

# 2020 福島県GKプロジェクト トレーニング オーガナイズ

1. 2020 福島 県北地区 GK スクールU-15
2. 2020 福島県GKキャンプ U-14
3. 2020 福島県GKキャンプ U-17



## 2020 [ テーマ:基礎基本の獲得 ]

## 【日時とテーマ】

- ① キャッチング・ステッピング
- ② ローリングダウン・ダイビング
- ③ クロス
- ④ ブレイクアウェイ・1対1

## 【全体のトレーニングの進め方】

7:00~7:20 ボールフィーリング(足元中心に)

7:30~8:40 トレーニング

8:40~ 片付け・ダウン

項目	2020GKスクールで獲得させたいもの
シュートストップ	①動きやすい基本姿勢。構えるタイミング。 ②キャッチングの質 ③サイドからのシュートに対しての適切なポジション
ボールフィーリング	①より効果的に(技術+判断) ②観る、観ておく(優先順位) ③1stタッチ、サポートポジション、声(周りの味方を動かす)
ブレイクアウェイ	①状況に応じたスタートティングポジション。予測。守備の構築。 ②ボールとの距離に応じた基本姿勢。ジャッジ。 ③フロントダイビングで面を作れない。
クロス	①状況に応じたスタートティングポジション。予測。守備の構築。 ②落下地点の予測。動き出しの1歩目。 ③左右差がある。強い踏み切り。身体を伸ばす。両手パンチング。
プレー全体	①効果的なプレー(原理原則)(テクニック) ②味方とのコミュニケーション、的確な指示。 ③堅実な守備意識が希薄。(常に良い準備) ④1回で、確実にボールを掴む。

①守攻の切り替えと、攻撃に繋げる意識付け

②各テーマの動きに合ったデイリーワークを行う。

・ステップワークからのキャッチング、ローリングは毎回のウォーミングアップで行う。

# キャッチング・ステッピング → シュートストップ

## W-up

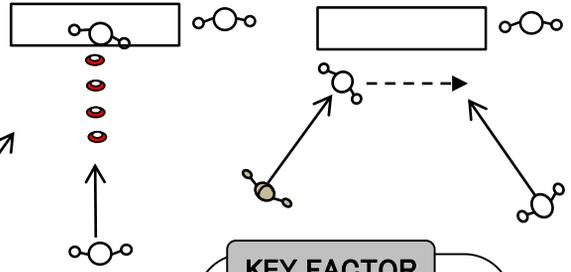
デイリーコーディネーション  
 ・ステップワークからキャッチング  
 プレスキックでサーブ

- ① マーカーをステップ → 片手キャッチング (手投げ)
- ② マーカーをステップ → キャッチング → サイドステップ → キャッチング
- ③ クロスステップ → キャッチング

- \* 良い姿勢、キャッチング、ステッピングを重視
- \* ①の片手キャッチは基本姿勢と手、腕を素早く動かすことへの意識付け
- \* 選手4人でローテーション
- \* ステッピングは、構えて**GK**の姿勢になる。

### ・ダイビング

- ① 片膝ダイビング  
 投げられたボールに対して(ライナー)
- ② 立位ダイビング  
 投げられたボールに対して(ライナー、バー付近)  
 シュートに対して(ライナー)



### 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
- ・ステッピングのフォーム
- ・ダイビングのフォーム
- ・地面を強く蹴る

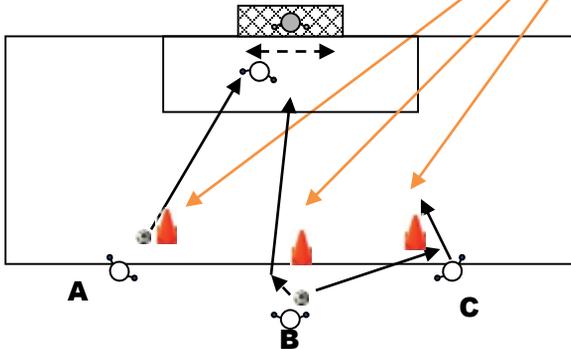
## アングルプレー

大きさ ペナルティアリア付近  
 ペナルティアリア使用不可組はマーカーを使用

用具 ゴール、ボール、マーカー(コーン)

方法

- ① **ABC** 3方向からシュート (**BAC** → **BCA**)  
 静止球・外にワンコントロール・内にワンコントロール
- ② **B** ~ **A**・**C**へパス(中央~サイド) → シュート
- ③ ②の折り返しからシュート



### 指導の留意点

- \* 状況のイメージを提示する  
 (例:最後の守備の立ち位置にコーン置くなど)  
 →実際のゲームでのイメージを持たせてプレーさせる
- \* ボールの返球まで、しっかり行なう

- \* 選手の能力に応じて、テクニックの改善
- ・構えるタイミングと基本姿勢、キャッチング
- ・ステッピング、ローリングダウン、ダイビング

### KEY FACTOR

- 適切なポジショニング
- 適切な移動方法
- 構えるタイミング、その姿勢
- プレーの方向
- 安全確実なボール処理

### 狙い

- 観ておく+予測
- 味方を動かす
- 変化のある中でポジショニング

# シュートストップ

## 2vs1 + GK

大きさ ペナルティエリア付近

用具 ゴール、ボール、ピブス、マーカー

方法 中央付近からパスでスタート、**GK**は**DF**と連携してゴールを守る

※シュートがでない場合は攻撃側に働きかける

### 【ルール】

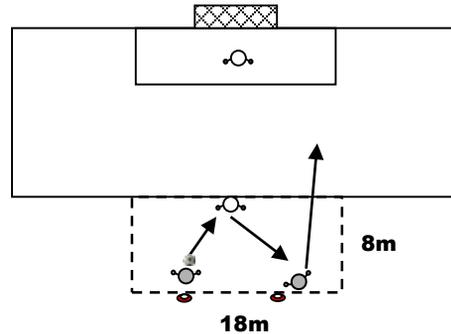
- ・オフサイドあり
- ・スタートはFWがDFにパス→FWのタイミングでスタート
- ・3タッチ以内

### 【攻撃】

- ・FWは常にシュートをイメージしておく
  - ・FWはボールを受けたら仕掛ける
  - ・パス・コントロールを観てもう一人のFWがアクションを起こす
- ※攻撃への働きかけ「FW何点取れた？」

### 【守備】

- ・中央から打たせない。
- ・突破させない
- ・外に追い出して奪う、シュートを制限して奪う



### 留意点

- ①DFは、寄せてシュートを打たせない
- ②正面から寄せて、最後に「左」「中」  
⇒無理な状況では、どうだったか問いかける  
⇒コーチングの内容(どうやったら守れるか、選手の判断を引き出す)

### KEY FACTOR

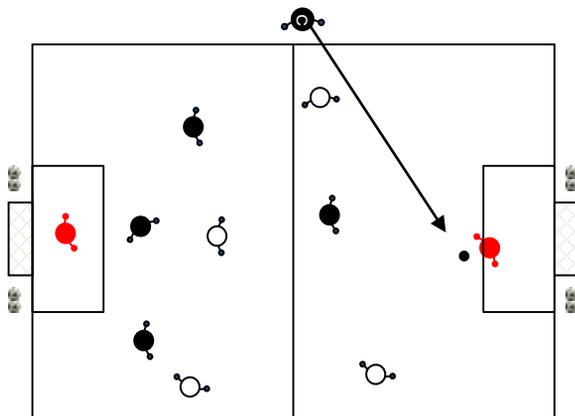
- ・ポジショニング
  - ・構え・タイミング
  - ・移動方法
  - ・安全確実なボール処理
  - ・DFとの連携
- (具体的なコーチング  
「どこまで、どのくらい」)

## ゲーム 4vs4 + GK

[大きさ]38m×38m

[用具]ゴール、ボール、マーカー、ピブス

[方法]4vs4+GKでノーマルゲーム



### KEY FACTOR

- 状況把握
- ポジショニング
- 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
- DFとの連携
- 攻守の切り替え
- リスクマネジメント

### 狙い

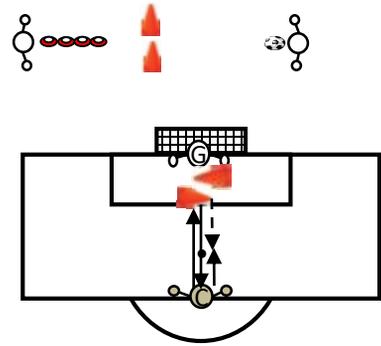
- ・攻撃側の数的優位によりシュート機会の増加
- ・攻撃側の様々なアングルからのシュート
- ・守備側のリスクマネジメント(コーチングと予測)
- ・守備側の奪った後の攻撃の優先順位、配球の質

# ブレイクアウェイ

## W-up

(デイリーコーディネーション)

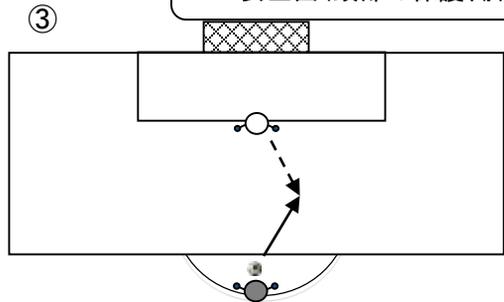
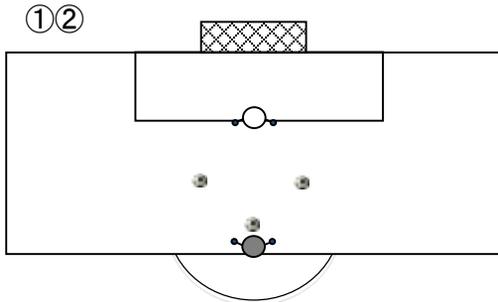
- ・ステップ→片手キャッチ(手投げ)
- ・ジャンプ×2(ベースポジションの姿勢でジャンプ)
- ・ジャンプ×2・構える→キャッチ→コーチに返球  
→その間にアプローチ・構える(構えの変化)  
→コーチからワンタッチで蹴られたボールをキャッチ  
(キックのボールは正面のみで高さの変化をつける)



## フロントダイビング

[大きさ]ゴール前  
[用具]ゴール、ボール  
[方法]

- ①コーチとGKボール2個を間において向かい合い  
コーチが片方に持ち出す動きを観てダイビング
- ②GKからボールの距離をひろげて
- ③実際にコーチが持ち出したボールに対してダイビング



### 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)

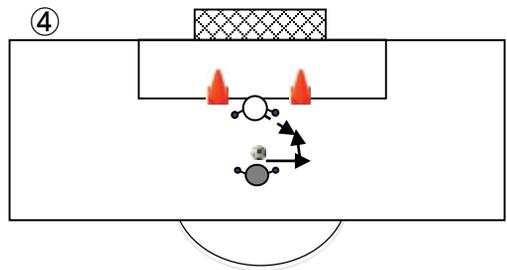
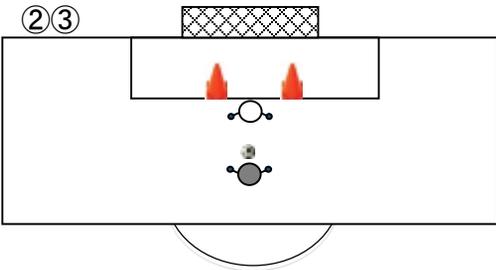
## ブロッキング

[大きさ]ペナルティーエリア内  
[用具]ゴール、ボール  
[方法]

- 【腕でブロッキング】
- ①両膝立になりコーチが手投げでボールをサーブ。その際グラウンダーからスタートし  
徐々にボールを浮かす。(ボールを追いかけるイメージだと遅れる)
- 【足でブロッキング】
- ②コーチが、GKの身体の近い所にボールを蹴る(静止球)
  - ③お互いにアプローチし、GKの身体の近い所にボールを蹴る(静止球)
  - ④コーチが外に持ち出してからのシュートに対して対応

### KEY FACTOR

- 開始姿勢(手の位置)(後傾しない)
- 間合いをつめるタイミング
- フォーム(顎を引いて、上体を起こす。)
- プレーの方向(パワーを持ってブロッキング)
- リバウンドへの対応



# ブレイクアウェイ

## アプローチからのキャッチング、フロントダイビング、ブロッキング

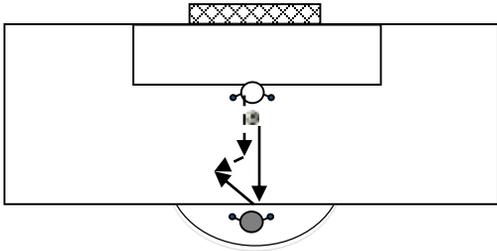
[大きさ]ペナルティーエリア内

[用具]ゴール、ボール

[方法]

**GK**がコーチにボールをパス、ボールの移動中にアプローチし、大きくなったコントロールに、フロントダイビング・ブロッキング(コントロールの変化に対応)

※コーチは動きながらのコントロール



### KEY FACTOR

- 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 (飛び込むのか、ステイするのかの判断)
- 掴む、弾く判断
- ファールを犯さない。フェイントにかからない。

[判断の進め方]

- 1相手のファーストタッチを奪う
- 2ドリブルのコントロールミスを奪う
- 3ドリブル対応からのブロッキング

## スルーパスからの1vs1+GK

[大きさ]ペナルティーエリア内

[用具]ゴール、ボール

[方法](配球)

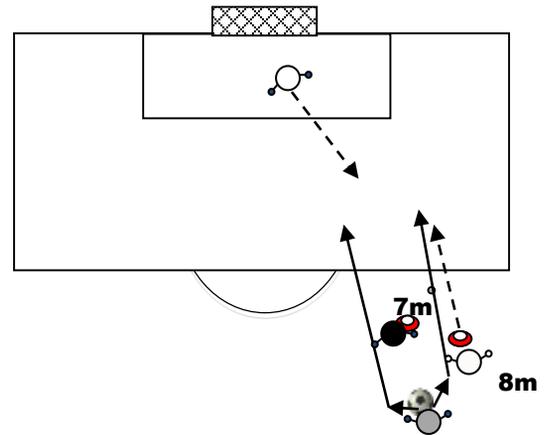
サイド位置から持ち出してスルーパス(持ち出し方向を変えて)

進め方

- 1.**GK**に優位なボール(**FW**のみ)
- 2.**FW**が優位なボール(**FW**のみ)
- 3.中間に出す(**FW**のみ)
- 4.**FW1,DF1**の状況から背後にスルーパス

### KEY FACTOR

- 状況把握(観る:ボール保持者の状況)、開始姿勢
- スターティングポジション
- 判断「出る・出ない」「クリアー」  
出る→声「キーパー！」
- アプローチの方向とコース
- 踏み切りの間合い
- 安全確実なキャッチング
- 頭部の保護
- ファールを犯さない
- リバウンドへの対応
- 守備の連携
- 攻守の切り替え



[GKの判断について]

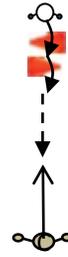
- 1.フロントダイブで奪いに行く
- 2.100%寄せてブロッキング
- 3.寄せきれず相手がシュートする前に構える  
→手足を動かしてのブロッキング

# クロス

W-up

デイリーコーディネーション

- ①ライン(コーン)の左右をジャンプ(両足)
- ②ジャンプ後に前方へランニングしながらキャッチング



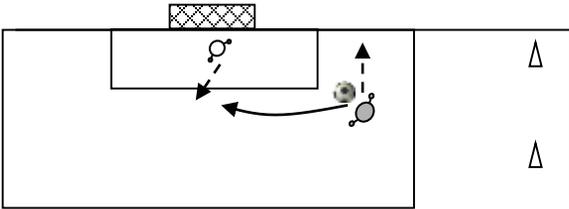
## ジャンピングキャッチ

[大きさ]ペナルティーエリア

[用具]ゴール、ボール、コーン

[方法]ゴール前で横方向から投げて行う

- ①投げる方向を変える。(ニア、中央、ファー)。  
クロス(ライナーなど)。



### KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
- スターティングポジション
- 開始姿勢、身体の向き
- 判断「出る・出ない」「クリアー」  
出る→声「キーパー！」
- ステップング(アプローチのコース)
- ステップは細かく
- 踏みきり足とプレースペースの確保
- ジャンプのタイミングと空中姿勢
- ボールをとらえる位置
- 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

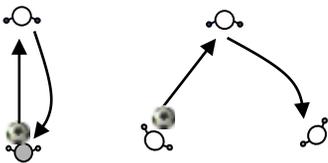
## 手で投げたボールのパンチング

[大きさ]ペナルティーエリア内

[用具]ボール

[方法]パンチング(両手、片手)

- ①対面で両手パンチング
- ②3角形で片手パンチング



### KEY FACTOR

- 拳のつくり方
- ボールを確実にミートする
- 遠く高くワイド弾く

# クロス

## クロスの守備 I

[大きさ]20m×68m

[用具]ゴール、ボール、マーカー、ヒブス

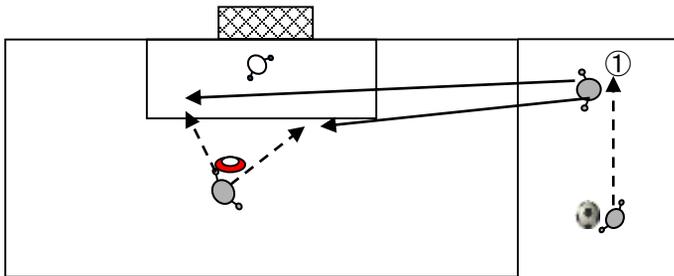
[方法]

静止球、持ち出してクロス进行上げる

※コーチはクロスの位置を変えながら

①FWはマーカーの位置に立ち動かない

②FWはクロスのタイミングでニア、ファーへ動きシュートを狙う



※キャッチしたボールは、スローでサーバーにパス

## KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
- スターティングポジション
- 開始姿勢
- ジャッジ  
(ボールスピード、角度、キッカーの入り方)
- 声「キーパー！」(決断をしたとき)
- ステッピング(アプローチのコース)
- 踏みきり足とブレーススペースの確保
- ジャンプのタイミングと空中姿勢
- ボールをとらえる位置
- 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
- 攻守の切り替え

## 指導の留意点

・GKはゴール前に立つときから全体を観ておくFWをニアに立たせて、ボールの軌道をジャッジ(FWの頭上を超えるか、越えないか)

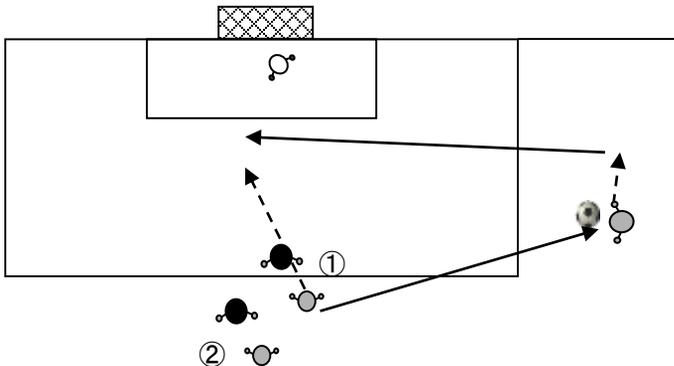
・GKはボールを注視しながらもFWの動きを視野の中に入れておく

## クロスの守備 II

[方法]

①FW1・DF1名入れて(中央アーク付近1vs1の状況)

②FW2・DF2名入れて



- ・DFとの連携
- ・ゲームの状況のイメージを提示する
- ・けり足を変えたり、FWを増やす等様子を見て
- ・攻撃側への働きかけ:
  - クロスへのパススピード。
  - クロスへのインフォメーションと
  - ゴール前に入る選手のアクション。
- ・DFとの連携

## 2020 テーマ(選手)

### ・良い準備

観る→予測→判断、ポジショニング、構え  
良い準備をすることへの意識を高める→習慣化

### ・基本技術の徹底

相手と味方がいる状況下でのプレーの質

### ・積極的なプレーと取り組み

ピッチ内外で積極的に行動する

## 2020 テーマ(指導者)

### ・選手の観察

選手のキャッチングなどのプレーに関する観察  
プレー前後の観察  
→エラーの原因の特定

### ・選手一人ひとりに合わせたコーチング(フィードバック)

一つのプレーに対しての評価  
より具体的な言葉を使つての評価

### ・トレーニングが慣例化しないように

オーガナイズの意味、プレーの意味をもたせること

# 2020 福島県GKキャンプ [オープニングゲーム]

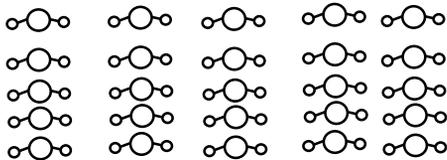
オープニング(遠藤担当)⇒各GごとTR⇒昼食⇒各GごとTR

- ①オープニングゲームの時には、選手観察(課題発見)
  - ②AM(シュートストップ中心のTR)ゲームなし
  - ③PM(ブレイクアウェイのTR)
- ゲームはAMとPMの現象が出るようにオーガナイズ

## W-up

15min

- ①ムービングプレパレーション



## ハンドパスゲーム

10~15min

大きさ 20m×20m

用具 ボール、マーカー、ピブス

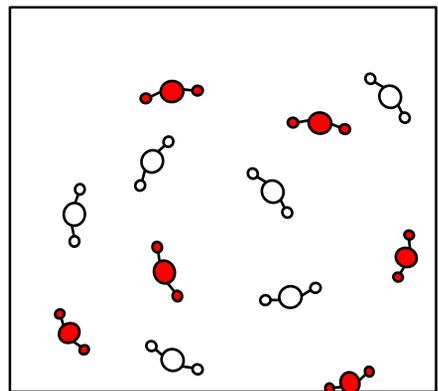
ルール

- ・6対6でハンドパス。10本つないたら1点
- ・ボールを持って移動あり
- ・ボールを落とす、グリッド外に出したら相手ボールからスタート
- ・インターセプトでボールを落とすのはOK

方法

- ・ハンドパスのみ
- ・2分3set行う
- ・3setの合計点で争う

20m



### KEY FACTOR

- ・観る
- ・コミュニケーション

# シュートストップ

## W-up

デイリーコーディネーション

・ステップワークからキャッチング

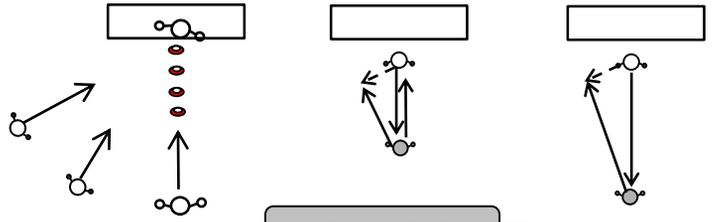
ボレーキック、プレスキックでサーブ

- ①前向き2ステップ→オーバーハンドキャッチ
- ②横向き2ステップ→オーバーハンドキャッチ  
→サイドステップ→アンダーハンドキャッチ
- ③スラロームステップ→ランダムに配球されるボールをキャッチ  
→クロスステップ→ランダムに配球されるボールをキャッチ

- \* 良い姿勢とキャッチングを重視
- \* 選手4人(2人)でローテーション
- \* ステッピングは、ジェネラルの動き。構えてGKの姿勢になる。

・ダイビング

- ①ローリングダウン(立位)ライナー・グラウンダー
- ②片膝ダイビング  
投げられたボールに対して(ライナー)を2本左右
- ③立位ダイビング  
・投げられたボールに対して(ライナー、バウンシング、パー付近)を各2本左右  
・GKからのスローからシュートに対して(ライナー)



**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  
(ドロイン、姿勢)
- ・ダイビングのフォーム
- ・地面を強く蹴る

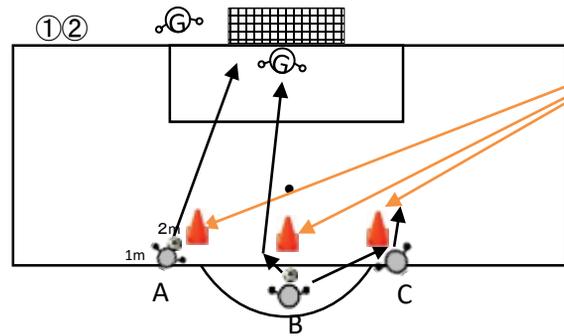
## アングルプレー

大きさ ペナルティアリア付近

用具 ゴール、ボール、マーカー(コーン)

方法

- ①ABC 3方向からシュート(BAC→BCA)  
静止球・外にワンコントロール・内にワンコントロール
  - ②B~A・Cへパス(中央~サイド)→シュート ※コーンは外す
  - ③基本技術(基本姿勢、キャッチング)
- ※①②③を15分ずつローテーション



\* 外のコーン位置は約60度。外すぎると頭上を越されるのでGKが前になくなくなるため

昨年課題

- ・ポジショニング(定義と目安の確認)
- ・構えるタイミング(移動からの構え)

## KEY FACTOR

**KEY FACTOR**

- ・適切なポジショニング
- ・適切な移動方法
- ・構えるタイミング、その姿勢
- ・プレーの方向
- ・安全確実なボール処理

## 指導の留意点

- \* 状況のイメージを提示する  
(例:最後の守備の立ち位置にコーン置くなど)  
→実際のゲームでのイメージを持たせてプレーさせる
- \* ボールの返球、こぼれ球の対応までしっかり行なう
- \* 選手の能力に応じて、テクニックの改善  
・構えるタイミングと基本姿勢、キャッチング  
・ステッピング、ローリングダウン、ダイビング
- \* ポジションの定義を確認  
・ボールとゴールの中央付近を結ぶ線上を意識する  
・頭上を越されないだけ前に詰めシュートコースを狭める  
・角度がない位置からのシュートに対してニアサイドが空かないように意識する

③

③基本技術(基本姿勢、キャッチング)トレーニング例

- ・合図されたコーンをタッチして構えてキャッチング
- ・合図されたコーンをターンして構えてキャッチング

# シュートストップ

## 2vs1 + GK

大きさ ペナルティエリア付近

用具 ゴール、ボール、ピブス、マーカー

方法 中央付近からパスでスタート、GKはDFと連携してゴールを守る

シュートがでない場合は攻撃側に働きかける

FWのスタートのマーカーの間は10mで設定

### 【ルール】

- ・オフサイドあり
- ・スタートはFWがDFにパス→FWのタイミングでスタート
- ・3タッチ以内
- (OP)シュートがでない場合は、FW→FWのパスでスタート
- ・守備側はボールを奪ったらコーンゴールへ

### 【攻撃】

- ①FWは常にシュートをイメージしておく
  - ②FWはボールを受けチャンスがあれば仕掛ける
  - ③パス・コントロールを観てもう一人のFWがアクションを起こす
- ※攻撃への働きかけ。例:「FW何点取れた？」

### 【守備】

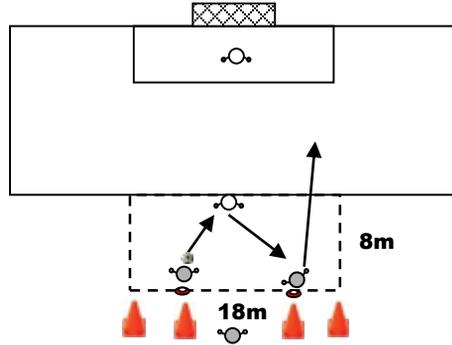
- ①中央から打たせない
- ②突破させない
- ③外に追い出して奪う、シュートを制限して奪う(打たせる)

### 留意点

- ①DFは、寄せてシュートを打たせない
- ②シュートコースから寄せて、最後に「左」「中」  
⇒無理な状況では、どうだったか問いかける  
⇒コーチングの内容(どうやったら守れるか、選手の判断を引き出す)  
例:「中切れ、右切れ」という判断のない指示でシュートを打たれる。  
「寄せろ」という指示で簡単に背後を取られる。  
まずは「寄せろ」。やられた場面でどう伝えた方がいいか考えさせる

### 昨年課題

- ・オフENS側での質(働きかけ)
- ・複雑な状況下での準備
- ・具体的なコーチング



### KEY FACTOR

- ・ポジショニング
- ・構え・タイミング
- ・移動方法
- ・安全確実なボール処理
- ・DFとの連携
- (具体的なコーチング  
「どこまで、どのくらい」)
- ・攻守の切替え

### 指導の留意点

アングルプレーで獲得したポジショニングや構えを味方・相手との関係の中で正確に素早くとる

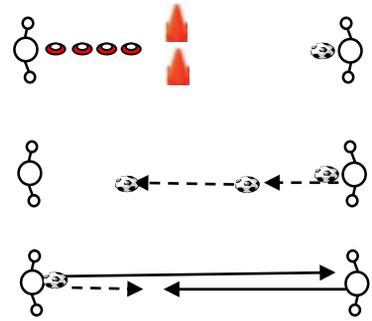
### 狙い

- 観ておく+予測
- 味方を動かす
- 変化のある中での準備

# ブレイクアウェイ

## W-up

- ①ステップ→片手キャッチ3回(手投げ)
- ②距離に応じた構え→キャッチング→コーチに返球  
(コーチが配球の距離を変えながら。距離の目安16.5→8m→4m)
- ③GKからスローイング→コーチからワンタッチでシュートをキャッチ  
(キックのボールは正面のみで高さの変化をつける)



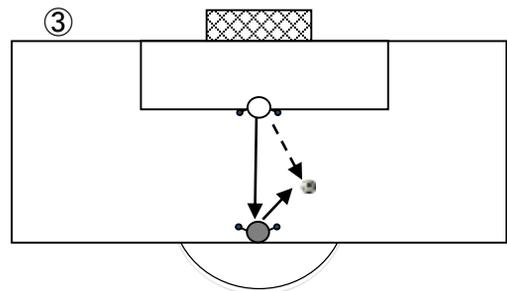
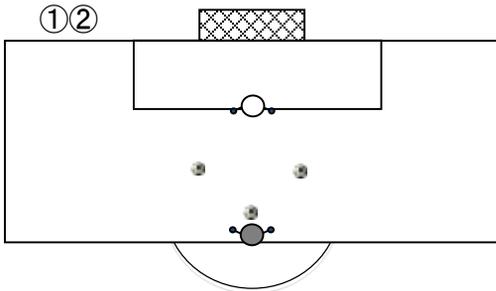
## フロントダイビング

[大きさ]ゴール前  
[用具]ゴール、ボール  
[方法]

- ①コーチとGKボール2個を間において向かい合い  
コーチが片方に持ち出す動きを観てダイビング
- ②GKからボールの距離をひろげて
- ③GKからコーチヘスローイン  
→コーチが持ち出したボールに対してフロントダイビング

### KEY FACTOR

- ・開始姿勢
- ・声「キーパー」のタイミング、大きさ
- ・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)



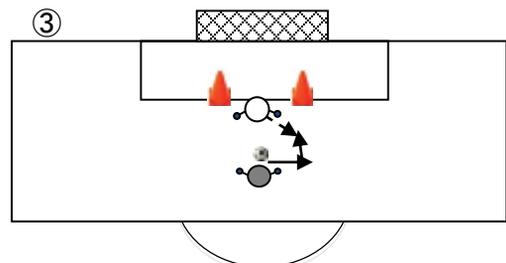
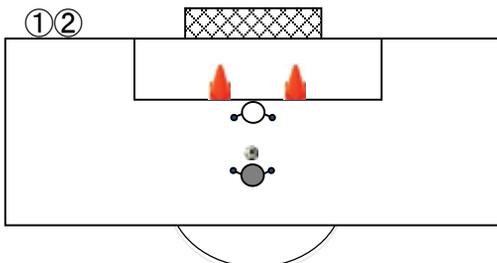
## ブロッキング

[大きさ]ペナルティーエリア内  
[用具]ゴール、ボール  
[方法]

- 【足でブロッキング】
- ①コーチが、GKの身体の近い所にボールを蹴る(静止球)
  - ②お互いにアプローチし、GKの身体の近い所にボールを蹴る(静止球)
  - ③コーチが外に持ち出してからのシュートに対して対応

### KEY FACTOR

- ・開始姿勢(手の位置)(後傾しない)
- ・間合いをつめるタイミング
- ・フォーム(顎を引いて、上体を起こす。)
- ・プレーの方向(パワーを持ってブロッキング)
- ・リバウンドへの対応



# ブレイクアウェイ

## アプローチからのキャッチング、フロントダイビング、ブロッキング

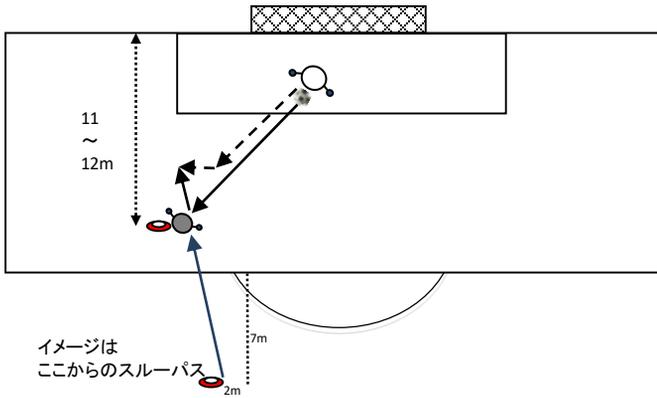
[大きさ]ペナルティーエリア内

[用具]ゴール、ボール、マーカー

[方法]

GKがコーチにボールをパス、ボールの移動中にアプローチし、大きくなったコントロールに、フロントダイビング・ブロッキング(コントロールの変化に対応)

※コーチは動きながらのコントロール



### KEY FACTOR

- ・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 (飛び込むのか、ステイするのかの判断)
- ・掴む、弾く判断
- ・ファウルを犯さない。フェイントにかからない。

[判断の進め方]

- 1相手のファーストタッチを奪う
- 2ドリブルのコントロールミスを奪う
- 3ドリブル対応からのブロッキング

コーチの意図的なコントロールで様々な状況が出せる  
シミュレーション時に確認

昨年課題

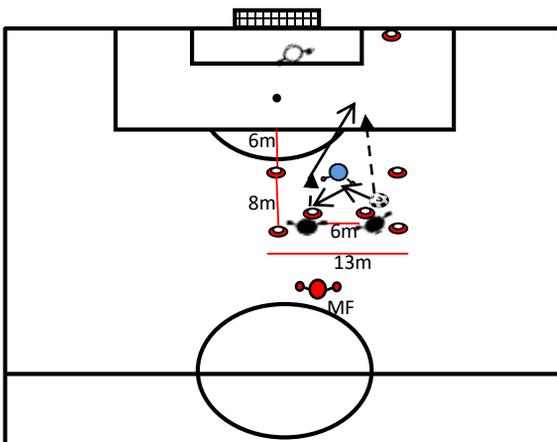
フロントダイビングのテクニックを判断がある状況下で発揮する

## 2vs1 + GK

大きさ: ハーフコート

ルール

- ・FWがDFにパス→FWでスタート
- ・ボールを奪ったらMFへパス
- ・両サイド行う(2グループで時間を合わせ同時にサイドを変える)



### KEY FACTOR

- ・開始姿勢
- ・スターティングポジション
- ・判断「出る・出ない」「クリアー」  
出る→声「キーパー！」
- ・アプローチの方向とコース
- ・踏み切りの間合い
- ・安全確実なキャッチング
- ・頭部の保護
- ・ファウルを犯さない
- ・DFとの連携

[攻撃]

- ①FWは常にシュートをイメージしておく
- ②FWはボールを受けたら仕掛ける(動きながら)
- ③パス・コントロールを覗いてもう2人のFWがタイミング良くアクションを起こす  
DFの背後を取るイメージを共有する  
(時間がないエリアということも意識させる)  
ワンタッチプレーや3人目等の攻撃のアイデアを持たせる

[守備]

- ①シュートを打たせない。
- ②中央、背後を突破させない
- ③外に追い出して奪う、シュートを制限して奪う
- ④守から攻への切り替え

昨年課題

スターティングポジション→複雑な状況下でも意識して取れるように

## 【テーマ】

- ・良い準備  
（「観る」、「分析」、「予測」、「判断」のサイクル）  
＋  
（ポジショニング、構えるタイミングとその姿勢）
- ・ゲームの中でテクニックを発揮
- ・ゴールを守ることの意識を高める
- ・積極的なプレー（自己表現）

# 2020 福島県GKキャンプ U-17 [シュートストップ]

## W-up

W-up1 パス&キャッチング&スローイング

パス交換後、移動してキャッチング → アンダーアームスローで返球  
①グラウンダー ②ライナー 6本×左右

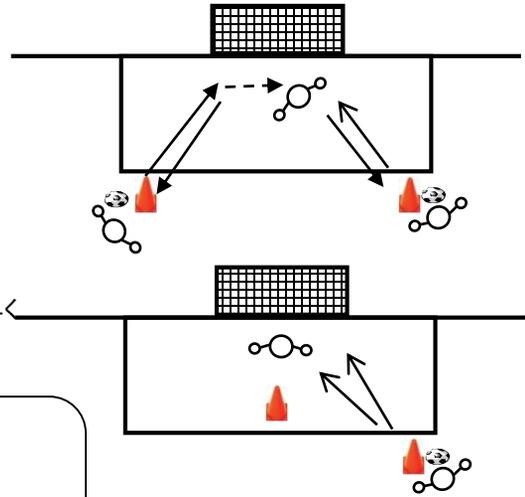
W-up2 ステップ&ローリングダウン&ダイビング

マーカー(コーン)に構え、サーバーがボールをバウンドさせたら素早く移動しローリングダウン(ダイビングキャッチ)をする

①ライナー ②グラウンダー ③連続で など

### KEY FACTOR

- ・観る ・ポジショニング
- ・構え ・タイミング
- ・安全確実なキャッチング
- ・安全確実なテクニック
- ・素早い移動



## アングルプレー I ポジショニング

20min  
(2グループで実施)

方法

- ①3方向からシュート(B.A.C→B.C.A)
  - ・6本で交代(外にワンコントロール→内にワンコントロール)
  - ・ポジションが正確に取れない場合は静止球に戻る
- ②B~A・Cへ持ち出しからパス(中央~サイド)→シュート
  - ・6本で交代

※GK→A休み→A→B→C→GK休みの順でローテーションする

※試合状況のイメージを提示する(コーン=DFの立ち位置)

※パススピードが上らない時はコーチがDF役に入り試合状況に近づける

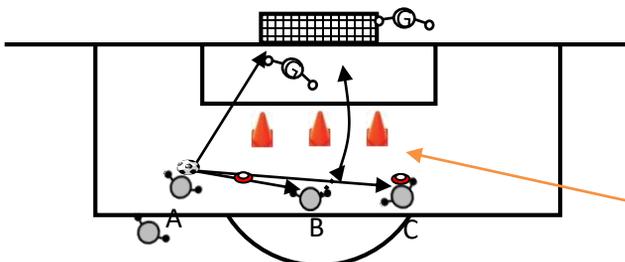
### KEY FACTOR

- ・ポジショニング
- ・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
- ・コーチング(コーンをDFと見立てて)

### 指導の留意点

- ・適切なポジションからスタートしているか
- ・左右のシュートコースを均等にする
- ・ポジショニングの目安を確認する  
(ペナルティマーク、ニアポストなど)

## アングルプレー II 近距離SS



- ①Aが持ち出しからのシュート
  - ②A~Bへパス、コントロール(外、内)からシュート
  - ③A~Cへパス、コントロール(外、内)からシュート
  - ④フリー
- ・逆サイドも行なう⇒交代⇒2周する
  - ・GK→A休み→A→B→C→GK休みの順でローテーションする

- ・コーンはゴール幅、PKマークからゴール側に1.5m離す
- ・FWはPKマークからアーク側に1m離す

# 2020 福島県GKキャンプ U-17 [シュートストップ]

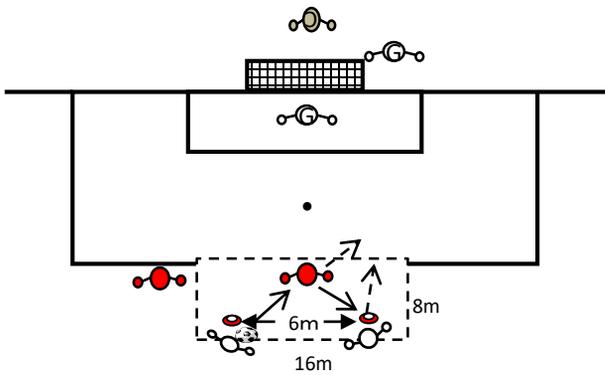
## 2 vs 1 + GK

大きさ 25m × 40m

用具 ボール、フラットマーカー、ビブス、コーン

方法

- ・スタートはFWがDFにパス→FWへリターンでスタート
- ・GK、DFは奪ったらコーンゴールへパス
- ・オフサイドラインはペナルティエリア
- ・二人組になり、GK→FW→DFの順にローテーション



### KEY FACTOR

- ・ポジショニング
- ・構え・タイミング
- ・移動方法
- ・安全確実なボール処理
- ・DFとの連携  
(具体的なコーチング  
「どこまで、どのくらい」)

### 指導の留意点

- ・FWは常にシュートをイメージしておく
- ・FWはボールを受けたら仕掛ける
- ・パス・コントロールを観てもう一人のFWがアクションを起こす
- ・FPの三角形が縦長だと突破が難しくなる。横長だと突破し易くなるが、ブレイクアウェイが多くなる

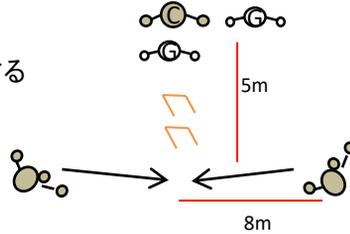
# 2020 福島県GKキャンプ U-17 [クロス]

## W-up: 手で投げたボールのキャッチング&パンチング

### W-up1 ジャンピングキャッチ

- ①前ジャンプ中に合図した方のサーバーがボールをバウンドさせてから投げる
- ②後ろジャンプ中に合図した方のサーバーがボールをバウンドさせてから投げる

- ・ニアorファー 合計6本ずつ
- ・二人ずつペアになりローテーションする



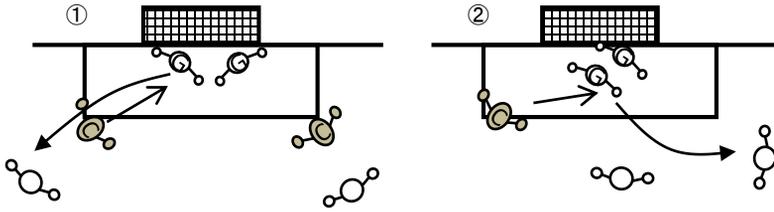
### KEY FACTOR

- ・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
- ・ボールを捉える位置
- ・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

### W-up2 パンチングの確認

- ①両手でのパンチング(左右同時に行ってOK)
- ②片手でのパンチング

- ・左右両サイド行う
- ・選手の技量に応じてジャンピングのパンチまで行う
- ・各6本ずつ行う



### KEY FACTOR

- ・拳の握り方
- ・ボールを捉える位置
- ・ボールを確実にミートする
- ・味方へ、もしくは相手のいないスペースに弾く
- ・遠く高くワイドに弾く

## クロスの守備 I

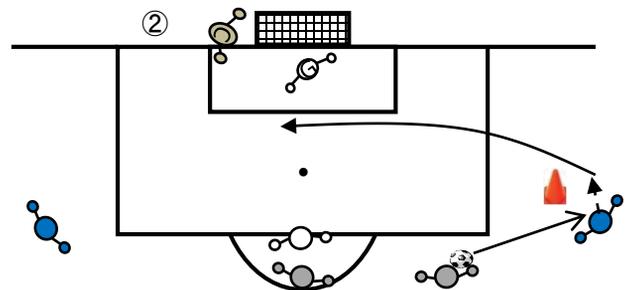
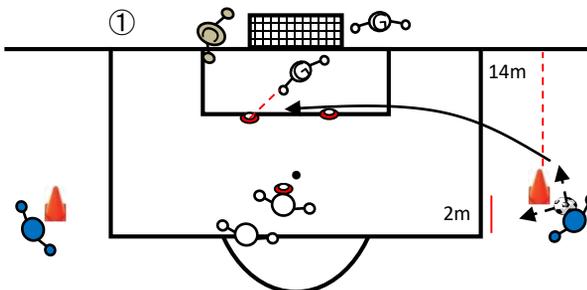
大きさ 25m × 68m

- ①静止球から持ち出してクロス(外・内)  
FWはマーカーの位置からニアかファーに動き出す  
ペアになりGK→FW→SMFの順でローテーション
- ②パスからのクロス対応  
FW・DF1名入れて(中央アーク付近1vs1の状況)  
GK+DF→FW→SMFの順でローテーション

- ・4~5本交代、左右交代
- ・キャッチしたボールはスローで返球

### KEY FACTOR

- ・観る(状況把握)
- ・ポジショニング(位置、身体の向き)
- ・開始姿勢
- ・決断
- ・スタートのタイミングはゆっくりと、移動は速く
- ・安全確実なプレー(キャッチ、パンチなど)
- ・攻守の切り替え



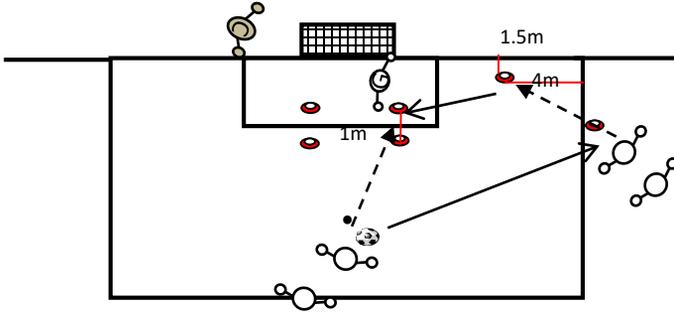
# 2020 福島県GKキャンプ U-17 [クロス]

## カットバックの守備

※はじめに全体でカットバックの守備の説明をする

- ①中央からサイドへパス～マーカーまで持ち出してクロス
- ②中央からサイドへパス～マーカー間からクロス

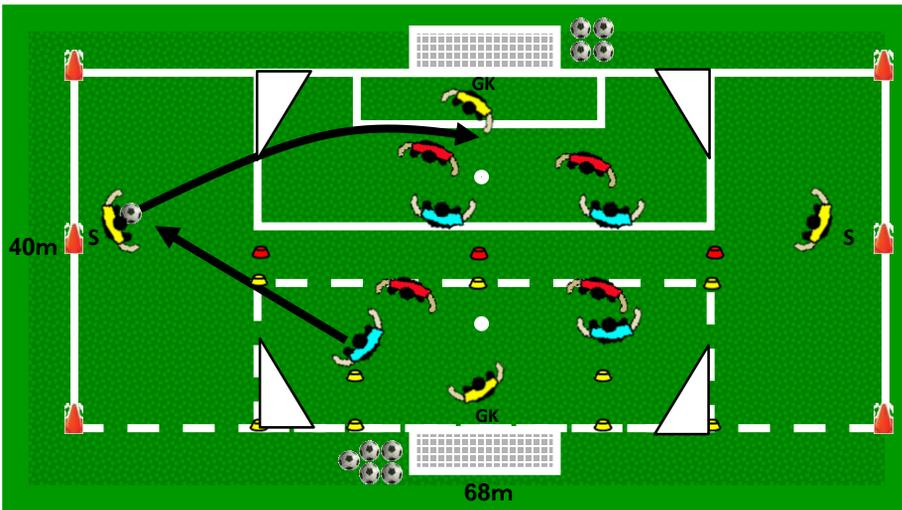
- ・二人組でローテーション GK→FW→SMF
- ・各サイド5～6本でローテーション



### KEY FACTOR

- ・観る
- ・スターティングポジション
- ・スタートの姿勢、身体の向き
- ・動き出しのタイミング
- ・安全確実なキャッチング
- ・守備～攻撃への切り替え

## ゲーム (2v2+2v2+2GK+2F)



### KEY FACTOR

- ・観る(状況把握)
- ・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
- ・動き出しのタイミング
- ・スタートはゆっくりと、移動は速く
- ・安全確実なプレー
- ・攻守の切り替え

### 指導の留意点

- ・常に適切なポジションを取り続ける
- ・ボールの移動中に状況を把握する
- ・攻撃時のDFへの指示(DFの組織化)
- ・クロスの弾道を把握し、落下地点を判断してからスタートする
- ・DFとのコミュニケーションと連携

オーガナイズ: 40m × 68m、2GK+10FP、6コーン、12フラットマーカー2色(9枚+3枚)  
10ボール、ピブス2色 × 4枚

### 方法

- ・FPは中央でセパレート(2v2+2v2)
- ・ボールアウトはゴールキックから再開(直接フリーマンへの配球は無し)
- ・フリーマンはベナ外サイドゾーンの中央付近でプレー、アンダー2タッチ

### 発展

- ・フリーマンはサイドゾーン内移動可能(オフサイドに気をつける)
- ・フリーマンのタッチ制限無し(△エリア付近からカットバックを引き出す)