

# 2026年度 U11 / U12 GK 年間計画

目的：	稲城トレーニングシステムで活動により、以下の3点を重点的に育成することとします ①高いレベルの選手とのトレーニングを行うことによる、選手「=個」の技術力・戦術理解力の向上 ②稲城市内での他チームとの交流の場、自チーム外でのコミュニケーション能力の向上 ③本活動で習得した技術や練習方法、人間形成を自チームに伝える強いリーダーシップの発揮
目標：	U11:基本的なクローズドスキルの確認、積み上げ、習得を行い、GKとしてのできることを増やしつつ、ゲームの中でFPとして常に関われる選手になる U12:U11からのGKスキルを積み上げ、複合的なトレーニングを通して判断力を養い、中学生になった際に即戦力になれるような選手になる

## 【U12年代で獲得させたいGKのクローズドスキル（JFA GK教本から抜粋）\*1】

・ <b>基本姿勢</b> ・ <b>キャッチング（オーバーハンドキャッチ、アンダーハンドキャッチ）</b> ・ジャンピングキャッチ（クロスボールへの対応含む） ・ <b>ステッピング（サイドステップ / クロスステップ）</b> ・ <b>ローリングダウン（ライナー、グラウンダー）</b> ・ダイビング（ライナー、グラウンダー） ・ <b>フロントダイビング</b> ・ <b>アングルプレー（ポジショニング）</b> ・ <b>ディストリビューション（スローイング【オーバーアームスロー、アンダーアームスロー】 / キック【サイドボレーキック、ハーフボレーキック（ドロップキック）】）</b> ・ <b>パス&amp;サポート（8人目のFPとして、常にゲームに関わる、コーチング含む）</b> 【発展（U13～）】 ・ディフレクティング、パンチング（ボールを正確に捉え、遠くへ弾く） ・ブレイクアウェイ（フロントダイビング / ブロッキングを判断して使い分ける、高いポジショニングで相手の攻撃の芽を摘む） ・シュートストップ（アングルプレーの中でも正確なポジショニングからキャッチング / ディフレクティングを適切に判断し、正確に実行する）
--

## 【年間トレーニング計画】担当：U12本間正一、U11高延大河

年	月	U12（本間正一）	U11（高延大河）	招待大会など*2	
2026	4	<b>セレクション</b>			
	5	下記3点をテーマに、重点的にトレーニングする。 ① <b>基本姿勢、キャッチング</b> ボールに対して正対し、良い準備ができる。良い構えから、ボールを正確にキャッチする	下記3点について、重点的にトレーニングする。 ①クローズドスキルの徹底（キャッチング、ハイボール、セービング） ②キックの仕方（バントキック、ドロップキック） ③試合中における状況判断の仕方（バックパスを受けるとき、ボールをどこに配球するのか、素早い判断ができるように促す。簡単にセービングするのではなく、しっかりステッピングで足を運べるように心掛ける）		
	6	② <b>アングルプレー（ポジショニング）</b> ゴールの中央とボールを結んだ線状を意識し、頭上を越されないだけ前に出て、角度を狭める。正しいポジショニングが取れるように観るものを増やす			
	7	③ <b>ローリングダウン（ライナー、グラウンダー）</b> 安全なフォームを習得、プレー方向を意識		<b>U11稲城市選抜招待</b>	
	8	4月～7月までに実施した3テーマを積み上げつつ、下記4テーマについて、重点的にトレーニングする。 ④ <b>フロントダイビング（ブロッキング）</b>			U11 / U12TTC交流戦 U12昭島招待
	9	⑤ <b>パス&amp;サポート（ビルドアップ）</b> 一步の間合いを習得し、ボールに対して直線的にアタックできる。勇気をもって、相手に飛び込める。状況に応じて、ブロッキングを用いることができる		・1対1の状況判断を伴うトレーニング ・自分のストロングポイントを見つけ、試合に活かせるようなトレーニングの実施 ・試合中の声の出し方のトレーニング、ポジショニングの取り方、前に出るタイミングやDFとの連携について	
	10	⑥ <b>ジャンピングキャッチ</b> ビルドアップ時に、DFと連携したポジションの確認、修正を行い、サイドチェンジに貢献できるようにする。			U11目黒区招待 U12大田区招待
11	⑦ <b>ディストリビューション（スローイング、キック）</b> 高い位置でボールをキャッチできる。空間認識能力の向上、ミスを恐れずチャレンジする。	U12立川招待			
12	⑧ <b>ディストリビューション（スローイング、キック）</b> 味方に繋げる、攻撃の優先順位を意識				
2027	1	・上記7テーマの複合的なトレーニングを実施する。 ・招待大会が多く、試合数が増えていくため、セットプレー（コーナーキック）におけるポジショニング、壁の立て方や、相手選手へのマークの指示を細かく指導していきたい。	・招待大会が多く、試合数が増えていくため、セットプレー（コーナーキック）におけるポジショニング、壁の立て方や、相手選手へのマークの指示を細かく指導していきたい。	U11東村山招待 U12日野招待 U12調布招待	
	2			U11多摩招待、昭島招待 U12日野招待 <b>U12稲城市選抜招待</b>	
	3	<b>トレーニング積み上げ 確認 / 反省</b>		・年間活動を通じたトレーニング積み上げの確認/反省 ・足りなかったトレーニングについての復習	U11町田招待 <b>U12多摩招待</b>

\*1：選手個人の発育 / 発達の状況を確認しつつ、要求のレベルを選手それぞれに設定して取り組みたいと思います。

\*2：昨年度の実績を含む。

2025年度GK 振り返り	・通年を通して、FPのW-UPIに参加し、足元の技術向上について意識できた点は良かったと感じる。一方で、まだまだパス&サポートの意識やトレーニングが不足しており、トレーニングから改善していく。 ・GKの指導計画案については、最後の方はうまく対応できなかったことが反省。サッカーノートを上手く活用しつつ、記憶してもらえよう取り組みたい。	・ゲームを想定したトレーニングが少なく、試合中でプレーが想定通りに発揮されなかったため、ゲームを意識したトレーニングを増やしていく。 ・クローズドスキルなどは2年間のトレーニングでうまく高めることはできたものの、厳しい口調での指導となってしまうことは反省。優しく丁寧な指導を心掛けて、レベルを落とさず維持していきたい。
------------------	--	--