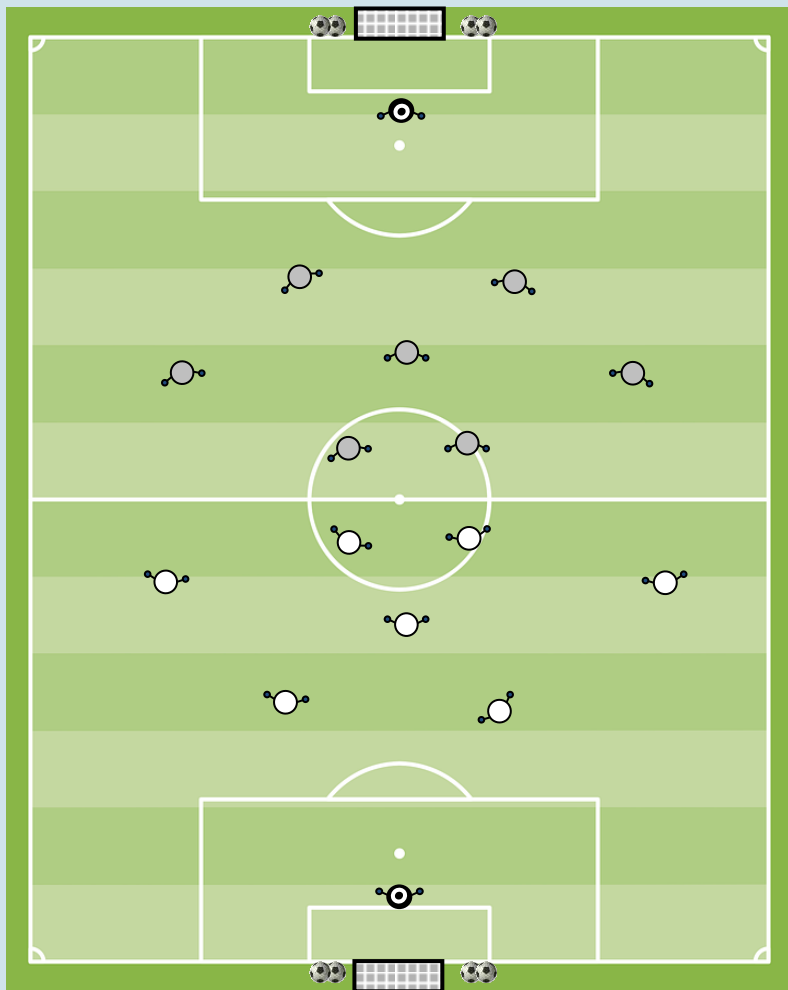
Key Factor

- ・観る(状況把握)
- ・ポジショニング(移動方法)
- ・基本姿勢(構え、構えるタイミング)
- ・シュートへの対応 (GKの技術、プレーの方向、ボールを見送らないetc)
- ・指示 ex)1st DFに対して
- ・守備者との連携
- ・守備から攻撃への切り替え
- ・攻撃の優先順位

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
9月14日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善	W-up SELF UP GAME 7:7+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	曇り	4	22
								怪我	2

GAME 7:7+GK

60min



### Organize

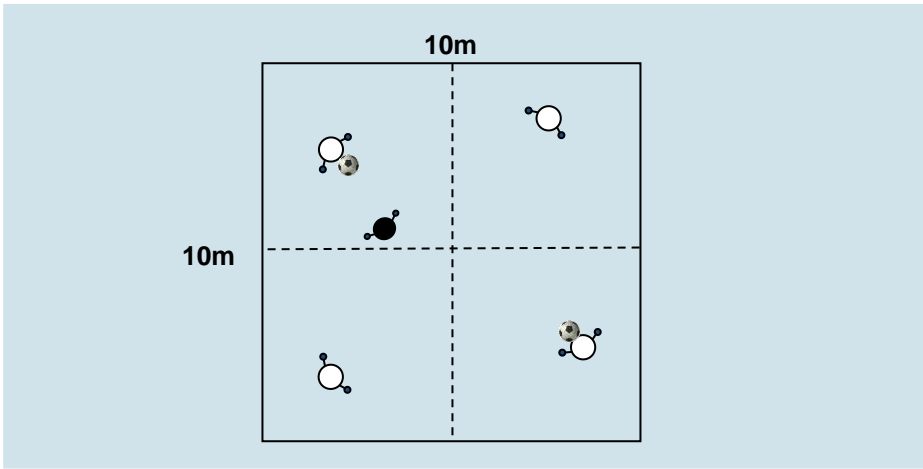
- (1) 大きさ: 68m × 52.5m
- (2) 用具: ボール、マーカー、コーン、ビブス
- (3) 方法: フリーゲーム 勝ち残り 引き分けの場合は追いついたチームの勝ち
- (4) 形式: 10min × 4
- (5) システム: 1-2-3-2

### Key Factor

- ・観る(状況把握)
- ・ポジショニング(移動方法)
- ・基本姿勢(構え、構えるタイミング)
- ・シュートへの対応 (GKの技術、プレーの方向、ボールを見送らないetc)
- ・指示 ex)1st DFに対して
- ・守備者との連携
- ・守備から攻撃への切り替え
- ・攻撃の優先順位

Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
10月26日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善 GKを含めた攻撃 ～ディストリビューション～ ～パス&サポート～	W-up 観る GAME 5:5+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	指導者	3
								高校生	18
								怪我	3

**W-up 観る** 20min



Organize

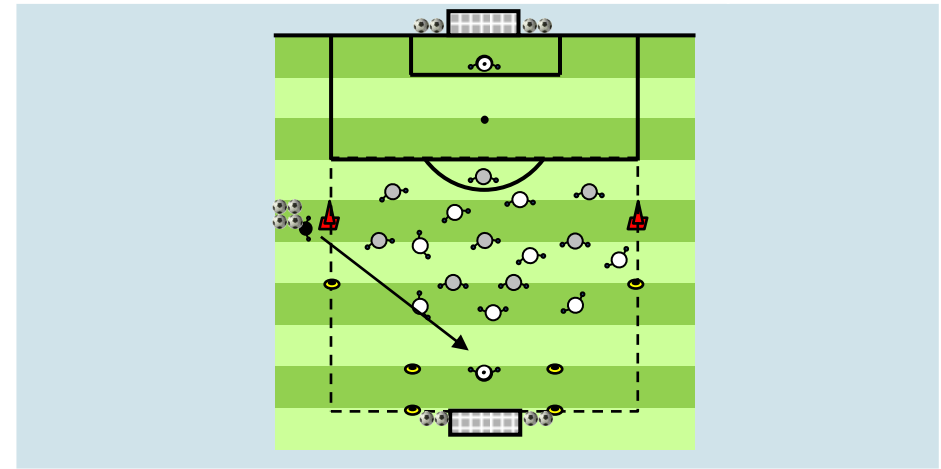
4:1ポゼッション  
同じゾーンに二人は入れない

- ①ボール2つ、一つは手、一つは足で持つ
- ②ボールは1つ、パスしたら必ず他のゾーンに移動
- ③ボールは1つ、ボールを受けたら他のゾーンに運んでパス

Key Factor

- ・観る(味方、相手、スペース)
- ・予測
- ・駆け引き

**GAME 8:8+GK** 40min



Organize

- ・大きさ: 68m × 52m
- ・システム: 1-3-3-2
- ・1試合5分程度で行う
- ・CKは相手GKからスタート
- ・勝敗を決める

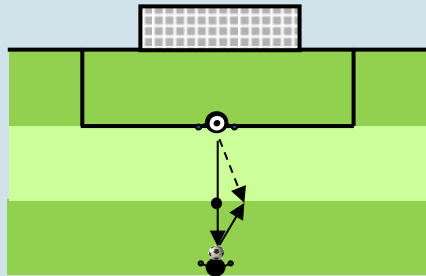
Key Factor

- ・観る(状況把握)
- ・ポジショニング(移動方法)
- ・基本姿勢(構え、構えるタイミング)
- ・シュートへの対応 (GKの技術、プレーの方向、ボールを見送らないetc)
- ・指示 ex)1st DFに対して
- ・守備者との連携
- ・守備から攻撃への切り替え
- ・攻撃の優先順位

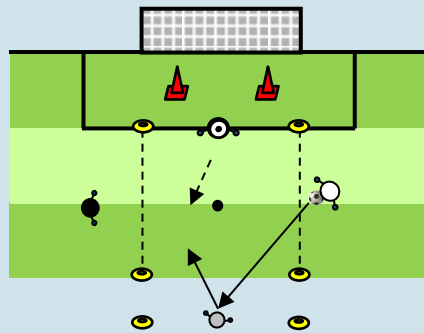


Date	Title	Theme	TR	Time		Venue	Weather	Player	
				Team TR	GK TR			指導者	
11月9日(水)	GK技術講習会	ブレイクアウェイ ~DFライン背後の守備~	TR1 フロントダイビング TR2 1:1(GK) GAME 4:4+GK	18:00-19:30	90min	法政二高G (人工芝)	晴れ	指導者	3
								高校生	14
								怪我	1

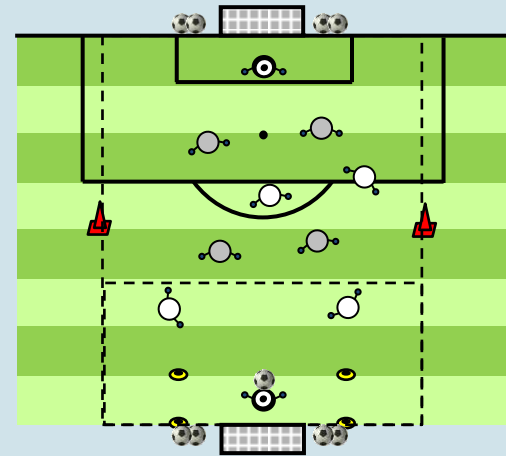
**TR1 フロントダイビング** 15min



**TR2 1:1(GK)** 25min



**GAME 4:4+GK** 40min



**Organize**

**Organize**

**Organize**

・フロントダイビング  
 攻撃者にスローでパス  
 攻撃者が持ち出したボールに対してプレーする

・中央から配球  
 →ラインゴール  
 →コーンゴール

オーガナイズ  
 大きさ: 45m × 35m  
 方法: フリーゲームで行う

**Key Factor**

**Key Factor**

**Key Factor**

・開始姿勢  
 ・「キーパー」  
 ・アプローチの方向、コース  
 ・踏み切りの間合い  
 ・体全体で面を作る  
 ・ボールをとらえる位置(前方)  
 ・安全確実なキャッチング  
 ・安全面(頭部の保護、脚)

・スターティングポジション  
 ・開始姿勢  
 ・アプローチ  
 (相手との距離を狭めるタイミング)  
 ・チャレンジ(飛び込むorステイ)  
 ・ファールを犯さない  
 ・フェイントにかからない

・スターティングポジション(位置、開始姿勢)  
 観る(状況把握)  
 ・守備者とのコミュニケーション、連携(プロテクション&カバー)  
 ・安全確実なプレー  
 ・守備から攻撃への切り替え  
 ・攻撃の優先順位、ボールを失わない