

☆2010年度ゴールキーパートレーニング計画表☆		担当	高延
【テーマ】 昨年実施したトレーニングをベースに、今年度は年間計画と反復練習について可視化する。 1年をおよそ3期に分け、当該期中に目標が達成されるよう取り組んでいく。 また、U12とU11は合同でトレーニングを行い、目標も同じとするが、カテゴリ(学年)目標が達せられるよう指導していく。			
「前期」基礎技術の習得 「中期」よりよいポジショニング 「後期」ゲームコントロール		カテゴリ(学年)目標 「U12」ジュニアユース(中学生)で即戦力となるプレイヤー 「U11」稲城市のGKリーダーとなるプレイヤー	
ナイタートレーニングにおける基礎的反復練習			
TIME	MENU	KEY FACTOR	
30分	1.スローイングとキャッチング 投げ手 両手、片手の利き手、逆手でスローイング相手正面へ 受け手 正面キャッチ	体の回転と両腕の使い方 ボールへの手の使い方	
	2.キッキングとキャッチング 蹴り手 パントキック、ドロップキックで相手上段、下段へ インサイドキックで相手左右へ 受け手 上段、下段、左右のキャッチ	正確なキック 反応、下段はボールと顔の距離	
	3.サイドステップとクロスステップ 受け手 サイドステップにおける正面キャッチ クロスステップにおける正面キャッチ	小刻みなステップ ハイスピードなステップ	
	4.ハイボール 受け手 より高い位置での正面キャッチ	ジャンプのタイミング	
	5.長座 受け手 浮球、ゴロ球、ショートバウンド	確実なキャッチング	
	6.ローリングダウン 受け手 ローリングしながらのキャッチ	ローリング時の体の使い方	
	7.セービング 受け手 低い姿勢から横へジャンプしてのキャッチ	体が空中にあること	
20分	8.個別メニュー 目標のためのトレーニングを毎回プランし実行する	楽しく、モチベーションが上がるメニュー考案する	
5分	9.ハイボールのフライ補り 全GKでハイボールの取り合いをする	競り合いの中におけるより高い位置での正確なキャッチ	
30分	10.パントキックとプレースキック パントキック プレースキック ※トレーニング後半でのゲームに参加していないGKの反復メニュー	狙った場所へのキック 足の当て方	
		上記トレーニングは全て試合を想定した強さ、速さ、正確さを求めている	