

# ドイツGK基礎トレーニング理論

– ドイツ・ミッテルラインサッカー協会GKコーチ基礎研修より –

---

ケルン体育大学 スポーツパフォーマンス科学部

SC フォルトウナ・ケルン アカデミー GKコーチ (U19/15/14)

**落合 貴嗣**

Takatsugu Ochiai

# ミッテルラインサッカー協会

---

ドイツ西部、ノルトラインヴェストファーレン州を3つの地区に分けた地域の1つを管轄しており、この地域はミッテルラインと呼ばれる。

ドイツでは3部リーグから全国リーグとなり、正式なプロリーグである。ブンデスリーガクラブはボルシア・メルヒェングラッドバッハ、バイヤー・レバークーゼン、1.FCケルン、3部リーグではSCフォルトウナ・ケルンが所属している。

また、州内他地域ではボルシア・ドルトムント、シャルケ04、SCパーダーボルン07、フォルトウナ・デュッセルドルフ、VFLボーフム、MSVデュイスブルクがブンデスリーガ1, 2部、プロイセン・ミュンスター、アルミア・ビーレフェルト、ボルシア・ドルトムントⅡが3部リーグと、ドイツの中で州全体でプロクラブが集結している唯一の地域である。

この協会では年に1回、GKコーチ研修会が開催されている（条件：ドイツ協会Cライセンス保有、オンライン申請先着25名）。

また、ドイツサッカー協会からはGKコーチライセンスは発行しておらず、各地区協会独自で発行しているところもある。

# ドイツ・GKコーチ制度

---

ドイツにはGKコーチライセンスは存在しない。その代わりにGKコーチ研修に参加した指導者に対して、講習会参加証明書を発行し、公認GKコーチとしている。

基礎GKコーチ講習会はドイツサッカー協会主導の元、各地域サッカー協会にて毎年開催されている。

例：ドイツサッカー協会GKコーチ研修ミッテルライン

また、より高いレベルのGKコーチを目指す指導者は、次のレベルのGKコーチ研修に参加する事ができる（ドイツサッカー協会GKコーチ研修）。

そこではディスカッションがメインテーマなので、基礎講習会での知識を持ってトレーニング経験を1年間積んだ後の参加が推奨されている。

地域をさらに細かく分けた地区サッカー協会では各地区協会主導でGKコーチ講習会なども開催されている。

例：ライン-エアフト地区GKコーチ講習会

# Grundlegendes Torwart- training

グルントラーゲンデス トアヴァルト トレーニング

- 基礎GKトレーニング -

# 基礎GKトレーニング

競技スポーツ  
U-17 < 大人

発展トレーニング  
U-14 < U-16

基礎トレーニング  
U-10 < U-13

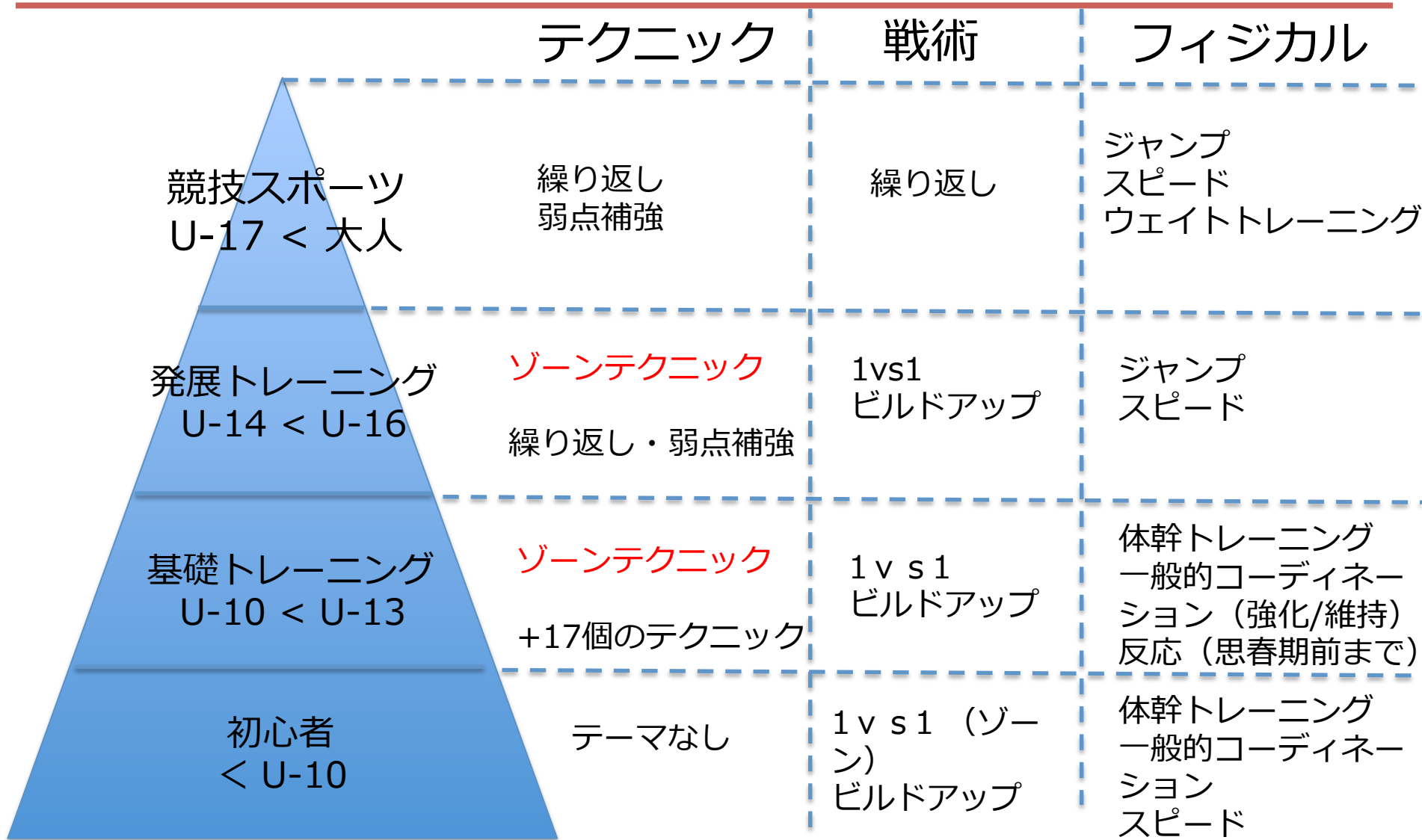
初心者  
< U-10

年齢に応じたGKトレーニング

- テクニック
- 戦術
- メンタル
- フィジカル

※ 講習会では「テクニックとGK戦術(倒れずに面を作る感覚)をどのように組み合わせながらトレーニングを行うか」というコンセプトにフォーカスが置かれた。

# 基礎GKトレーニング



# 基礎GKトレーニング

---

U-19までを育成年代と見なし、U-10より最低週2回のGKトレーニングを推奨している。その理由は、ゴールデンエイジにサッカー選手としての基礎技術が最も身に付くのと同様、GKとしての基礎技術も最も身に付く時期だからである。

その内容はゾーントレーニングというペナルティエリアを3つに分けたエリアを用いて、テクニック+GK戦術トレーニングを主とするトレーニングである。

GKのプレーは1対1のシーンを主として構成されている。相手がどこにいて、GKがどこにポジショニングを取るかによって、守るべきゴールの幅が変化する。そのゴールの幅に応じて必要な面を作り、テクニックを発揮できるようにすることがトレーニングの最終目的であり、長期的には1対1に強いGKを育てる事である。

「Torwart」とはドイツ語でゴールキーパーを指す言葉ではあるが、直訳をすると、「Tor=ゴール」、Wartとは「warten=待つ/管理する」という意味がある。しかし、南ドイツ、バーデン・ヴュルテンベルク州においては、モダンサッカーにおいてGKはシュートストップだけでなく、積極的にビルドアップに関わることや、リベロの役も担う事から「Spieler=選手」と合わせて、「Torspieler」と呼ばれる事もある。

# Zonenmodel

ツォーネンモデル

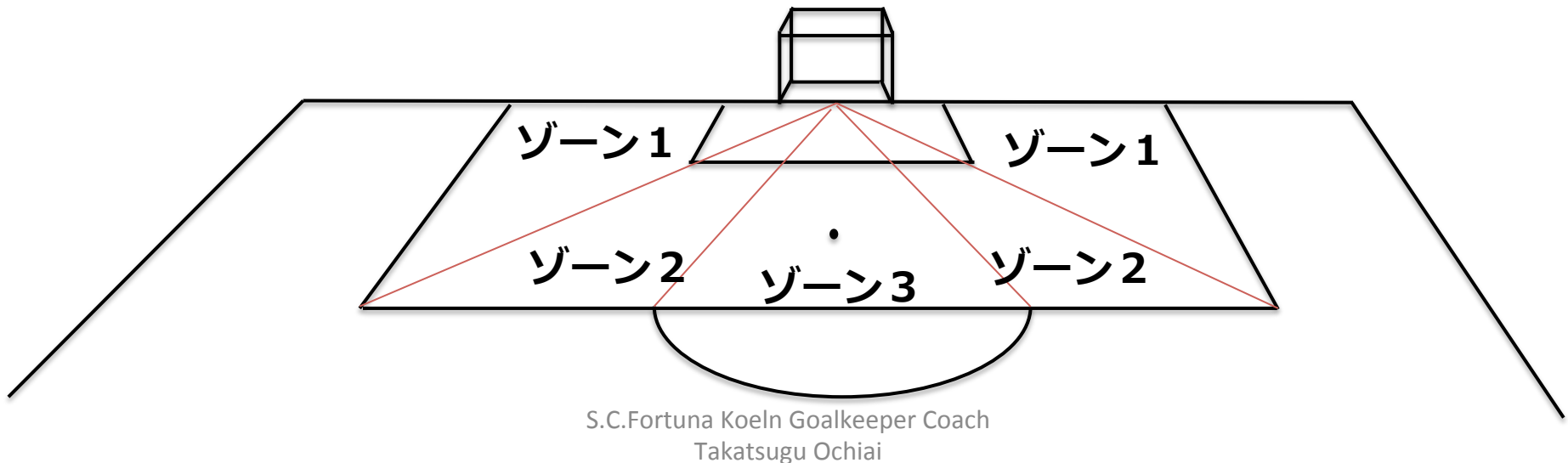
- ペナルティエリアを3つに分けたエリア -



# Zonenmodel - ゾーンモデル -

ゾーンモデルとはペナルティエリアを3つのゾーンに分けたモデルの事を指す。各ゾーンにはそれぞれの必要とされているテクニックが存在しており、そのテクニックとは合計17個存在する。GKの個人戦術と結びつけてトレーニングする事がドイツサッカー協会より推奨されている。  
ボールがどこにあるかでゾーンが別れている。

Standzone/ゾーン1:      ゴール幅2m、8個のテクニック  
Kippzone/ゾーン2:      ゴール幅3m、4個のテクニック  
Abdruckzone/ゾーン3: ゴール幅4m、5個のテクニック



# Standzone/Zone 1

シュタントツォーネ/ツォーネ アインス

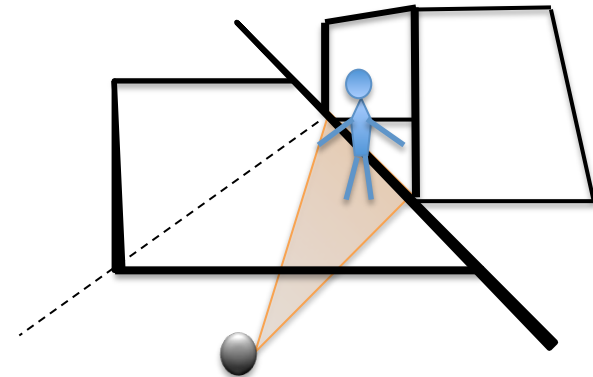
ダイビングが不必要なエリアでのゴールキーピング

# Standzone – ゾーン1 –

ドイツではStandzone/Zone 1（シュタントツォーネもしくはツォーネ アインス）と呼ばれている。Standとは「立つ」という意味があり、エリアの名前は、倒れるプレー、セービングが要求されなく立った状態で対応するエリアだからである。

2014年ワールドカップブラジル大会準々決勝ドイツ対フランス、フランス代表バルビュエナのシュートに対して身体を揺らすことなく片手で弾いている。

決勝ドイツ対アルゼンチンにて延長後半ロスタイムの決勝ゴールシーンのシュートはゾーン1から撃たれており、アルゼンチン代表のGKセルヒオ・ロメロはその瞬間に倒れ失点している。（ドイツではGKミスの認識がされている）



# Standzone – ゾーン1 –

---

## ポジショニング：

ゴールの中央より約4m前に立つ事で、ゴール幅がおよそ2mとなる

## テクニック：

基本姿勢+動き出し

オーバーハンドキャッチ

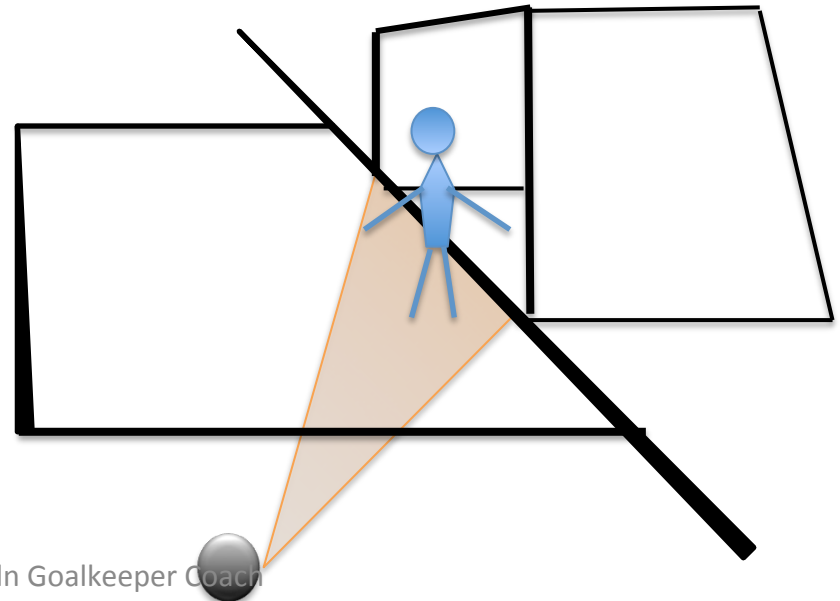
アンダーハンドキャッチ

アンダーハンドキャッチ（グラウンダー）

ディフレクション（片手）

ディフレクション（片足）

ブロック



# Standzone – ゾーン1 –

---

## 1. 基本姿勢+動き出し

### - 相手との距離が中距離

- 足幅はおよそ肩幅
- 腰を引く
- 肩の力を抜く
- 腕は自然体

### - 相手との距離が短距離

- 中距離の時よりお尻を引く
- 手の平は前に向ける
- 両肘を曲げる

※肘を伸ばすと面は広くなるが、肩より上のシュートへの反応が遅れる

# Standzone – ゾーン1 –

## 2. オーバーハンドキャッチ

- 三角形を作る

## 3. アンダーハンドキャッチ

- 肘を閉じる

## 4. アンダーハンドキャッチ (グラウンダー)

パターン1 - 脚をたたむ -

パターン2 - 脚をたたまない -

- 膝は地面につけない
- 勢いのあるシュートの場合、直接ボールを抱え込まない(手の平を使う)
- 肘を閉じる
- 上半身からボールを迎えに行く

左右の動きに余裕ができる(イレギュラーに対応できる)

ボールは腕で包み込まないようにキャッチングする。

手の平で最初に触る事で、ボールの勢いを吸収でき、ファンブルが少なくなる。



<https://www.facebook.com/keeper.nummer.eins/photos/a.529496443874909.1073741830.526092670881953/538967959594424/?type=3&fref=nf&pnref=story>

# Standzone – ゾーン1 –

## 5. ディフレクション（片手）：

- 脚を地面から高く上げずに動かす
- 倒れない  
(面を作る基本的な動作,セカンドボールに素早く対応)

## 6. ディフレクション（片足）：

※発展形がゾーン2にあり（フースアップヴェアー）

## 7. ブロック：相手がシュートを撃つ瞬間に…

- ニアサイド側の脚を折って股の間を閉める
- 腕を大きく開いて、表面積を広げる
- 相手との距離は3m以下

## 8. ブレイクアウェー：相手が横にドリブル、コントロールした時に…

- 体勢を低くして、上半身からボールにダイビングする



# Kippzone/Zone 2

キップツォーネ/ツォーネ ツヴァイ

横に倒れるプレーが必要なエリアでのゴールキーピング

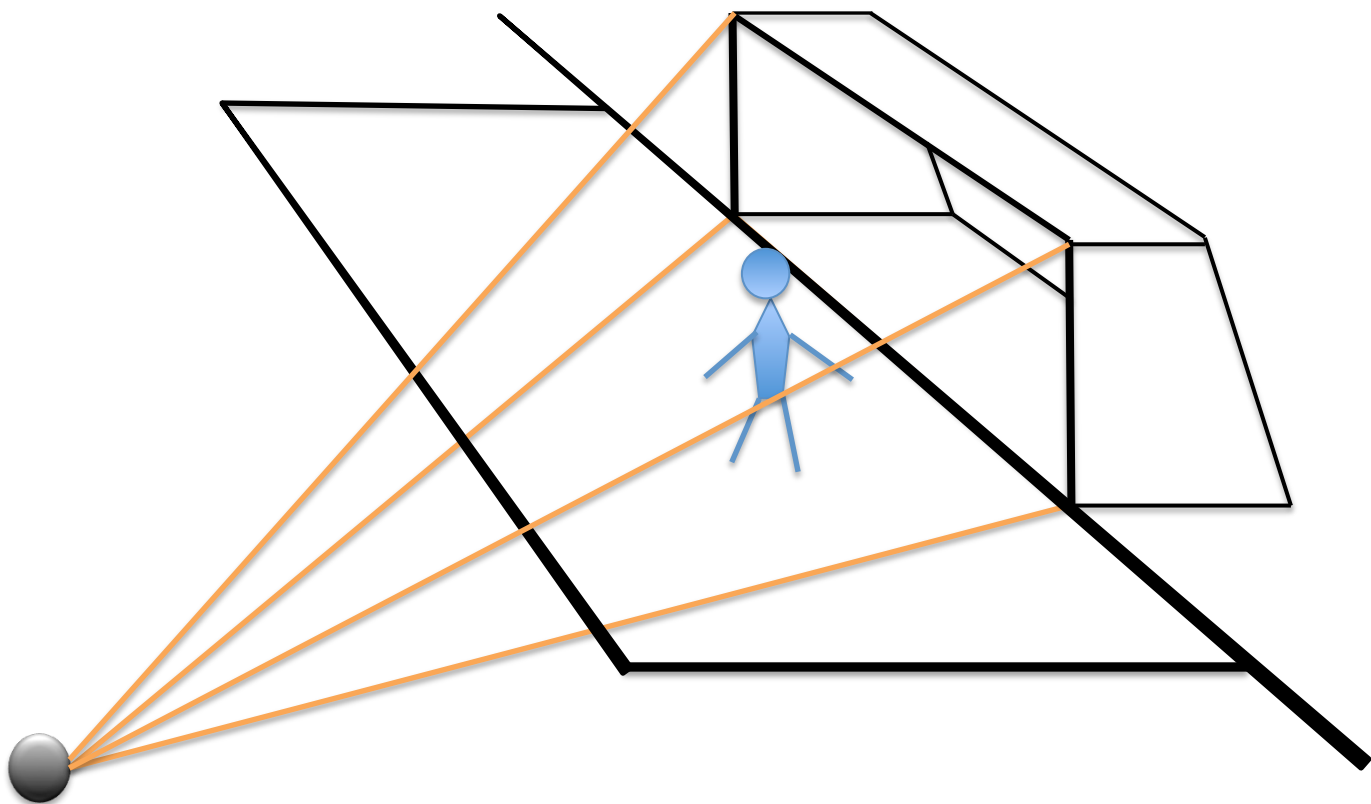


# Kippzone – ゾーン2 –

---

「Kipp」とは「kippen」という「倒れる」という意味を持つ動詞から来た言葉であり、このエリアではローリングダウン等の倒れるプレーが要求される。

ゴール幅は約3.5m



# Kippzone – ゾーン2 –

---

## ポジショニング：

ゴールの中央から3,5m前に立つことで、ゴール幅がおよそ3mとなる。

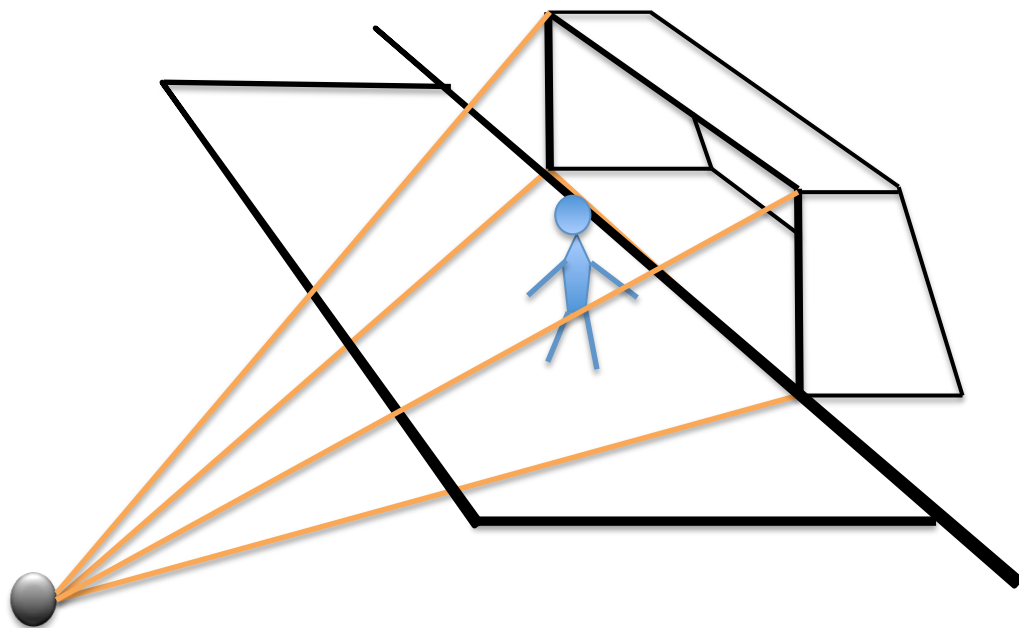
## テクニック：

ローリングダウン（グラウンダー）

ローリングダウン（浮き球）

コラブシング

起き上がるテクニック



# Kippzone – ゾーン2 –

---

## **9,10. ローリングダウン（浮き球、グラウンダー）：**

- 踏み切り足を大きくする
- 膝の上を流れるように重心移動
- 爪先は進行方向

## **11. コラブシング（方法は複数あり）：**

- 進行方向に身体を傾ける
- 倒れる側（ボールに近い側）の足を逆方向に投げ出す。

※斜め前に足を振り出さないように注意する。

※足を抜く形が一般的だが、基本姿勢から足を抜かずにそのまま倒れるコラブシングもある。

# Abdruckzone – ゾーン2 –

---

## 12. 起き上がるテクニック（以下の方法以外に複数あり）：

-進行方向に弾いた場合：

- 引いた脚の勢いを使い起き上がる



講習会資料より

-進行方向と逆にボールが流れた場合：

- 身体を回転させて起き上がる
- ※ 回転することによって斜腹筋の緊張を失いやすくなる
- ※ 上半身が後ろになるため、ボールが視野から消える
- ※ 上半身を前方に持ってくるまで時間がかかる

# Kippzone – ゾーン2 –

---

## ※FUßABWEHR（フースアップヴェアー）：

フースアップヴェアーとはゾーン1のテクニック、足でのディフレクションの発展形である。Fußabwehrとは「Fuß=足」「Abwehr=守る」であり、「足で防ぐ」という意味を持つ。

正面のシュートを足で防ぐ、ゾーン1のディフレクション（足）に対して、Fußabwehrは基本姿勢から脚を横に滑らすことで、グラウンダーのシュートに素早くアタックすることができる。

ボールがラインを割らない限り、セカンドボールになってしまう点を除けば、基本姿勢から身体を倒すことなくグラウンダーのシュートにアタックできるため、ドイツでは有効なテクニックの一つとして一般的である。また、セカンドボールが起きた際も、上半身は起きた状態なので、素早く起き上がることができる。

# Kippzone – ゾーン2 –

---

※**FUßABWEHR**(フースアップヴェアー): 脚でのグラウンダーのシュートブロック

- 爪先を上に向けて、身体を横に滑らす
- 上半身は後ろに倒さない
- 腕を使い、脚の上をカバーする



[http://www.dfb.de/fileadmin/\\_processed/\\_csm\\_56838-bernd\\_leno\\_getty\\_aee2dd7af2.jpg](http://www.dfb.de/fileadmin/_processed/_csm_56838-bernd_leno_getty_aee2dd7af2.jpg)

# Abdruckzone/Zone 3

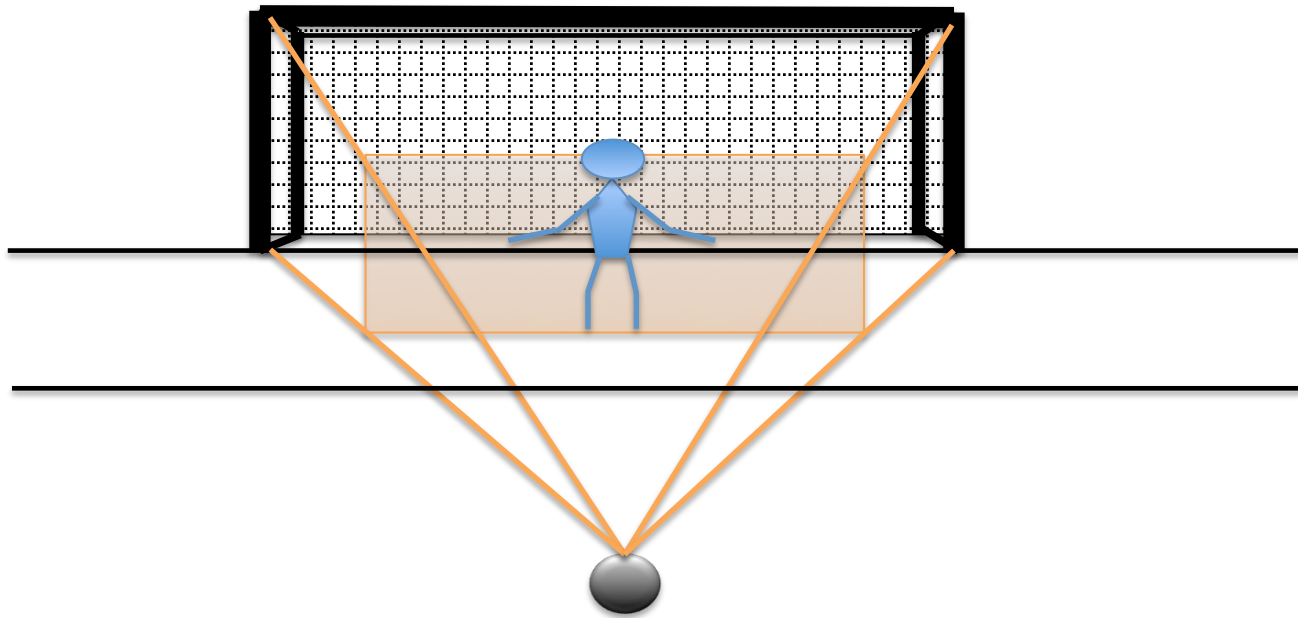
アップドウルックツォーネ

セービングが必要なエリアでのゴールキーピング

# Abdruckzone – ゾーン3 –

---

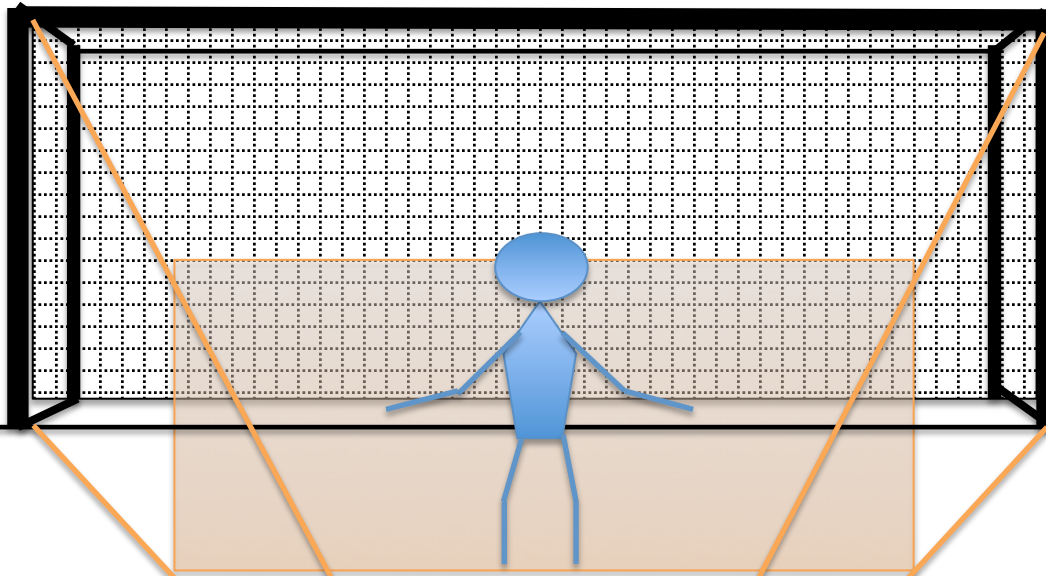
「Abdruck」とは「押す」という意味を持つ言葉であり、このエリアではゴール幅が広くなるため、身体を横に投げ出すセービングが必要になる。





# Abdruckzone – ゾーン3 –

---



S.C.Fortuna Köln Goalkeeper Coach  
Takatsugu Ochiai

# Abdruckzone – ゾーン3 –

## ポジショニング：

ゴールの中央から3m前に立つことで、ゴール幅は約4mになる。  
また、後ろに1歩踏み込むことで、ゴールに届く距離でもある。

## テクニック：

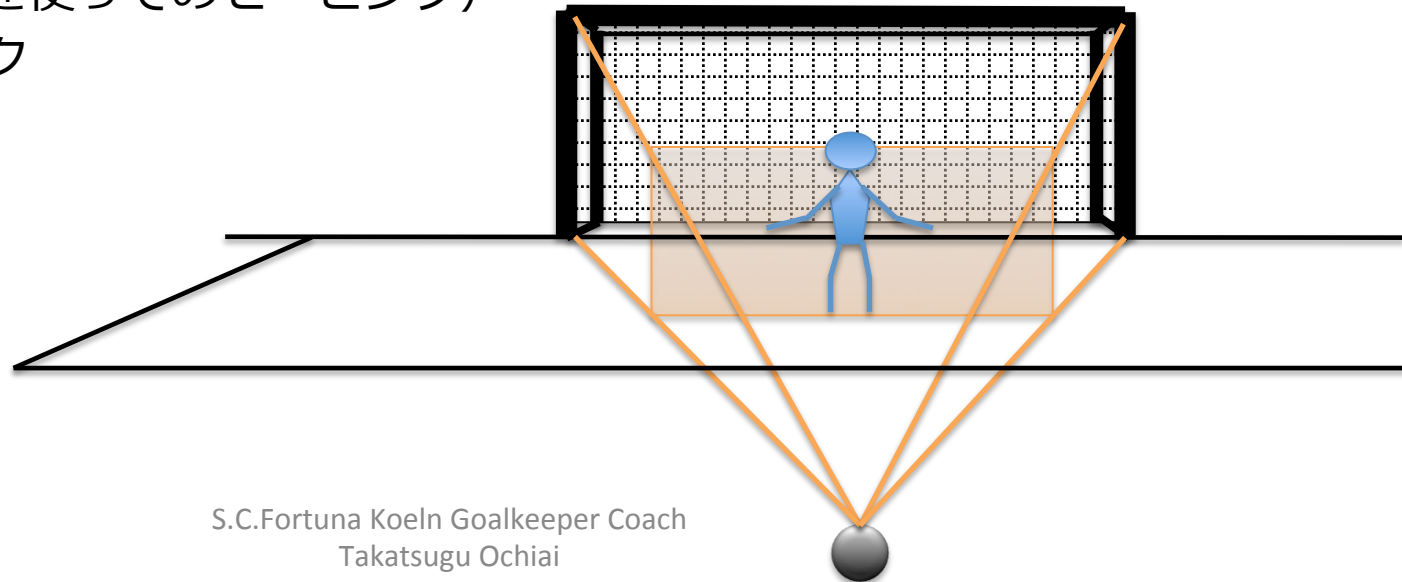
セービング（グラウンダー）

セービング（浮き球）

セービング（防ぐのにステップが必要なシュート）

セービング（上の手を使ってのセービング）

起き上がるテクニック



# Abdruckzone – ゾーン3 –

---

**13. セービング（グラウンダー、浮き球）:**

**14. セービング（キャッチングと着地）**

**15. セービング（上の手で弾く）**

- 踏み切り足を大きくする
- 膝の上を流れるように重心移動
- 爪先は進行方向

**16. セービング（+ステップ）**

- 最大2歩、クロスステップをする

**17. セービング（頭上を越えてくるシュート）**

- 下半身を捻り、下がる
- 右手の場合、左足、左手の場合右足で踏み切る。

# 1 gegen 1

アインス ゲーゲン アインス

1対1

# 1対1

---

基礎GKトレーニングでは「ゴールを守る」プレーがメインテーマであり、1対1との強さは必要不可欠である。

1対1で最も重要なのが、前に飛び出すタイミングである。そのタイミングは各エリアにそれぞれガイドラインが設けられている。

「前に出て相手との距離を詰めてシュートコースを狭くする」という考え方は日本と同じだが、ドイツサッカー協会の言葉では「前に出て、面を作る」と言われている。

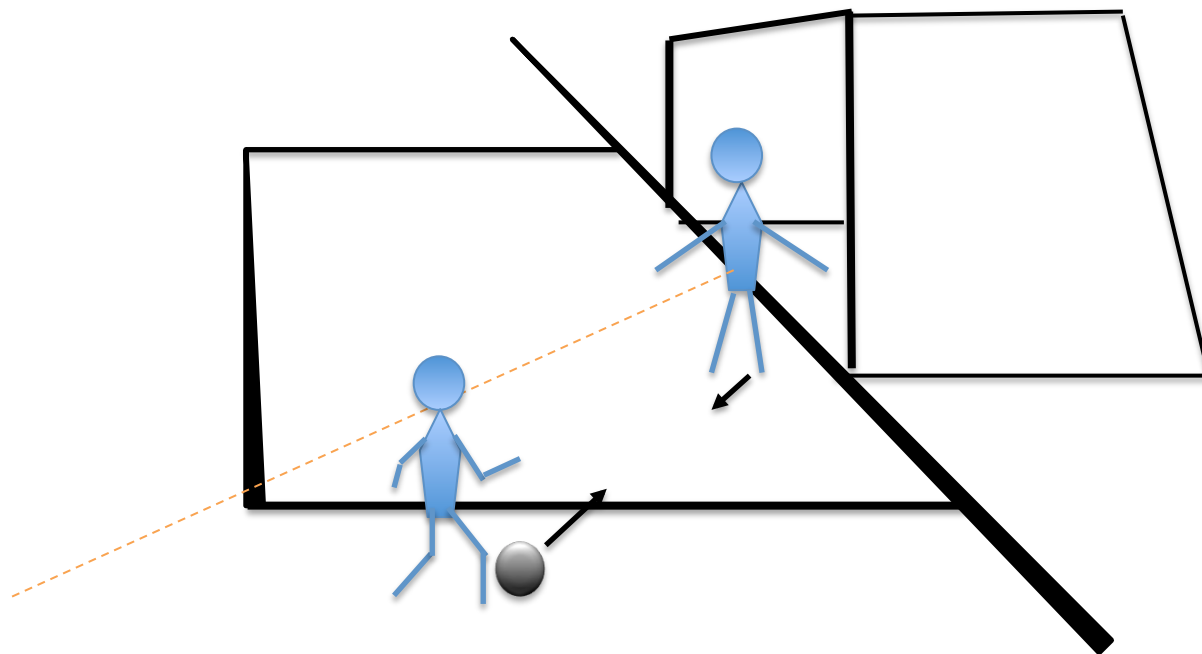
ゾーン3 → ゾーン2 → ゾーン1 → ブロック

各ゾーンの詳細で示したように、それぞれのゾーン（ゴール幅）にて必要なテクニックを相手のプレー、シュートに応じて実践する。

# 1対1 - ゾーン1 -

---

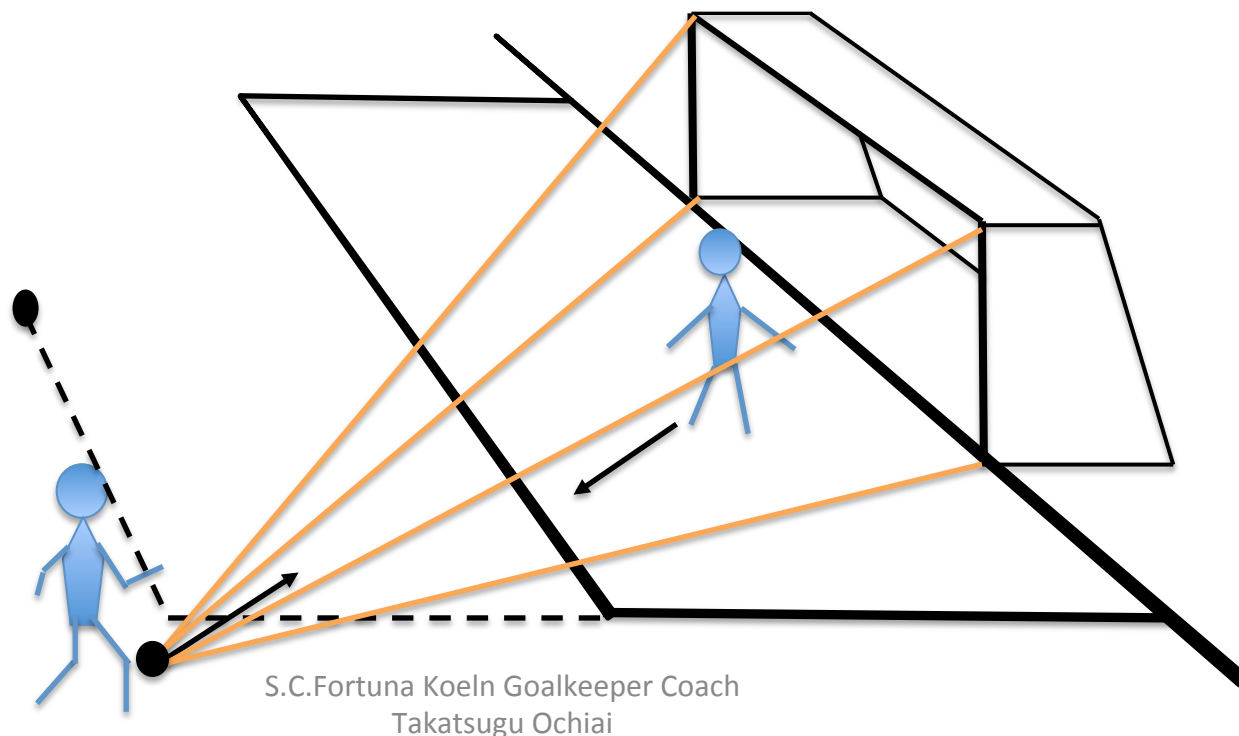
タイミングは相手がゴールエリアの中にドリブルで侵入して来た瞬間である。GKの立ち位置からゴールエリアのラインまでおよそ5強m。相手が中にドリブルした瞬間に前に飛び出すことによって、相手との距離が約3mに縮まる。ゾーン1の基礎テクニクに基づき、相手との距離が3m以下の場合、ブロックすることができる。



# 1対1 - ゾーン2 -

タイミングはゴールエリアとペナルティエリアを結んだエリアに相手がドリブルで侵入して来た瞬間である。

この瞬間に飛び出すことで相手とのゴール幅がおよそ2mまで狭くなるのでゾーン1を作り出すことができる。ゾーン1の基礎テクニクに基づき、相手との距離が3m以下の場合、ブロックすることができる。

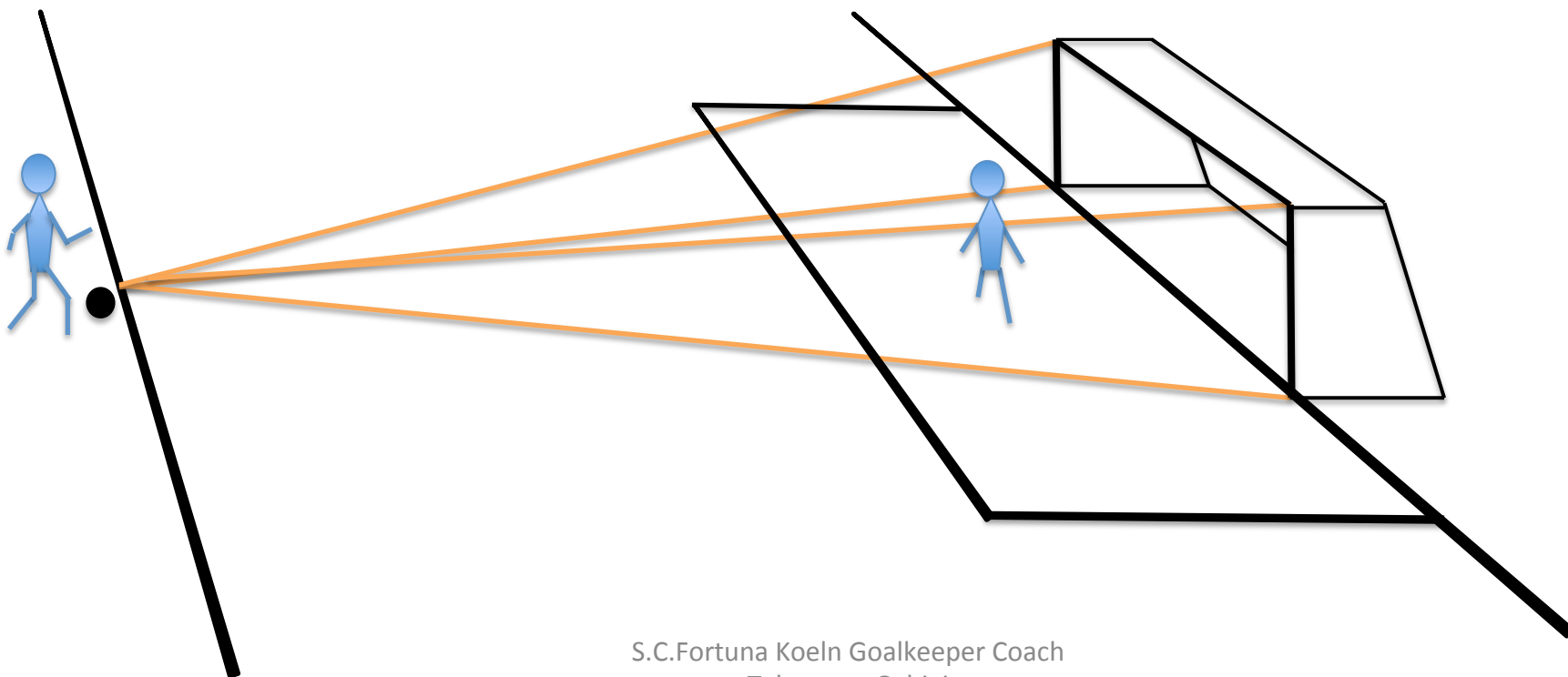


# 1対1 - ゾーン3 -

---

タイミングはゴールエリアとペナルティエリアにドリブルで侵入して来た瞬間である。

まず、ゾーン2のシチュエーション（ゴール幅約3m）の状況が作ることができ、この時点で「セービング」という選択肢が消える。さらに距離が狭くなることでゴール幅が約2mのゾーン1の状況になり、「倒れる」という選択肢も消える。最終的にブロックの状況にすることができる。





# Raumverteidigung

ラオムフェアタイディグング

クロスボールの処理

# Raumverteidigung - クロスボール -

---

「Raum=スペース、空間」、「Verteidigung=防御」という意味からエリアを守るプレー、クロスボールと理解することができる。

クロスボールを指すドイツ語は「Flanken/フランケン」という。

## **テクニック：**

クロスボールキャッチング

ハイボールキャッチング

パンチング

# Raumverteidigung - クロスボール -

---

## クロスボールキャッチング：

- ボールを見る（空間認知力/判断力）
- 一定のステップリズム
- 落下地点に早く入り過ぎない

## パンチング：

- 親指を拳の中に入れない

※落下地点に早く入らないことはエリアを守るために大事なことである。それにより起きるミスとして、「クロスボールにかぶる」というのがあるが、落下地点に早く入りすぎるのが原因な場合、「キーパー」という声を出してから動くことを意識するだけでも改善が見られる。

また、落下地点を早く判断してかぶってしまう場合にも有効である。

# 要約 – 基礎GKトレーニング –

---

以上が2014年ドイツGKコーチ基礎研修ミッテルラインの内容であり、GKトレーニングに置いてもっとも重要なのはゾーンテクニックの習得である。

ドイツでは、「ギリギリまで立ち続けられる」ことは良いGKの絶対条件と認識されている。言い換えれば体の面を限りなく広げ、「身体に近いエリアのシュート」は必ず止める、ということである。そのためには「各エリアで面を作るコツ」を身に付けることが最も重要なことであり、それをベースにキャッチングなどの従来のテクニックが存在している。

ミッテルラインというノルトライン・ヴェストファーレン州の1つのサッカー地域だけでも、この内容を身に付けたGKコーチが毎年25名修了（研修は1週間）している。

もう1つレベルを上げた講習会はドイツサッカー協会での研修として行われ、DFBでGK育成を統括されているヨーク・ダニエルを中心にドイツ全土で年5回開催される。各GKコーチの経験や知識などを座学と実技で情報交換するディスカッション形式で行われ、DFBの最新GK分析やGKのフィジカルトレーニング、セットプレーなどをブンデスリーガのプロGKコーチも交えてのハイレベルなディスカッションである。

# 自己紹介

名前：落合 貴嗣（オチアイ タカツグ）

生年月日：1989年4月13日

現所属：

SCフォルトゥナ・ケルンU-19/15/14 GKコーチ

E-mail:

takatsugu-soccer17@hotmail.co.jp

オフィシャルブログ:

<http://ameblo.jp/takatsugu-0413/>

選手歴：

1995 - 2001 田園調布少年サッカークラブ

2002 - 2004 日本大学中学校サッカー部

2005 - 2007 日本大学高校サッカー部（日大日吉/神奈川県）

2008 - 2011 日本大学保健体育審議会サッカー部



# 自己紹介

---

## GKコーチ歴：

2010/12 - 2012/7 スポルティング品川（ジュニアユース年代/東京都）

2011/4 - 2012/3 常総学院高校サッカー部（茨城県）

2012/2013 SCブリュール アシスタントGKコーチ（ドイツ5部リーグ）

2013/2014 SCブリュール アシスタントGKコーチ/U-13 - 19GKコーチ

2014/2015 SCブリュール トップチーム

SCフォルトゥナ・ケルン U-12 - 15

(U-15 2部リーグ)

2015/2016 SCフォルトゥナ・ケルン U-19/15/14GKコーチ

(U-19ブンデスリーガウエスト/U-15 2部リーグ)

2016/2017 SCフォルトゥナ・ケルン U-19/15/14 GKコーチ

(U19 2部リーグ/U-15ブンデスリーガウエスト)

## ライセンス/研修：

2013年1月 ドイツサッカー協会C級ライセンス 取得

2014年5月 ドイツサッカー協会ミッテルラインGKコーチ基礎研修 修了

2015年6月 ドイツサッカー協会GKコーチ研修参加 修了