

仙南地区サッカー協会主催

## 仙南地区GK（ゴールキーパー）講習会 ＜資 料＞

### 目 的

仙南地区の3種チーム並びに4種チームのゴールキーパー（以下”GK”という。）の技術向上を目指すと共に、GKの練習方法を各チームの指導者の方々へアドバイスすることを目的に、GK経験者による講習会を開催する。

### 日 時

平成21年 8月 8日（土） 13:00～15:30予定

小雨決行ですが、グランドの関係で中止になる場合があります。

### 会 場

名取北高校グランド

### 担当者

瀬戸 正博（仙南地区サッカー協会3種委員長・名取北高校サッカー部監督）

今 幸広（仙南地区サッカー協会キッズ委員長・コパムンディアルFC指導者）

佐藤 稔（仙南地区サッカー協会事務局・4種仙南ブロック事務局）

### 対象者

①3種並びに4種のチームのGK（4種においては、4年生以上とします。）

②各チームの指導者で参加希望の方。

### 内 容

1）GKに対する考え方

2）GKの練習方法

3）GKの実技指導

## 1. GKに求められるもの

- ① 堅実な守備
- ② DFラインの背後における「スーパー」の役割
- ③ ボディコンタクトの強さ
- ④ キックの正確さとキック力
- ⑤ リーダーシップ

## 2. GK指導にあたり

- ① GKは、チーム構成の選手の1人である！  
GKを孤立化させない。
- ② 勝利へのGKの仕事がある。  
攻守両面にわたるGKの機能と役割がある。

## 3. GK育成の問題点

- ① GKとフィールドプレイヤーの共通性の理解  
→ GKの別メニューでの選手任せは ×
- ② GK指導者の欠落  
→ GKの戦術的な指導の欠落
- ③ GKがフィールドプレイヤーのトレーニングに参加しない。  
→ サッカー選手としての基本を身につける。

## 4. GKのトレーニングI（ゲームを想定して）

- ① ゴールを奪われない。 → シュートストップング
- ② シュートを打たせない。 → 状況確認と判断
- ③ ピンチを作らない → コミュニケーション

## 5. GKのトレーニングII（基本技術の習得）

- ① 基本姿勢（状況にあわせて）
- ② キャッチング
- ③ 指導方法（ステッピング→サイドステップ→クロスステップ）
- ④ ポジショニング（ボールの位置と姿勢）
- ⑤ 徐々にローリング → ダイビング
- ⑥ 両手を事由に扱えるようにボール感覚を養う。
- ⑦ ゲームの中で頻繁に交換する。
- ⑧ 恐怖心を与えない。

## 6. GKにもサッカー楽しさを味わわせる。

- ① 動く楽しさ → 活動欲求を満たす。
- ② 出来る楽しさ → ゴールを守る楽しさ＝専門的な技術の習得
- ③ 分かる楽しさ → 動き方の理解・戦術的な能力を高める。
- ④ かかわる楽しさ → コミュニケーションを図る。