

世界に通用する ゴールキーパーの育成

VHS DVD VIDEO

Junior★Junior Youth★Youth

～ジュビロ磐田にみる段階を追ったGK育成プログラム～

- 指導・解説 | 足立 高浩 (ジュビロ磐田 強化部育成担当 GKコーチ)
大橋 昭好 (ジュビロ磐田 ユースGKコーチ)
- 実技協力 | ジュビロ磐田 ジュニア/ジュニアユース/ユースチーム
- 協力 | 株式会社ヤマハフットボールクラブ/ジュビロ磐田GKコーチングスタッフ

**ジュニア年代の
基礎技術習得が世界へつながる**

時代の最先端を行く GKトレーニングはこれだ!



今回で紹介するシリーズは、「世界に通用するゴールキーパー」の強化・育成を目標に行うジュビロ磐田の育成部門でのゴールキーパートレーニングです。

まずジュニアの段階においては「基礎技術の習得」が最大の目標になります。この年代で誤った癖などが身に付いてしまうと、その後の年代で修正することが大変難しくなってしまいます。次にジュニアユース年代ですが、この年代ではジュニア段階で身に付けた「基本技術の更なるスキルアップ」です。実戦感覚に近いトレーニングで、プレーの精度・質を高めていきます。



ユース年代は、今まで身に付けたスキルをトップレベルで活かせるようグループやチーム戦術を含めた総合的なゴールキーパートレーニングとなっています。

ゴールキーパーの技術、トレーニングもフィールドのシステム同様、刻々と変化してきています。今回で紹介するシリーズは、現在行われているサッカーの最前線で戦っているトップレベルで通用しうる最先端を行くゴールキーパートレーニングです。各年代各カテゴリーにどのような技術、戦術が必要でそれを身に付けるためにどのような練習、トレーニングが必要なのか…このシリーズをごらんいただければゴールキーパーとして必要なものすべてを身に付けていくことが可能でしょう。



DVD VIDEO VHS

DVD No.467D-S 全6枚(巻)

Video No.467V-S

◎各枚(巻) 9,450円

56,700円

詳細は裏面へ!!

ジュビロ磐田ユース・トレーニングシリーズ大好評既刊!

守備の判断力を養う

VHS DVD VIDEO

～ジュビロ磐田のディフェンストレーニング～

DVD No.378D-S / Video No.378-S 全4枚(巻)37,800円/各枚(巻)9,450円

- 解説:鈴木 政一 (ジュビロ磐田前監督)
- 指導:望月 一仁 (ジュビロ磐田ユース監督)
- 実技:ジュビロ磐田ユースチーム

378-1 ステップワーク (33分)

378-2 守備の個人戦術 (25分)

378-3 守備のグループ戦術1 (30分)

378-4 守備のグループ戦術2 (40分)

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD・ビデオNo.

お名前

ご住所/TEL

お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB, VISA, American Express, MASTER, DC, UC, MC, NIOS, イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン)もお取り扱ひできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

◎467-1 ジュニアGK①

60min.

ジュニア年代では、1度に多くの技術を理解・習得させる事は困難です。ジュビロ磐田では、全てのトレーニングにおいて上半身と下半身の動きを分けてわかりやすく説明し、選手に確実に理解させた後に本格的なトレーニングに移ります。この巻ではGKにとって最も重要で基本となる「確実にボールを捕る技術／キャッチング」を中心に、「ローリング」「ダイビング」といったGK基礎技術のトレーニング法をご紹介します。

《キャッチング》

①アンダーハンドキャッチ

★フォーム（基本姿勢）

★その場でキャッチ→立ち膝→スタンディング（上半身／下半身を分けてトレーニング）
・グラウンダー／ワンバウンド／ライナー

②オーバーハンドキャッチ

★フォーム（基本姿勢）

★その場でキャッチ→立ち膝→スタンディング→前進（上半身／下半身を分けてトレーニング）
・ライナー

★左右交互に移動してキャッチ（サイドステップ／クロスステップ）

《ローリング》

★フォーム（基本姿勢／倒れ方）

★その場で倒れる→立ち膝→スタンディング（上半身／下半身を分けてトレーニング）
・ライナー／ワンバウンド

《ダイビング》

★フォーム（基本姿勢／腕の使い方）

★立ち膝→スタンディング→左右交互（上半身／下半身を分けてトレーニング）
・グラウンダー／ワンバウンド／ライナー

◎467-2 ジュニアGK②

49min.

1巻目で習得した「キャッチング／ローリング／ダイビング」を利用してハイボールの処理やポジショニング（修正）・アプローチといった、より実践的な技術の習得を目指します。ここでも上半身と下半身を分けてトレーニングを行い、確実に基礎技術を身に付けていきます。この年代で習得した技術は、全て次の年代・ジュニアユースにつながるGK技術です。

《ハイボール》

①正面（縦のボール）

★フォーム（基本姿勢／足の上げ方）

★空間認知（落下点へ入る）

★ジャンプしてキャッチ

②クロスボール

★フォーム（基本姿勢／タイミング）

★スムーズな足の運び（クロスステップ）

★ジャンプしてキャッチ

★ローリングをプラス（守備範囲が広がる）

《ポジショニング》

①ポジション取り

★ポジションの原則→ゴールの中心とボールを結んだ線上で、頭を超えない位置

★ポジション修正／

・ロープを使用してポジション確認

・ロープ無しでポジション確認／修正

②アプローチ

★フォーム（重心／手の位置）

★止り方／

・立ち膝→スタンディング（上半身／下半身を分けてトレーニング）

★間合いの取り方

★ドリブル／シュートへのアプローチ／

・立ち膝→スタンディング（上半身／下半身を分けてトレーニング）

◎467-3 ジュニアユースGK①

41min.

この巻では、ジュニア年代に習得した基礎技術のさらなるスキルアップを目指します。トレーニングはジュニア年代とほぼ同様のメニューを行いますが、コーチの投げる（蹴る）ボールの質に変化を持たせる等、より実戦に近いトレーニングになっています。

《キャッチング》

★その場／

・オーバーハンドキャッチ（ライナー）

・アンダーハンドキャッチ（グラウンダー／ワンバウンド）

★グラウンダー／

・アンダーハンドキャッチ（サイドステップ／クロスステップ）

★ワンバウンド／

・アンダーハンドキャッチ（クロスステップ／サイドステップ）

★ライナー／

・アンダーハンドキャッチ（サイドステップ／クロスステップ）

・前進してオーバーハンドキャッチ

《ローリング》

★ライナー／

・キャッチ→ローリング（サイドステップ／クロスステップ）

★ワンバウンド／

・キャッチ→ローリング（サイドステップ／クロスステップ）

《ダイビング》

★グラウンダー／・立ち膝 ・スタンディング

★ワンバウンド／・立ち膝 ・スタンディング

★ライナー／・立ち膝 ・スタンディング

◎467-4 ジュニアユースGK②

59min.

この巻では、実際のゲームで必要となる「判断力」を養うトレーニングをご紹介します。ハイボールの処理やポジショニング／アプローチのトレーニングでは、実戦を想定した「状況判断」を伴うトレーニングを数多く取り入れ、さらなるスキルアップを目指します。また、ジュニア年代には無かった、「ディフレクトイング／パンチング」技術習得トレーニングも紹介しています。

《ハイボール》

①正面からのハイボール

★落下点に入る

②クロスボール

★クロスステップで落下点に入る

★クロスステップ&ローリング

★フリー（状況判断）

《ポジショニング》

①ポジション取り

★ロープあり／なし

②アプローチ

★ドリブル突破へのアプローチ

★シュートへのアプローチ

★横パス→シュートへのアプローチ（ポジション修正）

《ディフレクトイング》

①正面

★両手で弾く

★片手で弾く（その場／クロスステップ／ダイビング）

②背後

★片手で弾く（クロスステップ／ダイビング）

《パンチング》

①正面

★両手で弾く

★片手で弾く（その場／クロスステップ／ダイビング）

②サイド

★片手で弾く（立ち膝／クロスステップ／ダイビング）

◎467-5 ユースGK① [44min.]

44min.

ジュビロ磐田ユースのGKトレーニングは、トップチームに直結する、グループ・チーム戦術を中心としたトレーニングを行っています。

この巻では、様々なポジション・球種に対するシュートストップやDFとの連携・コーチングが重要となるロングボール（スルーパス）の処理をご紹介します。

《シュートストップ》

★ボックス内

★ミドルシュート（正面／左右／移動）

★ロングシュート

★至近距離シュート

《ロングボール》

①ポジション取り

★正面からのロングボールの処理（DF裏）

★DF裏のボール（スルーパス）

★突破→ボックス内での1vs1



◎467-6 ユースGK② [43min.]

43min.

★状況判断を伴うトレーニング

《クロスボール》

★両サイドからのクロスボールの処理（直接シュート含む）

★FWに合わせるクロスボールへの対応

★クロスボールから想定されるシュートへの対応／・ヘディング／ボレー

★セカンドボールの処理／・ハーフボレー

《バックパス》

①ポジション取り

★狭いグリッドでのパス交換（移動あり）

★ゴールエリア付近からバックパス（次への展開）

★ビルドアップ（ロングフィード）

