ヴィッセル神戸(石末コーチ) (20080509:KFA TRANING CENTER COACHING SCHOOLより)

0, キーパーの心得

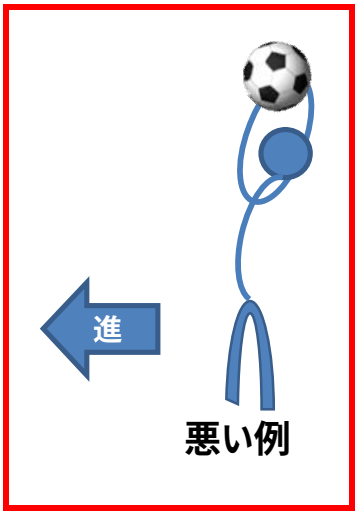
※ コール
背後からのコーチングでチームのコントロール　・・・　大声で
キーパーが処理する場合は、はっきり宣言する　・・・　「キーパー!!」
処理が困難と判断したら、周りを啓発する　・・・　「クリアー!!」

※ キャッチングのポイント
手のひらを左右対称に広げ、ボールをサイドから挟むのではなく、背後から掴むイメージ。
親指の位置がポイントとなる。肘で衝撃を吸収させる。

※ ブレイクアウェイ
相手の動きを断つためのパフォーマンス。
出る、待つ、飛び込む、迷いを持たず実践する。

1, ランニング・キャッチ

ジョグでバウンド → キャッチ



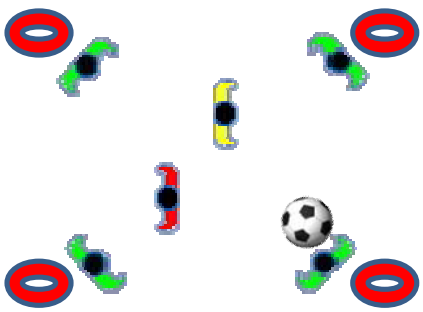
① 落下地点を早く見つける
② 落下地点に入る前にコール「キーパー!」
③ 落下地点に入る
④ 手を曲げすぎない
⑤ 顔の前方上でキャッチ
⑥ できるだけ高い位置でキャッチ

2, ランニング・ジャンプ・キャッチ

ジョグでバウンド → ジャンピングキャッチ
① 落下地点を早く見つける
② 落下地点に入る前にコール「キーパー!」
③ 落下地点に入る
④ 手を曲げすぎない
⑤ 顔の前方上でキャッチ
⑥ できるだけ高い位置でキャッチ
⑦ 膝を曲げてキャッチ(踏み切り足を交互に変えて左右行う)

3, ボックス・レーニング (4 on 2)

オーバーハンド・スローでパス回し
① パスミス(胸より下のパス、届かないパス)で鬼交代
② インターセプトされたら鬼交代
③ フェイント、フェイクを入れてみる
④ ゆるいパスより、強く速いパス
⑤ 受け手がしっかり球に寄る
※ フィールドプレーヤーの 4 on 2 Box と同様

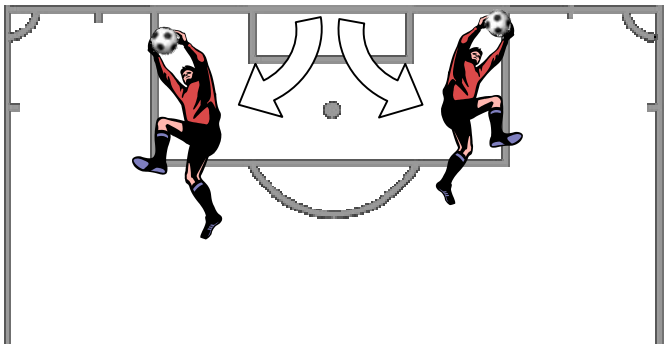


どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

4, ゴール･キーピングのウォーミング･アップ
コーチが放物状に投げてキャッチ
① 落下地点を早く見つける(予測する)
② 落下地点に入る前にコール「キーパー!」
③ 静止状態からトップスピードで落下地点に入る
④ 手を曲げすぎない
⑤ 自分の前方上でキャッチ
⑥ できるだけ高い位置でキャッチ
⑦ 膝を曲げてキャッチ
踏み切り足を交互に変えて左右行う

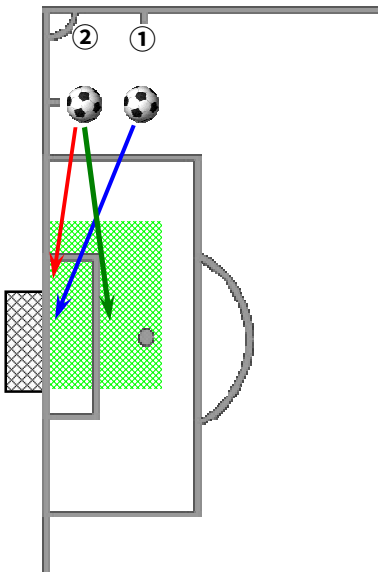
※ だらだらと落下地点に入ってこない
トップスピードで飛び込むことで、
コンタクトに負けない、身の安全を守れる、
次のプレーへの移行が早く行える

5, 踏み切り足 と 曲げる膝
前項までの落下地点へのアプローチに
対して、飛び出していくGKの姿勢
① 手を曲げすぎない
② 自分の前方上でキャッチ
③ できるだけ高い位置
④ 相手とのコンタクト側の膝を曲げる



6, ジャンピング･キャッチ
踏み切り足は、ボールに近い足(飛びつきたい方向の足)でジャンプ

7, クロス、シュート への備え

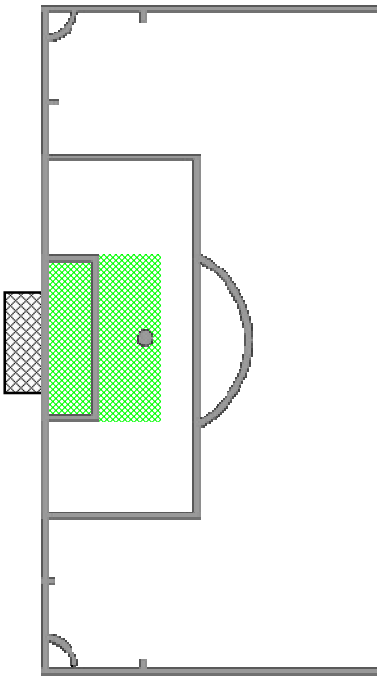


① の位置まで持ち上がった場合
シュートの可能性十分にある
※【シュート】と、【クロスボール】に備える
浮き球 グランダ どちらもありうる

② の位置まで持ち上がった場合
シュートの可能性はかなり低い
※【クロスボール】と、【プルバック】に備える
グランダ の確率高い

キーパー、ディフェンダの意識
クロスに対しては、インターセプトを心がける
低いクロスボールへは前に出て(ボールによって)キャッチング
身体に当てるつもりで身体をはってゴールをまもる
キッチング、パンチング、ヘディング の使い分け
明確な宣言 ･･･「キーパー!」、「クリアー!」
「キーパー!」、が宣言された場合、DFはキーパーを守る意識

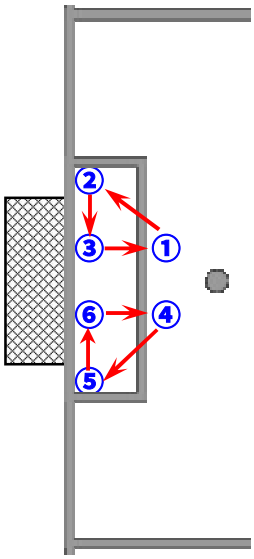
7, つづき)



相手FWへの対応
　ディフェンダのマークの確認･指示
　クロスがあがるまでに、ディフェンダへのコーチング

ポジショニングで相手FWとのかけ引き
　ニア 、センタ 、ファー 、ミックス
　ファーサイドへは、クロスステップですばやく対応

8, ステップワーク･トレーニング



顔･身体の向きは、正面をキープ

③ → ①　ステップ
① → ②　クロス･ステップ
② → ③　サイド･ステップ

⑥ → ④　ステップ
④ → ⑤　クロス･ステップ
⑤ → ⑥　サイド･ステップ

スピード
クオリティ
ボディシェイプ
コール

9, 失点の分析

① キーパーのポジショニングの評価判定
② キーパーとディフェンダの連携の評価判定
③ ディフェンダのグループワークの評価判定
④ ディフェンダのマーク(チェック)の評価判定
⑤ キーパーの技術的問題の評価判定
⑥