

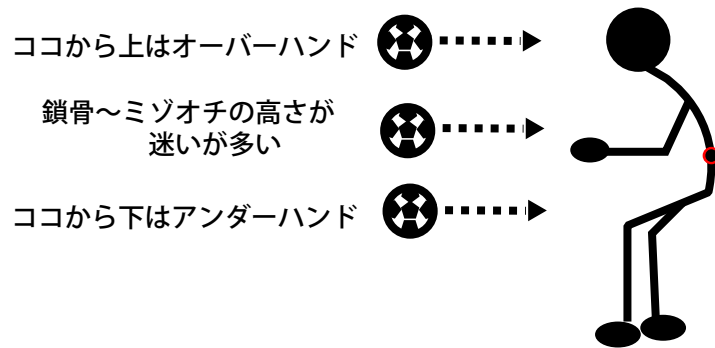
■ キャッチング～一度でつかめば、二次攻撃はない！

◆キーファクター(技術のポイント)

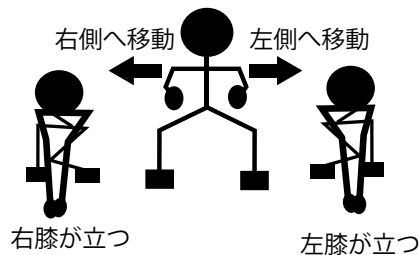
- ・構えるタイミングと姿勢
- ・ボールのコースにカラダの正面を運ぶ
- ・カラダの前方でボールをとらえる＝ボールの変化、イレギュラーへの対応
- ・ボールをよく観る(最後まで眼を離さない)
- ・1回でボールをつかむ(両手が同時にボールに触れる)
- ・キャッチの後方に第二の壁(カラダ、脚など)をつくる

★シュートコースによるキャッチングの切換★

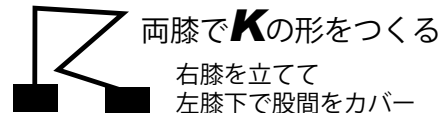
状況に合わせて適切なキャッチングが無意識にできるようになるう！



★グラウンダーシュートのキャッチング～これをみればGKの技術力が判る！



●右側へ移動してグラウンダーボールをキャッチの場合



※次への連続動作を考えて左膝は地面に着けない

▼修正が必要なキャッチング

- ・移動方向と立てる膝、折る膝が非合理的
- ・腰を落として、両手を前方に伸ばせない(柔軟性も必要です)

JFAGKプロジェクトでは、まず「一度でつかむキャッチング」を重要視しています。皆さんのチームでも、フィールドプレイヤーがシュートを撃った後、GKがボールをこぼすことを予想して、ゴール前に詰めて行くと思います。

「シュートを遠くへはじく」ということも大切な技術のひとつですが、キャッチすればチームの攻撃に確実につなげることができます。

キャッチングの中で、オーバーハンドキャッチは、一度でつかめず、はじいてしまうことが多いと思います。

スピードの遅いシュートならキャッチできるが、速くなるとはじいてしまう場合は、ボールのスピードをキャッチング時に吸収できていない場合が多いです。

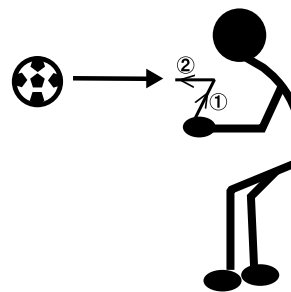
※この他、つかめない理由として

- ・ボールが変化している(ブレ球など)
- ・ボール自体の辺数が少なくつかみにくい
- ・両手が同時にボールに触れていない
- ・手の面積が小さいなど

様々な原因があります。

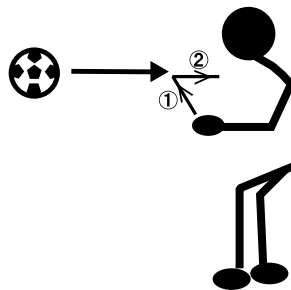
▼スピードを吸収できない原因として、

ボールと手のひらがぶつかるようになっているケースが多い。



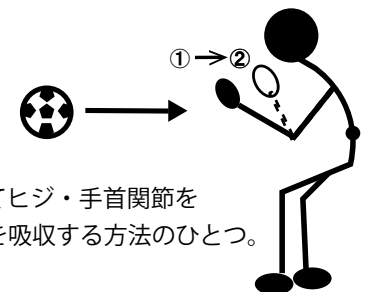
▼弾いてしまう手の出し方の一例

※①で手を引いて、②でボールに向かってしまうとボールスピードは吸収できない



●スピードを吸収してキャッチ～手の出し方の一例

- ①で両手をボールに伸ばし、前方でボールに触れて
- ②で同時に手前にひけばボールのスピードを吸収できる。



腕をリラックスしてヒジ・手首関節を使うのもスピードを吸収する方法のひとつ。