

TRAINING PLAN

Date	Title	Theme	GPTR	Time	Venue	Weather	Player (GP)
2月23日 (月)	TR	ゴール前の攻防	ブレイクアウェイ DFライン背後の守備	17:00~19:00 打ち合わせ1600~	磐田東	晴	21



GP

W-up (40) 基本技術 フロントダイビング

Organize

- 基本技術&動きづくり
- ※担当コーチにお任せします。
- フロントダイビング
- 静止球 (1ステップ→助走つけて) →コントロールしたボール

・コーチの配球から1:1(GK) DFなし→DFあり

- 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
 - プレーの優先順位(アプローチorステイ)
 - フェイントにかからない
 - ファウルを犯さない
 - 安全確実なプレー
 - 攻撃の切り替え

TR1 (20) ゴール前の守備①

Organize

- コーンゴールの中央とボールを結んだ戦場からスタートする
- ゴールエリアのラインをドリブル突破してのドリブル

- シュートあり
- 攻撃はコーンゴールにシュート、またはドリブル突破でゴール。ワンタッチシュートあり
- OP: コーンゴール→通常のゴール

- Key Factor**
- スタートポジション
 - 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・ステイする)
 - ファウルを犯さない
 - フェイントにかからない
 - 相手のファーストタッチを狙う
 - 相手がプレーできない時に相手との距離を狭める
 - ボールにプレーされる直前に構える

TR2 (20) ゴール前の守備② 3vs 3 + 2 GP

Organize[50m*36m]

- 再開は全てゴールキックで行う
- 1試合5分程度で行う

- 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

GAME (30~30) ゲーム

Organize[50m*40m]

- 再開は全てゴールキックで行う
- 1試合5分程度で行う
- ※磐田東からサポートプレーヤーをお借りできれば、TR2のオーガナイズのままゲームを実施

- 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

TR1の後に実施

配球を攻撃選手の真横からに変更

選手の実態や人数に合わせて、オーガナイズを変更しながら実施



2025 第2回 静岡県GKトレセン

開催にあたって

はじめに、今回の静岡県GKトレセン開催にあたり、多く指導者・選手所属チーム関係者・保護者の皆様のご理解、ご協力いただき、開催することができました。また、会場提供を快くお受けいただいた磐田東高校様、ありがとうございました。

今年度の静岡県GKトレセンは11月9日に第1回を開催予定でしたが、悪天候やインフルエンザの蔓延が重なり、中止となりました。第2回扱いとなる今回は、県内各地区から推薦された21名の選手、県トレセンスタッフやJクラブアカデミーのスタッフ等、県内各地でGKの指導でご活躍されている指導者の皆様が一堂に会し、開催することができました。

実際のトレーニングでは、4～6名程度の選手に対して2～3名のコーチが指導する形で行いました。普段からトレーニングに熱心に取り組んでいる選手たちですが、多くの指導者からさまざまな視点で指導いただいたことにより、レベルアップが図れたと思います。また、同年代の選手と切磋琢磨することにより、多くの刺激を受けたのではないかと感じました。

指導者にとっても、指導者同士でディスカッションをしながらトレーニングに取り組むことにより、日頃の指導のブラッシュアップにつながりました。今回はJFA大橋昭好氏のレクチャーもあり、充実した活動になりました。

次年度以降の開催時期、方法については未定ですが、今後も継続して取り組むこと、県内指導者が力を合わせて、GK育成の裾野の拡大が必要だと考えています。静岡育ちのGKが多く の場面で活躍することを目指して「みんなで作る静岡県GKトレセン」で次年度以降も取り組んでいきたいと思 います。

静岡県GKプロジェクト 3種担当

南園 佑太郎

浜松市立与進中学校/SOUTH SC JY