

川崎市2種GK技術講習会

---

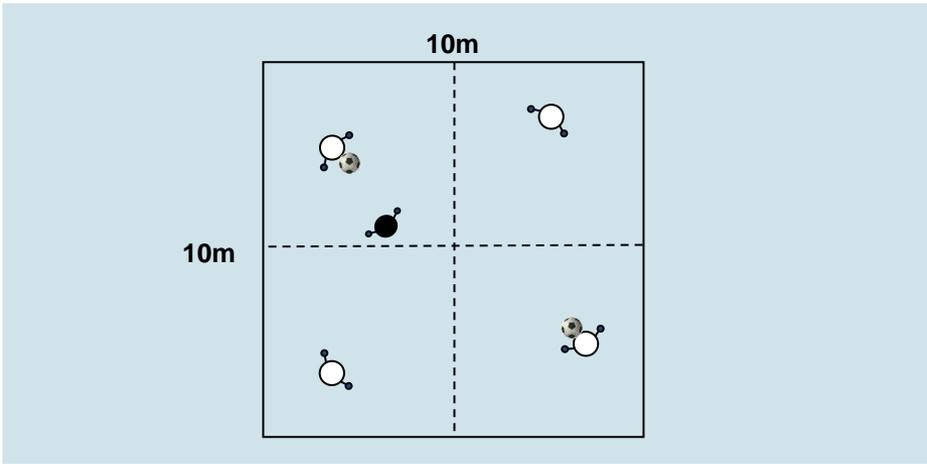
GKトレーニング記録  
2017

---

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26日(水)	GK技術講習会	GAMEの中でのGKの改善	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	5
								高校生	27
								怪我	

**W-up 観る** 20min



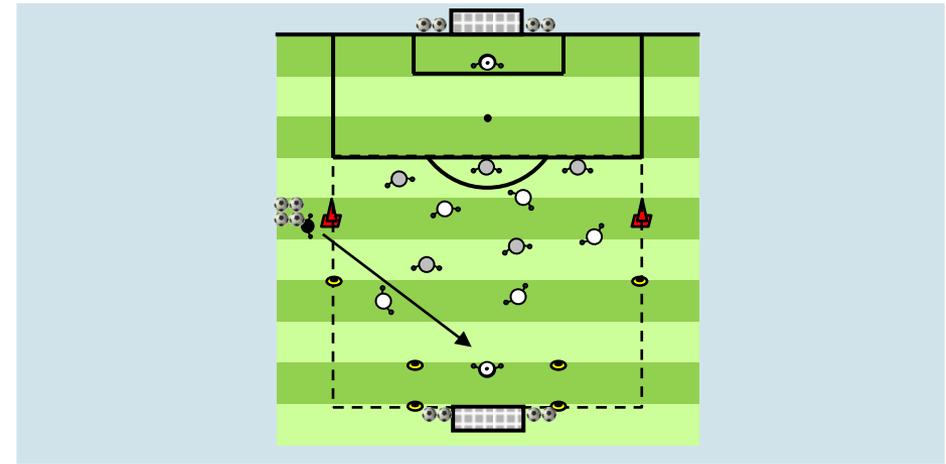
Organize

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: 45m x 34m 1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
- ・アウトオブボールは相手GKからスタート
- ・ゲーム以外の選手は基本技術TRと体幹TRを実施

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