

第5回 福島県サッカー協会 フットボール カンファレンス 2021 「育成年代のGKの現状とトレーニングのあり方」

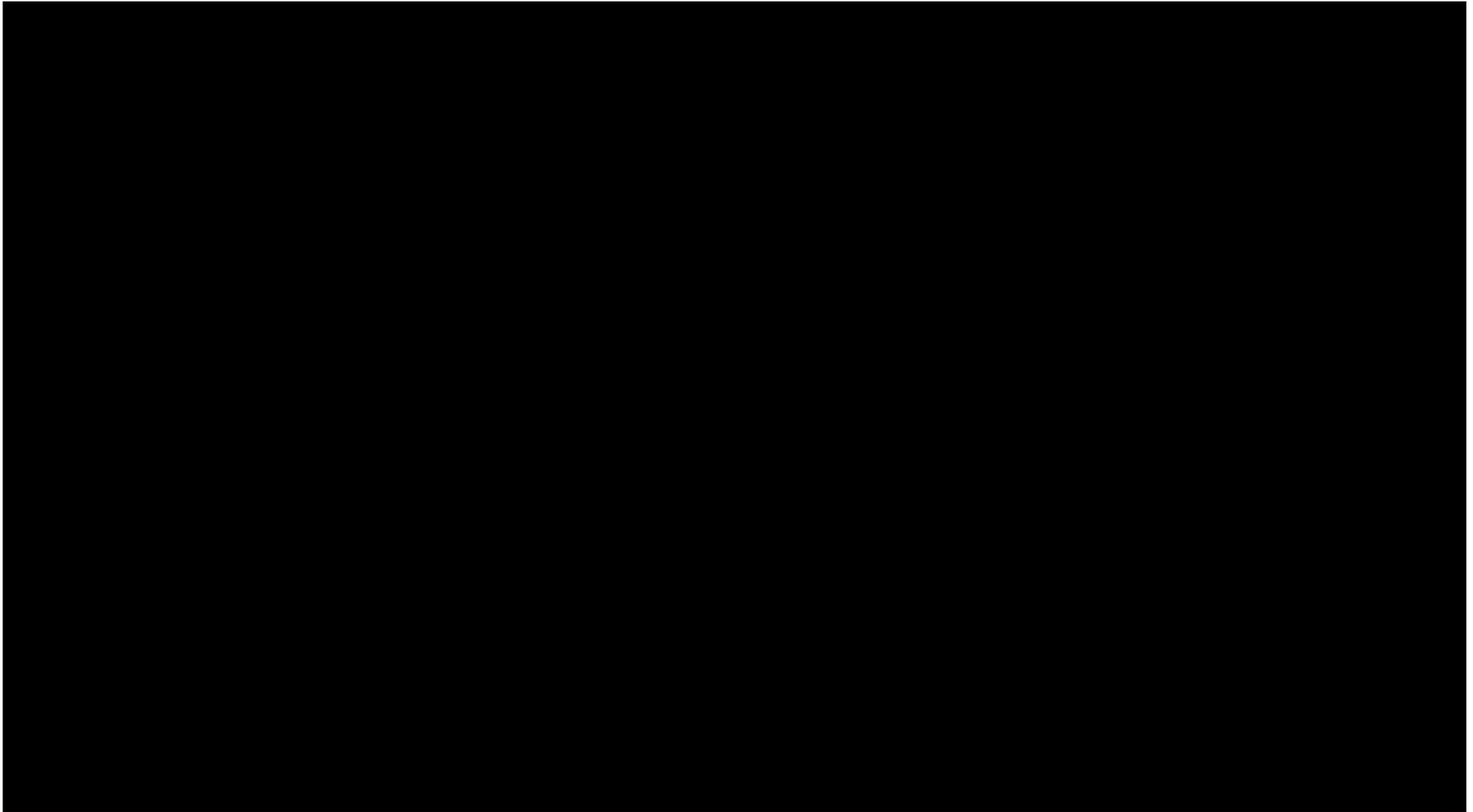
2022.1.15 @福島県郡山市

Japan Football Association

JFA



日本サッカーとゴールキーパー（GK）の歩み



JFA技術部内にGKプロジェクトを発足（1998年8月）

当時JFA岡野俊一郎会長の発案で全国からGK経験があり実際に指導をされている1, 2, 3, 4種、女子の指導者ら67名を千葉のエアロビクスセンターに集め2泊3日で議論や指導実践を行った。

- 1) 現状の把握・・・3、5K（怖い、きつい、汚い、危険、格好悪い・・・）
- 2) 指導環境・・・GKコーチの不在、土のグラウンド（固い、砂利）、ゴールの裏
- 3) 指導方法・・・南米流、欧州流、強豪校の伝統、経験則、オリジナル・・・
- 4) タレント発掘・・・GK不人気、身体がでかい、足元の技術が足りない、順番
- 5) 代表強化・・・指導者によって変わる（選考、練習方法、評価など）
- 6) 選手育成・・・トレセンでは、一日一コマのみ（GKの体力的練習）

JFAの理念

サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、
人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する。

JFAのビジョン

サッカーの
普及

サッカーの普及に努め、
スポーツをより身近にすることで、
人々が幸せになれる環境を作り上げる。

サッカーの
強化

サッカーの強化に努め、
日本代表が世界で活躍することで、
人々に勇気と希望と感動を与える。

社会の
発展への
貢献

常にフェアプレーの精神を持ち、
国内の、さらには世界の人々との
友好を深め、国際社会に貢献する。

JFAの約束2050

2050年までに、すべての人々と喜びを分かちあうために、ふたつの目標を達成する。

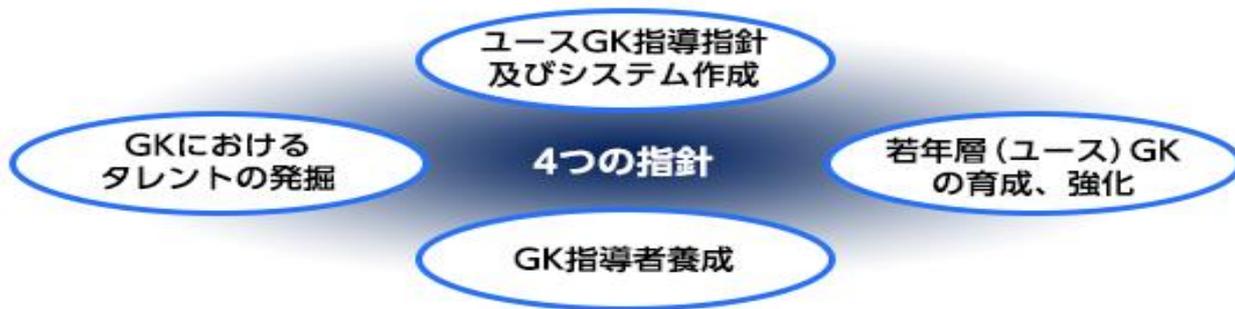
1. サッカーを愛する仲間=サッカーファミリーが1,000万人になる。
2. FIFAワールドカップを日本で開催し、日本代表チームはその大会で優勝チームになる。





ゴールキーパープロジェクトのアプローチ

世界一になるためには、世界一のGKが必要



活動の4本柱



「世界1のGKを育成する」為に
「世界の5大リーグ(イングランド、イタリア、ドイツ、スペイン、フランス)で
活躍するGKの育成」をする

3つのアクションプラン

GK指導者の資質向上

- ・ GKコーチコースの改訂
- GK-A級 (UEFA GK-A級
と同等の内容) の新設

GKの発掘と育成

- ・ ナショナルGKキャンプ
対象年代をU-15,18から
U-13,14に変更。
年3回開催する
- ・ Jリーグアカデミーの
巡回指導



テクニカルアドバイザー
フランス・フック氏

GKの普及

地域の巡回指導 FAの
活動のサポート

アクションプランを実行するために、GKコーチ界のレジェンドである
オランダの**フランス・フック氏**をGKプロジェクトのテクニカルアドバイザーとして招聘

FIFA ワールドカップ優勝国GK達 (1990~2018年)



 **JFA GK2050**
JFA THE NEW GOALKEEPING PROJECT ACTION PLAN 2050

世界の著名なGKの歴史

| 年代 | GK名 | 生年月日 | 身長/体重 | 国名 | タイトル |
|-----------|--|-------------------------------------|--|-------------------------|---|
| 1960 ～ | レフ・ヤシン ゴードン・バンクス | 1929.10.22 1937.12.30 | 189cm/82kg 184cm/83kg | 旧ソ連 英国 | OLP、UEFA優勝 '66W杯優勝、FA MVP |
| 1970 ～ | ゼップ・マイヤー ヤン・ヨングブルード | 1944.2.28 1940.11.25 | 183cm/77kg | 旧西ドイツ オランダ | '74W杯、UEFA CL優勝 '74W杯 準優勝、背番号 ⑧ |
| 1980 ～ | ディノ・ゾフ ネリー・ポンピード レネ・イギータ | 1942.2.28 1957.7.30 1966.8.28 | 182cm/78kg 191cm 172cm/80kg | イタリア アルゼンチン コロンビア | '82W杯、UEFA Cup 優勝 '86W杯優勝 '89南米選手権優勝、'90W杯 |
| 1990 ～ | クラウディオ・タファレル ファビアン・バルテズ エドヴィン・ファンデルサール | 1966.5.8 1971.6.28 1970.10.29 | 182cm/80kg 178cm/76kg 197cm/84kg | ブラジル フランス オランダ | '94W杯優勝、欧州で活躍 '98W杯、UEFA CL優勝 '98W杯ベスト4、UEFA CL優勝 |
| 2000 ～ | オリヴァー・カーン ジャンルイジ・ブフォン | 1969.6.15 1978.1.28 | 190cm/91kg 192cm/91kg | ドイツ イタリア | '02W杯準優勝、W杯 MVP '06W杯優勝、UEFA CL MVP |
| 2010 ～ | イケル・カシージャス マヌエル・ノイアー | 1981.5.20 1986.3.27 | 184cm/84kg 193cm/93kg | スペイン ドイツ | '10W杯、'12EURO 優勝 '14W杯、UEFA CL優勝 |
| 2018 ～ | ウーゴ・ロリス | 1986.12.26 | 188cm/76kg | フランス | '18W杯優勝、仏最優秀GK ; 3 |



異色なGKが出現



レネ・イギータ(コロンビア)

1966年8月28日生まれ 178cm/80kg

1987~1999年コロンビア代表
(68試合出場、**8得点**)

ナショナル・メデジンにて南米クラブ優勝
1989年12月トヨタカップで来日



アリゴ・サッキ率いるACミランと対戦
当時のACミランにはオランダ代表の
ファン・バステン、ライカールト、
フリットらがいた



GKプレー スタイルの変化

1) ルールの変更

- 5ステップ⇒ルール変更
- ボール保持時間の制限
- ゴールエリア内のGK保護解除
- 味方バックパス(足首より下)や
味方スローインの捕球禁止(1992年)
- オフサイドルール
- キックオフからの得点認可
- PKによるGKルール変更
- ゴールキックPA内のパス認可
- VAR



GKプレー スタイルの変化

2) 用具の進化

- ・ ボール パネル32枚(四角と六角形) 白黒



2006年W杯
チームガイスト
パネル14枚



2010年W杯
ジャブラニ
パネル8枚



2014年W杯
ブラズーカ
パネル6枚



2018年W杯
テルスター18
パネル6枚

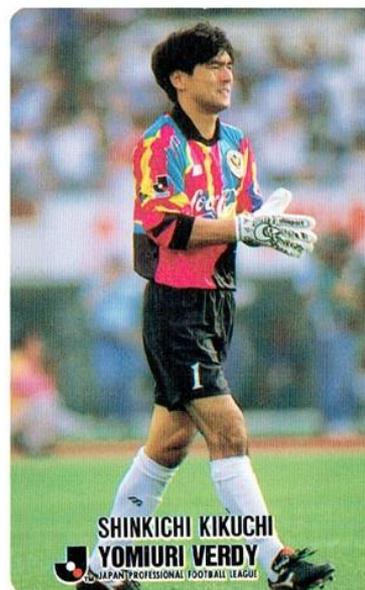
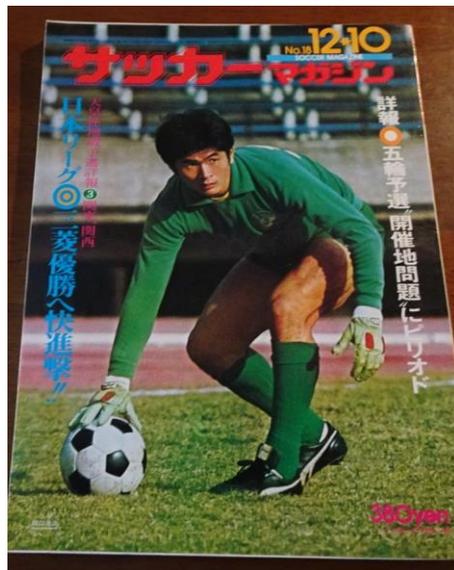
現代のボールは無縫製で真球に近く空気抵抗が少ない
従ってキックによって不規則な変化が起こり易い



GKプレー スタイルの変化

2) 用具の進化

- ・ GKグローブ



- ・ スパイク



GKプレー スタイルの変化

3) プレー環境 (スタジアム、ピッチ、天候など)

- 天然芝
- 天然芝と人工芝混合 (ハイブリッド)
- 人工芝
- 屋根付き、ドーム型、吹き抜け



現代GKの役割

1) ゴールを守る

シュートストップ
(PK、FKなど含む)

2) スペースを守る

ブレイクアウェイ
(スループス、1対1など)
クロスへの対応

3) 効果的な攻撃への参加

バックパスへの対応
ディストリビューション



育成年代のGKの現状

Q1;あなたはU12/U15チームの監督です
GKはいますか？ 何名いますか？

Q2;もしGKがない場合どの様にGKを
決めますか？

Q3;もしGKが多数いる場合、誰が練習対応しますか？
またはGKコーチがいますか？



育成年代のGKの現状

GKタレントの発掘

- 1) スカウト 大会視察、トレセン、フェスティバル
練習参加、公募(スーパー少女)など
- 2) チーム全員のGK体験 ローテーション FP/GK
- 3) 他スポーツからの転向 バレー/バスケットボール
陸上、他



育成年代のGKの現状



GKタレントの発掘

T-A-D-C

- 1) **T**alent 才能、技術、体格、アスリート
- 2) **A**mbition 野心、大志、目標の高さ
- 3) **D**iscipline 規律、ルール遵守、公平、自律
- 4) **C**oachable 学習力、オープンマインド、素直



育成年代のGKの現状

GKタレントの発掘

「3つのフェーズ」

フェーズ 1
(8～10歳)

プレ・ゴールデンエイジ

様々なスポーツ
運動機能の発達
野外活動への参加
外遊び
友達作り
逆上がり
補助車を外す
成功の喜び
約束を守る
挨拶

フェーズ 2
(11～12歳)

ゴールデンエイジ

サッカーが楽しい
GKが好き、やりたい
上手い人のまね
ボールフィーリング
様々なポジション
技術中心の練習
サッカーのルール

フェーズ 3
(13～15歳)

ポスト・ゴールデンエイジ

基礎・基本の徹底
技術・戦術中心
コーディネーション
基礎体力向上
メンタル面も鍛える
サッカー理解の推進
やりたいプレーから
チームプレー重視



育成年代のGKの現状

Q1;あなたはU12/U15チームの監督です
GKに何を求めますか？

Q2;もしGKコーチがいる場合は、GKコーチに
何を委託しますか？

Q3;あなたのチームのGKは何が課題ですか？



育成年代のGKの現状

U12年代の現状

- ・守備面……**ゴールを守る** ハンドリングやダイビング、ブロッキングなどのテクニクは向上有り
- スペースを守る** ボールへの関りは意識している。前への狙いもあった。

U12年代の課題

- ・守備面……**ゴールを守る** 適切なポジショニングは取れていない。構えのタイミングは改善要。クロスへはチャレンジが少ない。
- ・攻撃面……**効果的な攻撃参加** ロングボール多様でパスの成功率が低い



育成年代のGKの現状

2021年12月 第44回全日本U12サッカー選手権大会データ(JFA TSG)

Height of Goal Keeper

| year | GK total | regular GK | GK substitute |
|-------------|----------------|----------------|----------------|
| 2021 | 155.7cm | 157.1cm | 150.1cm |
| 2020 | 153.4cm | | |
| 2019 | 153.7cm | | |
| 2018 | 151.8cm | | |

Goal statistics

| year | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |
|------------|------|------|------|------|------|------|-------------|
| total goal | 353 | 319 | 328 | 326 | 340 | 318 | 360 |
| goals/game | 4.06 | 3.67 | 3.77 | 3.75 | 3.91 | 3.66 | 4.14 |

Pass accuracy of Goal Keeper

| 11 vs 11 | | 8 vs 8 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Summer in Tokyo/ Shizuoka) | | Sommer in Shizuoka | | | | Winter in Kagoshima | | | | | | |
| 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |
| 33.0% | 27.3% | 64.3% | 64.5% | 36.5% | 52.6% | 39.6% | 45.0% | 48.1% | 55.5% | 62.5% | 51.1% | 25.9% |
| | | | | | accuracy from GK into the opposing half | | | | | | | |
| - | | | | | 19.1% | 16.0% | 17.5% | 18.9% | 13.9% | 12.5% | 17.2% | 11.1% |



育成年代のGKの現状

U12年代の課題（2021.12月全日本U12サッカー選手権）

- ・攻撃面……効果的な攻撃参加 ロングボール多様で
パスの成功率が低い



育成年代のGKの現状

U15年代の現状

- ・ 守備面……**ゴールを守る** 試合への関りは向上技術面では安定してきている。強豪チームにはGKコーチがいる。
スペースを守る DF背後を守る意識は高い
- ・ 攻撃面……**効果的な攻撃への参加** 利き足のキックは良いものがある。バックパスもサポートの意識がある

U15年代の課題

- ・ 守備面……**ゴールを守る** 観ること、状況把握、予測や味方DFとの連携は改善要。女子は肩上のボール対応に課題が残る
スペースを守る クロスへの対応には課題が残る(男女とも)
セットプレーの対応も改善要
- ・ 攻撃面……**効果的な攻撃参加** ビルドアップに課題が残る
両足が使えない



育成年代のGKの現状

U15年代の課題

- ・ 守備面・・・**ゴールを守る** 観ること、状況把握、予測や味方DFとの連携は改善要。女子は肩上のボール対応に課題が残る
スペースを守る クロスへの対応には課題が残る(男女とも)
セットプレーの対応も改善要
- ・ 攻撃面・・・**効果的な攻撃参加** ビルドアップに課題が残る
両足が使えない



育成年代のGKの現状

全体のイメージ

フェーズ 1
(8～10歳)

プレ・ゴールデンエイジ

出会い
遊びの延長

フェーズ 2
(11～12歳)

ゴールデンエイジ

上手くなる
技術 45%
戦術 25%
体力 15%
メンタル 15%

フェーズ 3
(13～15歳)

ポスト・ゴールデンエイジ

粘り強くなる
技術 30%
戦術 30%
体力 20%
メンタル 20%

フェーズ 4
(16～18歳)
完成期

力強くなる
技術 20%、戦術 30%、体力 35%、メンタル 15%



GKの基本的な役割



チームでの基本的役割 と個人の仕事 ここではGK

ボールを保持
ディフェンディングサード
ミドルサード
アタッキングサード

GKはボールを保持しているかパスを受けるか

【GKの仕事】
 攻撃: パス&サポート バックパスを受ける
 攻撃への切替: ディストリビューション
 手から離して
 スローイング、キック
 グラウンド上にあるボールのキック

チーム戦術、ゲームプランに応じて
 1, ポジショニング
 2, コーチング
 3, テクニックの実行(ハンドリング)

セットプレー/リスタート
 キックオフ
 ゴールキック
 スローイン
 フリーキック
 コーナーキック
 ペナルティキック
 (ドロップボール)

ボールが自陣ゴールから遠い
 ボールが自陣ゴールに近い

【GKの仕事】
 スルーパスからの1対1
ブレイクアウェイ
 クロス(アーリー/レイト、近く/遠くから)
クロスを守備
 ゴールを狙うプレー
シュートストップ

チーム戦術、ゲームプランに応じて
 1, ポジショニング
 2, コーチング
 3, テクニックの実行(ハンドリング)

GKプレーの分析と評価

C-D-E-F

COMMUNICATION コミュニケーション=

ポジション、状況把握、試合を読む、ゲームの洞察、DFとの連携

DECISSION 決断=

解決策を見つけ、あつめた情報から正しい決断をする

EXECUTE 実行=

テクニック、実行するためのハンドリングなど

FITNESS フィットネス=

試合全体（90分以上、延長戦、PKまで）を通じて
求められるCDEを出来るだけ長く実行する

GKトレーニングの在り方

1) 基礎・基本の徹底(小・中学生年代の指導)

ハンドリング、ダイビング、ブロッキング、パスとスローイン
正確性、適応性、安全性、

2) 個人戦術にフォーカス

GKの姿勢(構え)作り、構えるタイミング、ポジショニング、
観る、状況の把握、予測、

3) 体の操作性を向上させる

各種スピード、敏捷性、コーディネーション、柔軟性、ジャンプ
持久性、

4) メンタル面への働きかけ

勝利への意欲、諦めない、感情のコントロール



GKトレーニングの在り方

JFAアカデミー福島GK

U13プロフィール(前期)

- ①ボールを一度でつかむことが出来る ⇒ **直ぐに弾かない**
- ②ボールコースに体を運ぶことが出来る ⇒ **直ぐに倒れない**
- ③適切なポジションに入ることが出来る ⇒ **良い準備**



GKトレーニングの在り方

JFAアカデミー福島GK

U13プロフィール(前期)

良い準備

- ①良いポジションで⇒適切な位置と姿勢
- ②良く周りを観て⇒状況の把握
- ③良い予測を立て⇒相手の狙い、自身の能力
- ④良いコミュニケーションを取り⇒味方との連携
- ⑤良い判断(決断)をする⇒実行(技術・体力)へ



GKトレーニングの在り方

JFAアカデミー福島GK

U13プロフィール(前期)



4号球 重さ; **350-390g**、外周; **63.5-66cm**
直径; **20.5cm**, 気圧; **0.6-1.1bar**

5号球 重さ; **410-450g**、外周; **68-70cm**
直径; **22cm**, 気圧; **0.6-1.1bar**



中間ゴールサイズ

6.4m

2.15m

U-12 夏以降 U-13まで
中間サイズゴールを使うと

FP: 適度
四隅を正確に狙うと
ゴール

GK: 適度
適切なポジションを
とれば守れる

| | | | |
|------------|-------|-------|------|
| | | 中間ゴール | |
| | | 640 | 215 |
| NTC U-14後期 | 172.5 | 3.71 | 1.25 |
| U-13 平均的GK | | | |



アカデミー福島GK U13~15 プロファイル

夢・誇り・自由・創造・責任

アカデミー生としての誇りと責任

日本でも海外でも常にポジティブな態度で何事にも臨み自信に満ち溢れた立ち振る舞いができること

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| 戦術 | U15 | サッカーにおけるGKの役割の一通りの理解 | |
| | U14 | GKのポジション・攻守の切り替えにおける原則やプレーの優先順位 | |
| | U13 | 攻守において適切なポジションを理解して、ゲームに関わり続ける姿勢 | |
| テクニック | U15 | ゲームの4局面において最適なテクニックを身につける | |
| | U14 | 連続した動きの中でテクニックを身につける | |
| | U13 | 正しい技術を頭で覚える・基本テクニックの獲得 | |
| フィジカル | U15 | 自由に体を操作できる、基本動作の獲得、成長段階に応じたスムーズな動きができる | ゲームの中で |
| | U14 | 自由に体を操作できる、基本動作の獲得、成長段階に応じたスムーズな動きができる | 連続した動きの中で |
| | U13 | 自由に体を操作できる、基本動作の獲得、成長段階に応じたスムーズな動きができる | 単発での動きの中で |
| メンタル | U15 | 勝利へのこだわり・自己分析ができる・リバウンドメンタリティー・人の意見に耳を傾けることができる・責任感・積極性・自信・やり続けられる心(忍耐力) | |
| | U14 | リバウンドメンタリティー・人の意見に耳を傾けることができる・責任感・積極性・自信・やり続けられる心(忍耐力) | |
| | U13 | 学ぶ力・集中力・積極性 | |
| ソーシャル | U15 | リーダーシップの発揮・アカデミー全体から信頼を得る・自立心・犠牲心・協調性 | |
| | U14 | リーダーシップの発揮・チームから信頼を得る・コミュニケーション能力・自立心・協調性 | |
| | U13 | コミュニケーション能力・自立心・協調性 | |

GKトレーニングの在り方

| 各レベルに習得すべき内容 | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 基礎段階 | レベル1 | 育成年代 | 育成年代に必要となる基礎的な技術・動作 | クロー 111 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 112 蹴り出しの姿勢・動作 113 蹴り出しの姿勢・動作 114 蹴り出しの姿勢・動作 115 蹴り出しの姿勢・動作 116 蹴り出しの姿勢・動作 117 蹴り出しの姿勢・動作 | ゴールキーパー 121 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 122 蹴り出しの姿勢・動作 123 蹴り出しの姿勢・動作 124 蹴り出しの姿勢・動作 125 蹴り出しの姿勢・動作 126 蹴り出しの姿勢・動作 127 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | ブロック (基本知識) 131 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 132 蹴り出しの姿勢・動作 133 蹴り出しの姿勢・動作 134 蹴り出しの姿勢・動作 135 蹴り出しの姿勢・動作 136 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | ゴールキーパー 141 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 142 蹴り出しの姿勢・動作 143 蹴り出しの姿勢・動作 144 蹴り出しの姿勢・動作 145 蹴り出しの姿勢・動作 146 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | ゴールキーパー 151 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 152 蹴り出しの姿勢・動作 153 蹴り出しの姿勢・動作 154 蹴り出しの姿勢・動作 155 蹴り出しの姿勢・動作 156 蹴り出しの姿勢・動作 | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | ゴールキーパー 161 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 162 蹴り出しの姿勢・動作 163 蹴り出しの姿勢・動作 164 蹴り出しの姿勢・動作 165 蹴り出しの姿勢・動作 166 蹴り出しの姿勢・動作 | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | | | |
| | レベル2 | 育成年代 | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | | ゴールキーパー 171 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 172 蹴り出しの姿勢・動作 173 蹴り出しの姿勢・動作 174 蹴り出しの姿勢・動作 175 蹴り出しの姿勢・動作 176 蹴り出しの姿勢・動作 | ゴールキーパー 181 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 182 蹴り出しの姿勢・動作 183 蹴り出しの姿勢・動作 184 蹴り出しの姿勢・動作 185 蹴り出しの姿勢・動作 186 蹴り出しの姿勢・動作 |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | ゴールキーパー 191 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 192 蹴り出しの姿勢・動作 193 蹴り出しの姿勢・動作 194 蹴り出しの姿勢・動作 195 蹴り出しの姿勢・動作 196 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | ゴールキーパー 201 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 202 蹴り出しの姿勢・動作 203 蹴り出しの姿勢・動作 204 蹴り出しの姿勢・動作 205 蹴り出しの姿勢・動作 206 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | ゴールキーパー 211 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 212 蹴り出しの姿勢・動作 213 蹴り出しの姿勢・動作 214 蹴り出しの姿勢・動作 215 蹴り出しの姿勢・動作 216 蹴り出しの姿勢・動作 | | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | ゴールキーパー 221 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 222 蹴り出しの姿勢・動作 223 蹴り出しの姿勢・動作 224 蹴り出しの姿勢・動作 225 蹴り出しの姿勢・動作 226 蹴り出しの姿勢・動作 | | |
| | | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | | | |
| レベル3 | 育成年代 | 蹴り出しの姿勢・動作 | ゴールキーパー 231 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 232 蹴り出しの姿勢・動作 233 蹴り出しの姿勢・動作 234 蹴り出しの姿勢・動作 235 蹴り出しの姿勢・動作 236 蹴り出しの姿勢・動作 | ゴールキーパー 241 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 242 蹴り出しの姿勢・動作 243 蹴り出しの姿勢・動作 244 蹴り出しの姿勢・動作 245 蹴り出しの姿勢・動作 246 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | | |
| | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | ゴールキーパー 251 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 252 蹴り出しの姿勢・動作 253 蹴り出しの姿勢・動作 254 蹴り出しの姿勢・動作 255 蹴り出しの姿勢・動作 256 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | |
| | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | ゴールキーパー 261 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 262 蹴り出しの姿勢・動作 263 蹴り出しの姿勢・動作 264 蹴り出しの姿勢・動作 265 蹴り出しの姿勢・動作 266 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | |
| | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | ゴールキーパー 271 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 272 蹴り出しの姿勢・動作 273 蹴り出しの姿勢・動作 274 蹴り出しの姿勢・動作 275 蹴り出しの姿勢・動作 276 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | |
| | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | ゴールキーパー 281 蹴り出しの技術・安定した守りの姿勢 282 蹴り出しの姿勢・動作 283 蹴り出しの姿勢・動作 284 蹴り出しの姿勢・動作 285 蹴り出しの姿勢・動作 286 蹴り出しの姿勢・動作 | | | |
| | | 蹴り出しの姿勢・動作 | | | | | | | | | |

GKトレーニングの在り方

| 項目 | 内容 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 基礎的動作 | 射撃・運動・蹴球 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | 蹴球・蹴球・蹴球 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | 蹴球・蹴球・蹴球 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | 蹴球・蹴球・蹴球 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ゴールキーパー | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ゴールキーパー | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ゴールキーパー | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ゴールキーパー | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

| | | U15 | U14 | U13 | |
|---|--|---|---|---|--|
| 夢・誇り・自由・創造・責任 アカデミー生としての誇りと責任 日本でも海外でもにもポジティブな態度で得意にも臨み、自信に溢れ立ち振る舞い | | | | | |
| 基本姿勢 | ゲーム状況の動きの中で正確に | ファンクショントレーニングの動きの中で正確に | ファンクショントレーニングの動きの中で正確に | 基本姿勢の獲得(いつでもどこでも動ける姿勢・高射を稼(上げ上)にも下にも手が出せる) 足幅・前後姿勢・膝の固定 1つ1つの動作を正確に | |
| | 複合的なトレーニング 動きながらでも正確に | トレーニングの反復 動きながらでも正確に | トレーニングの反復 動きながらでも正確に | | |
| | テクニック | | | | |
| | 蹴球 | | | | |
| | キャッチング | ゲーム状況の中でオーバー・アンダー・ハンドキャッチをより正確に 少し遅にずれたボールでも1回でのキャッチング | ファンクショントレーニングでのオーバー・アンダー・ハンドキャッチの使い分け 正面のボールを足ででのキャッチング | オーバー・アンダー・ハンドキャッチフォーム作り 手の形・ボールを捉える位置・ボールの背後に手を置く | |
| | ステップ | ゲーム状況の中でサイド・クロスステップの選択・判断・切り替え・速く・細かく・正確に | ファンクショントレーニングの中でサイド・クロスステップの選択・判断・切り替え バックペダルとクロスステップ使い分け | サイド・クロスステップの獲得 バックペダルの獲得 | |
| | | | 準備・予備・構えるタイミング・予備動作を少なく・身体の正面でキャッチ 最後までボールを見る・足を運ぶ | | |
| | ポジショニング | ゲーム状況の中でポジショニング ゲームの中でポジショニングをこまめに要する ゲームの中で動きながらポジショニングを正確に取る | ボール状況(相手と自分と味方)でのポジショニング クロス・シュートに対するポジショニングの適いをこまめに要する 1回でポジショニングをとる | 中間ゴールからの変化になれる クロス・シュートに対するポジショニング適いの理解 ボール状況(相手と自分)でのポジショニング 前後左右のポジショニングを見つける | |
| | アングルシュート | | | | |
| | シュートストップ | ゲーム状況の中でダイビング・コラプシングの選択・判断・使い分け ボールに遠い方の足で踏み切る・逆足で押し出す 連続でのダイビング(両方向・逆方向) ストレンジスの導入 ゲーム状況の中で的確に・強く・判断・精度 | ダイビング・コラプシングの使い分け(遠い・近いボールに対しての対応) ボールに遠い方の足で踏み切る・逆足で押し出す 連続でのダイビング(両方向・逆方向) 確む・強く・的確に・判断・精度(両手・両足・両方) | ダイビングの導入 真ん中・グラウンダー・高めの準備 ボールに遠い方の足で踏み切る 連続でのダイビング 確む・強いの技術の導入・手の使い方 | |
| クロス | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断・キャッチング | ファンクショントレーニングの中で出ない判断・落下地点を見極める 攻撃・守備(少ない人数)がいる中 ゲーム状況の中での、タイミングの正確性・飛距離 ファンクショントレーニングの中で、タイミングの正確性 ゲーム状況・味方DF/相手選手の状況によってスタートポジション ゴール前の状況・ボールポジションによってスタートポジション ゲーム状況・ボールポジションによって身体の向きを変える 相手選手にコンタクトされる状態でもキャッチング パンチングの選択・正確性 相手選手にコンタクトされる状態でのキャッチ・パンチの選択・正確性 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断・落下地点を見極める 攻撃・守備(少ない人数)がいる中 ファンクショントレーニングの中で、タイミングの正確性 ゴール前の状況・ボールポジションによってスタートポジション ゴール前の状況・ボールポジションによって身体の向きを変える 相手選手にコンタクトされる状態でのキャッチ・パンチの選択・正確性 | ハイボールのキャッチングのフォーム作り・落下地点を見極める キャッチングポイント・踏み切り足 パンチングの導入 ボールポジションによってスタートポジション ボールポジションによって身体の向きを変える フリーな状態でのキャッチング | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| キック | 置いたボール左右の足で40~50m以上キック パス&サポート1番前の味方の選手に(MF/FW) 3ラインのフリーマンを早く見つけてパスの選択 ゲーム状況の中でハットキック ライトボール 味方に正確に 攻撃の優先順位を理解する | 置いたボール左右の足で30~40mキック パス&サポート1つ離れた味方に(DF/MF/FW) 2ライン(MF/DF)のフリーマンを早く見つける ハットキック 速くに味方に正確に 攻撃の優先順位を理解する | 置いたボール左右の足で30mキック パス&サポート近くの味方に(DF/MF/FW) 2ラインのフリーマンを早く見つける ハットキック 速くに味方に正確に 攻撃の優先順位を理解する | 置いたボール左右の足で30mキック パス&サポート近くの味方に(DF/MF/FW) 2ラインのフリーマンを早く見つける ハットキック 速くに味方に正確に 攻撃の優先順位を理解する | |
| | スローイング | オーバー・アームスローで30~40m正確にパス 3ラインのフリーマンを早く見つけてパスの選択 | オーバー・アームスローで20~30m正確にパス 2ライン(MF/DF)のフリーマンを早く見つける | オーバー・アームスローで20m正確にパス 2ライン(MF/DF)のフリーマンを早く見つける | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| | ゲーム状況の中(相手・味方)での出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | ファンクショントレーニングの中で出ない判断 | | |
| | iv1 | ゲーム状況でのアプローチのタイミング・手の位置・重心 ゲーム状況でのブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 自分の得意な距離を見つける | ボール状況(相手・味方・自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 コラプシングの導入 ファンクショントレーニングの中でブロックング・コラプシングの選択・判断・使い分け 足元へのダイビング ボールを奪う | ボール状況(相手と自分)によるアプローチのタイミング・手の位置・重心 フロントダイビングの導入・獲得 フロントダイビングの導入 シュートブロックの導入 ブロックングのための身体の使い方 相手・自分の状況によって出る出ない判断 | |
| 蹴球 | マイボール | ビルドアップ・サポートポジション・リスク管理 攻撃優先順位の理解・観る マイボール→相手ボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る シュートを打たれても戻れる自分の準備 | マイボール | ビルドアップ・サポートポジション・リスク管理 攻撃優先順位の理解・観る マイボール→相手ボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る シュートを打たれても戻れる自分の準備 | |
| | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | |
| | 相手ボール | 予測・コーチング・DFのオーガナイズ・観る シュート・パスに対する自分の準備(確む・強) | 相手ボール | 予測・コーチング・DFのオーガナイズ・観る シュート・パスに対する自分の準備(確む・強) | |
| | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | DFの背後のケアの準備 | |
| | 相手ボール→マイボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る | 相手ボール→マイボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る | 相手ボール→マイボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る | 相手ボール→マイボールに移り変わる時 次の予測・コーチング・観る | |
| | サポートポジション | サポートポジション | サポートポジション | サポートポジション | |
| | フィジカル | バウンディング13.5m クラッシュ3秒以内 10m 1.8秒以内 40m 5.5秒以内 10m×5 11.3秒以内 | バウンディング12m クラッシュ3秒以内 10m 1.8秒以内 40m 5.5秒以内 10m×5 11.4秒以内 長距離前線:15cm以上/ヒール・トップ・ディスタンス10cm以内/下腿前線20cm以上/肩周りの柔軟 | バウンディング 11m クラッシュ3秒以内 10m 1.8秒以内 40m 5.8秒以内 10m×5 11.5秒以内 | バウンディング 11m クラッシュ3秒以内 10m 1.8秒以内 40m 5.8秒以内 10m×5 11.5秒以内 |
| | 柔軟性 | | | | |
| | メンタル・心理的 | 自己分析・リハウンドメンタリティ リーダーシップの発揮・積極性・協同性・自律心・犠牲心・我慢強さ・責任感 ゲームの中でGKのプレーの一連の理解 勝利へのこだわり | リーダーシップの発揮・積極性・協同性・自律心・犠牲心・我慢強さ・責任感 | GKの役割・積極性・学ぶ力・集中力・コミュニケーション力・協同性 | GKの役割・積極性・学ぶ力・集中力・コミュニケーション力・協同性 |
| | コミュニケーション | 全体に 短く・大きく・分かりやすく 具体的に名前を呼んで右・左・前・後ろ | DF・MFまで 短く・大きく・分かりやすく 右・左・前・後ろ | DFラインまで 短く・大きく・分かりやすく 右・左・前・後ろ | DFラインまで 短く・大きく・分かりやすく 右・左・前・後ろ |
| 社会性 | 相手へのリスペクト・感謝の気持ち・物を大切に | 相手へのリスペクト・感謝の気持ち・物を大切に | 相手へのリスペクト・感謝の気持ち・物を大切に | 相手へのリスペクト・感謝の気持ち・物を大切に | |

ゴールキーパープロフィール

U15で達成しておきたいGK像

心理面

プレッシャーある試合で適応できる

勝利へのこだわり、勇気

責任感、積極性、集中力

落ち着き、自信、学ぶ力

謙虚さ、我慢強さ(忍耐力)

諦めない

リバウンドメンタリティー

フィジカル面(身体組成)

トップレベルの試合で適応できる

スピード、アジリティー、柔軟性

身体調整能力、ジャンプ力

バランス能力、

W杯で優勝するために必要なGK

社会性

コミュニケーション力、信頼を得る

協調性、自律心、犠牲心、フェアプレー、

リスペクト、リーダーシップ

技術面

FP同様な足下のテクニック

配球力(スローイン、キック)

堅実な守備におけるGKの基本的

なテクニック(ハンドリング、ダイ

ビング、ブロッキング、など)

戦術面

サッカー全般の理解

ポジショニング(個人戦術)

攻守におけるGKの役割

チームのプレースタイル

(原則、優先順位)、DFとの連携

目標を持ち、GKの基礎徹底



アカデミー生自己評価表

入カ月

氏名

期生

ポジション(複数可)

担当コーチ

1. サッカー面

(アカデミーはJapan's wayを具現化することを目指して活動している。全員が攻守に関わり続け、ボールを保持しながら前へ進み主導権を握るプレーを目標にしている。上記目標を遂行するための詳細について、各項目を評価する。)

*評価は該当欄に○を記入

| NO | 事項 | 評価 | | | | |
|----|-----|--|----|----|----|-------|
| | | とても良い | 良い | 普通 | 悪い | とても悪い |
| 1 | GK | キャッチングの技術(オーバーハンド・アンダーハンド) | | | | |
| 2 | | ダイビング | | | | |
| 3 | | ブレイクアウェイ(判断・技術) | | | | |
| 4 | | クロス(判断・技術) | | | | |
| 5 | | 攻撃参加 | | | | |
| 6 | | ポジショニング(守備・攻撃) | | | | |
| 7 | | DFとの連携/コーチング | | | | |
| 8 | | セットプレー | | | | |
| 9 | | ゲームへの関わり | | | | |
| 10 | その他 | 攻守の切り替えが早い | | | | |
| 11 | | 戦術理解力が高い | | | | |
| 12 | | ピッチでリーダーシップを発揮している | | | | |
| 13 | | 自身の判断でプレーしている | | | | |
| 14 | | 常に全力でトレーニングをしている | | | | |
| 15 | | フィジカルコンディショニングのセルフケア(トレーニング前後の食事・栄養摂取)ができる | | | | |
| 16 | | コーチの話を真剣に聞き、取り組みの改善を行う | | | | |

2. 生活面(人間性)

| NO | 事項 | 評価 | | | | |
|----|-------|-------------------------------|----|----|----|-------|
| | | とても良い | 良い | 普通 | 悪い | とても悪い |
| 1 | 規律性 | 挨拶や身だしなみなど、基本的なマナー | | | | |
| 2 | 協調性 | 遅刻などがなく時間管理が適切 | | | | |
| 3 | | 自分の考えを相手に論理的に伝える | | | | |
| 4 | 積極性 | チームワークを心掛けて行動する | | | | |
| 5 | | 課題に対して自ら努力する | | | | |
| 6 | 責任感 | リーダーシップがある | | | | |
| 7 | | 自分の責任を他人に転嫁せず最後までやり遂げる | | | | |
| 8 | 知能応用 | 公共マナーなど、自立した生活に必要な一般常識がある | | | | |
| 9 | 理解・判断 | 目標や目的を理解し、目指すべき力強性に応じた行動をとる | | | | |
| 10 | | 突発的な事態に対して冷静かつ迅速に対応することができる | | | | |
| 11 | 創意工夫 | 効率的に物事を進めるために計画的に取り組む | | | | |
| 12 | 表現技術 | 状況に応じて目上の人や仲間との相談や説明をすることができる | | | | |
| 13 | 実行力 | 自分の目標を常に意識して、それに即ち行動する | | | | |
| 14 | 学力 | 授業には積極的について行けていますか? | | | | |

3. 自身の強み

【サッカー面】

What is GK training with C-D-E-F?

Consider reality-based training

2021 JFA GK Project

Suggestions for the Japanese team and Goalkeeper

January 14, 2022

Japan Football Association

JFA



2021 JFA Striker's Camp

Reality based Training 5v5+1F

オーガナイズ;40×52.5m

ゴール、ボール、マーカー、ピブス



発展;フリーマン シュート無し~
シュート有り
GK再開時直接パス無し
GKから直接パス有り
セパレートのプレーゾーン有り
セパレートのプレーゾーン無し

キーファクター;**C** スタートポジション
観る、状況把握、予測
DFとの連携
D 決断(判断)
E 技術の選択(ハンドリング、
ダイビング、ブロック、
パスとサポート、配球)
攻守の切り替え
リカバリセーブ/ライン
F スピード、フットワーク、勇気、
諦めない

ゴールを守る、ゴール前のスペースを守る、攻撃への効果的な参加



2021 JFA Striker's Camp

Reality based Training 5v5+1F

オーガナイズ;40×52. 5m

ゴール、ボール、マーカー、ビブス



発展;フリーマン シュート無し~

シュート有り

GK再開時直接パス無し

GKから直接パス有り

セパレートのプレーゾーン有り

セパレートのプレーゾーン無し

キーファクター;C スタートポジション

観る、状況把握、予測

DFとの連携

D 決断(判断)

E 技術の選択(ハンドリング、

ダイビング、ブロッキング、

パスとサポート、配球)

攻守の切り替え

リカバリセーブ/ライン

F スピード、フットワーク、勇気、

諦めない

ゴールを守る、ゴール前のスペースを守る、攻撃への効果的な参加



2021 JFA Striker's Camp

オーガナイズ;50×52.5m

ゴール、ボール、マーカー、ピブス

Reality based Training 5v5+2S



発展;サーバー シュート無し~

シュート有り

GK再開時直接パス無し

GKから直接パス有り

セパレートのプレーゾーン有り

セパレートのプレーゾーン無し

キーファクター;C スタートポジション

観る、状況把握、予測

DFとの連携

D 決断(判断)インターセプト

E 技術の選択(ハンドリング、

パンチング、ディフレクティング

ダイビング、ブロックング、

パスとサポート、配球)

攻守の切り替え

リカバリセーブ/ライン

F スピード、ジャンプ、フットワーク

勇気、リーダーシップ、闘争心

ゴールを守る、ゴール前のスペース(エリア)を守る、攻撃への効果的な参加



2021 JFA Striker's Camp

オーガナイズ;50×52.5m

ゴール、ボール、マーカー、ビブス

Reality based Training 5v5+2S



発展;サーバー シュート無し~

シュート有り

GK再開時直接パス無し

GKから直接パス有り

セパレートのプレーゾーン有り

セパレートのプレーゾーン無し

キーファクター;**C** スタートポジション

観る、状況把握、予測

DFとの連携

D 決断(判断) **インターセプト**

E 技術の選択(ハンドリング、

パンチング、ディフレクティング

ダイビング、ブロッキング、

パスとサポート、配球)

攻守の切り替え

リカバリセーブ/ライン

F スピード、ジャンプ、フットワーク

勇気、リーダーシップ、闘争心

ゴールを守る、ゴール前のスペース(エリア)を守る、攻撃への効果的な参加



2021 JFA Striker's Camp

Reality based Training 5v5+1F / 5v5+2S

GK プレー分析

守備; **ゴールを守る**

シュートストップ

スペース(エリア)を守る

1v1 (GK)、1v1+GK、2v1+GK

クロスへの対応(アーリークロス、カットバック、他)

攻撃; **効果的な攻撃への参加**

ディストリビューション(ゴールキック、スローイン、パス)

バックパスへの対応(パスとサポート、ボールコントロール、パス)

各現象の出現回数を考える/GKプレーの質の維持(GKフィットネス観点)



我々の夢：2050年までに ワールドカップ優勝



その為に世界1のGKを育てる

SAMURAI BLUE

JAPAN NATIONAL TEAM

| | |
|-------|--|
| 戦術 | 国際試合のレベルで、ゲームの4局面、ゲーム状況、相手チームに応じて、自チームの戦術行動を柔軟に賢く遂行できる |
| テクニック | 国際試合のレベルで、状況に応じた最適なテクニックを確実に発揮できる |
| フィジカル | 国際試合のレベルで戦術行動・テクニックを遂行するためのフィジカル能力が発揮できる |
| 心理面 | 国際試合のレベルで、プレッシャーに打ち勝ち、自らの持つ戦術・テクニック・フィジカルを発揮できる |
| 社会性 | リーダーシップを発揮し、日本代表の一員としてチームに貢献することができる |



ドンナルンマ 16歳でセリエAデビュー



22歳

生まれ年とFIFA主要大会

| 大会 | 年齢 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|---------------------------------|-----|---------------|------|----------|------|----------|----------------|
| FIFA W杯 | | 東京五輪 /1997 | カタール | | | | CAN MEX USA |
| オリンピック | | | | | パリ | | |
| | 23歳 | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 |
| | 22歳 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 |
| | 21歳 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 |
| FIFA U20 W杯 AFC U20 ASIA CUP | 20歳 | U20/2001 | 2002 | U20/2003 | 2004 | U20/2005 | 2006 |
| | 19歳 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 |
| | 18歳 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 |
| FIFA U17 W杯 AFC U17 ASIA CUP | 17歳 | U17/2004 | 2005 | U17/2006 | 2007 | U17/2008 | 2009 |
| | 16歳 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 |
| | 15歳 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |
| | 14歳 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 |
| | 13歳 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 |

※ W杯は世代関係なし

※ 五輪は3~4世代

夢を実現させるために
今から頑張りましょう!



2005.1.1