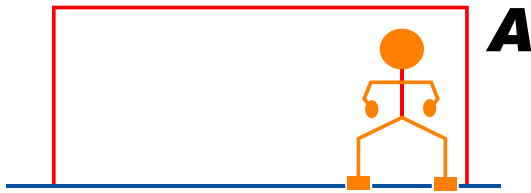
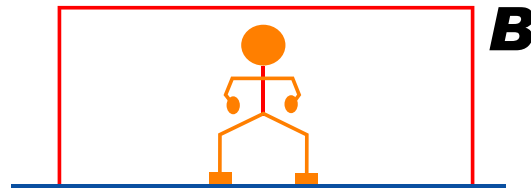


■ ポジショニング～相手にシュートコースを決めさせない！

下図：A・Bを一瞬観て、シュートを狙う場所を素速く決められるのはどちらのゴールでしょうか？



A



B

ゲーム中、シュートは一瞬の判断で撃ちます。

相手が簡単にシュートコースを決定できない場所に、GKがポジションをとることが大切なのが判りますよね。

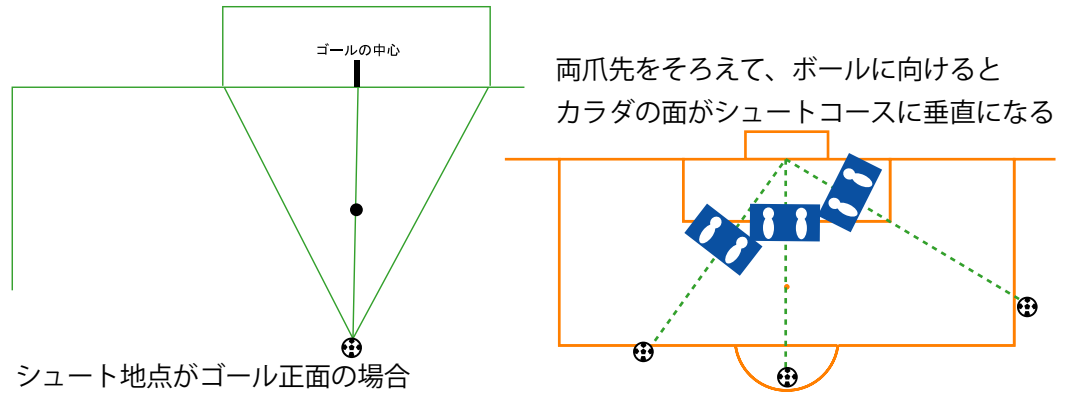
上の図は、GKからみた図ではなく、フィールドプレイヤー（FP）からみた図です。

GKが上達するためには、FPが観る状況、感じ方を体験することもプラスです。GKだけでなく、さまざまなポジションの経験がオススメです！

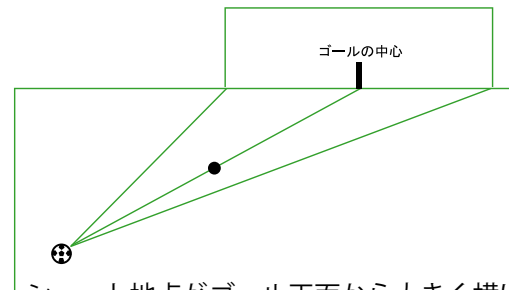
◆ ポジショニングで大切な事

- ・ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識する。
- ・頭上を越されない距離だけ前に出てシュートコースを狭める
- ・左右のシュートコースを均等にする
- ・ポジションを決める自分の基準（ポスト、PKマーク、ゴールエリアなど）を持つ
- ・カラダの面がシュートコースに垂直になるようにかまえる（右上図参照）

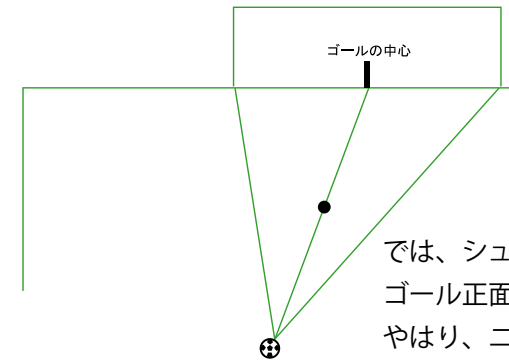
GKのポジションが良ければ、相手はシュートコースを迷います。
 ポジショニングが良ければ、ゴールのどの部分にシュートを撃たれても同じ移動距離でシュートストップすることができます。
 GKがよいポジションに立つだけで、シュートの成功率は激減します。



シュート地点がゴール正面の場合
 ボールとゴールを結んだ線上にポジションをとると左右均等に守れるのが判りますよね。



シュート地点がゴール正面から大きく横にずれた場合
 ボールとゴールを結んだ線上にポジションをとるとニアポスト側（GKからみて右側）が空きます。
 ニアポスト側（右側）が空かないようにポジションを修正する必要があります。



練習中、仲間のGKのポジションを、GKの背中側から確かめてアドバイスしてあげるとポジショニングの感覚が磨かれます。
 僕はゲーム前のウォーミングアップで必ずポジショニングを確認してもらう練習をいれます。
 もしかしたら、ペナルティマークが少しずれているかもしれませんから。