AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/kipa-renshu-shogakusei

GK練習 小学生の50分メニュー

小学3年生から（5対5でGKあり）、GKコーチなしでできる流れ

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 _____ 日付 _____ キーパー _____

50分の流れ

6つのブロックで、2人に1個のボール、ゴール1つ、コーン数個を使います。

- [ ] ボールを落としてキャッチ（5分）：地面にバウンドさせ、両手でキャッチして胸へ引きつける
- [ ] ペアで低いボールのキャッチ（8分）：体をボールの後ろに入れ、足を閉じる
- [ ] 膝立ちからのやわらかい倒れ込み（8分）：転がるボールの横に倒れ、すばやく立ち上がる
- [ ] ターン＆レシーブ（7分）：キャッチして返し、すぐに2人目の出し手へ向き直る
- [ ] ゲートを使った1対1（10分）：攻撃側を外へ追いやり、足を出さずに両手で奪う
- [ ] キーパーボーナス付きの最後のゲーム（12分）：GKも加わり、足でビルドアップを始める

指導のポイント

毎回の練習で身につけたい5つのポイントです。

- [ ] キャッチの手の形：親指はほとんどふれ合わせ、重ねない
- [ ] いつも体をボールの後ろに入れる
- [ ] 倒れ込むときは、ひじで受け止めない
- [ ] 1対1では、できるだけ長く足で立っている
- [ ] ボールが怖い子には、弱いボールから。叱らない

よくある失敗を避ける

GKコーチがいないときに、いちばん成長を妨げることです。

- [ ] シュートの的にするだけにしない、クロスと高いボールも定期的に練習する
- [ ] GKを固定しない（JFA）、U-12の年代まではフィールドでもプレーさせる。8人制のGK交代は、プレーが止まったときに
- [ ] 最初の強いシュートの前に、2分間キャッチの形で手を温める
- [ ] 先にきれいな動き、次にスピード、そのあとで距離

メモ