

●トレーニング計画表

赤文字は当日オーガナイズ終了時の反省、気づき

テーマ	年月日 2010/11/21
キャッチング1 キャッチングボール	オーガナイザー AGK

オーガナイズ

10m 12m 10m 4m 12m 32m

■準備
エリア：(10m+10m)×32m マーカーで中央、エンドライン1本
※ドッチボールエリアの広さは選手の状態をみて判断する
ボール 人数分個

■ルール

- ・ドッチボール
- ・キャッチングの本数を競う
- ・キャッチミス、当てられたらアウト側に移動 ビブスを脱ぐ
- ・制限時間：10分 キャッチングした本数で勝敗を決める
相手全員をアウトにさせるか、自チームがキャッチングが10本に達したら制限時間内でも終了。

■オプション 素手で指を拡げてキャッチングする感覚を理解してからグローブ着用とした
配球方法を限定

- ・手だけ ・手で持って蹴る ・ブレスキック ・手、足両方使って

指導上の留意点/キーファクター

- ①一回でつかむキャッチング
- ②かまえる

●オーガナイズ上の注意

- ①グラウンダーシュートを再現しやすいうにマーカー間に余裕をもたせる。
- ②手だけの配球では素手でプレーキャッチングのために指を開いて手の面積を拡げる事を理解できるように導く。
- ③グローブによってサンドする現象がでたらシンクロコーチング。
グローブに頼ることに注意をうながす。

◆ゲームの盛り上がり、スピード感を考慮して、1ゲームの制限時間を10分→5分に変更。

◆実際は配球方法を変える以前にキャッチングのドリルを行った。

時間の関係で「手だけのドッチボール（素手）」→「キャッチングドリル（素手）」→「手足両方を使ったキャッチングボール（グローブ着用）」とした。

◆積極的にキャッチングにトライしてもらうために当たってもアウトにならないルールに変更。

キャッチング10本先取、またはゲーム終了時のキャッチング本数で勝敗を決めた。

結果的によりテーマ：キャッチングに近づいたバトルになった。

◆参加していただいた指導者先生方から、キャッチングに挑戦するGKに対して「ナイス！トライ！」という声をいただいた。

このポジティブな声かけを境に、GK達のキャッチングへの意識、挑戦する気持ちが強くなり、プレーに変化がみられた。

参加された先生方の素晴らしいコーチングに感謝！

◆キャッチングボールのゲームの流れが速く「かまえ（基本姿勢）」にコーチがいたらなかった。

しかし、「基本姿勢」のコーチを行えば、キャッチングに集中しているGK達の時間に水を差す結果になったかもしれない。指導者側が現場の空気をよむことも大切と思う。

テーマ：キャッチングなので、キャッチングにフォーカスすることが重要とは思いますが・・・

キャッチングボールの中で「基本姿勢」をコーチングすべきか否かは今後の自分の課題。