

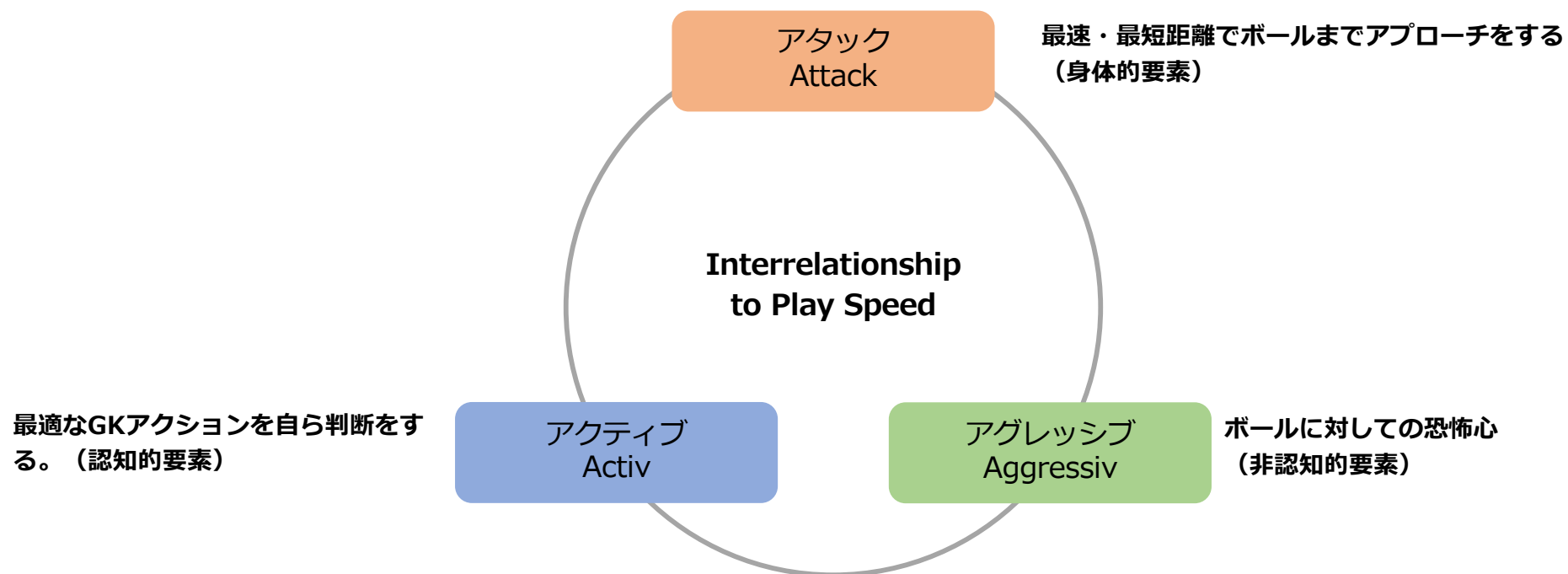
---

スポルティング品川  
**ゴールキーパー育成指針 2019**





## GKアクションの3A







## GKトレーニングで意識する事：アタックの意識

# 考えるより感じる！

考えることも感じることも両方大事ではあるが、GKトレーニング内では“感じること”を大切にする。

### 感じる

- シュートやクロスボールに対してどこでボールを触る事を感じる
- 触ったボールの行方（軌道）をイメージ



### 考える

- 手を〇〇のように出そう
- ダイビングを〇〇のようにしよう



## GKプロフィール: 概要

### 認知・戦術（認知スピード）

- 知覚
- 予測能力
- 注意力
- 判断力

### フィジカル能力

- 筋力
  - 爆発的パワー
  - ジャンプ力
- スピード力
  - 認知スピード
  - 動作スピード
  - アジリティ
- コーディネーション
- 柔軟性
- 持久力



### メンタリティ

- 勇気
- ストレス耐性
- 自信
- 集中力
- リーダーシップ
- コミュニケーション能力
- 自己対話能力

### テクニック（動作スピード）

- ゴールアクション
- スペースアクション
- オフェンスアクション

### ボディープロポーション

- 身長
- 筋肉の太さ
- 四肢の長さ

## GKプロフィール: 概要

素晴らしい技術や戦術能力を備えていても、相手との接触を恐れたり、至近距離からのシュートに恐怖心を持っていたり、実力を発揮することができない（勇気）。また、他者からの期待や試合の流れによっては感情的になることもあるが、そのようなプレッシャー・ストレスに耐え続け（ストレス耐性）、常に前向きな振る舞いをし続けなくてはならない（。

グラウンド内外においてGKはチームから期待をされる存在でなくてはならない。そのためにはコミュニケーション能力が重要であり、自己主張だけではなく建設的な会話ができてはならない（リーダーシップ・コミュニケーション能力）。

また、チーム内での自分自身のパフォーマンスに対して冷静かつフェアな自己分析を行い、自己解決をしていくことは成長に必要な能力である（自己対話能力）



### メンタリティ

- 勇気
- ストレス耐性
- 自信
- 集中力
- リーダーシップ
- コミュニケーション能力
- 自己対話能力

## GKプロフィール: 概要

### 認知・戦術（認知スピード）

- 知覚
- 予測能力
- 注意力
- 判断力

認知プロセスは情報収集(知覚や注意力)、情報処理(判断)、知識(記憶)の3つに分けることができる。

#### 知覚:

人間は主に視覚を使い外的情報、また固有受容器を使い、「位置」「運動」「力」の内的感覚を得る。

#### 予測能力:

予測能力とは相手のプレーを先読みする能力であり、人並み外れた反応速度は予測能力なしには達することができない。



#### 注意機能:

人間の脳のキャパシティーには限度があり、全ての情報を集め処理することは不可能であるため、必要かつ重要な情報と重要度の低い情報にフィルターをかける必要がある。この機能は注意機能と呼ばれ、4種類がある。

転換性注意：能動的な注意のフォーカス

選択的注意：複数の刺激からの1つを選択する

分配性注意：複数の刺激に対してのマルチタスク

持続性注意：1つの刺激に対する一定時間のフォーカス

注意の方向は身体の内外部へ分けられる。

(インターナルフォーカスとエクスターナルフォーカス)

#### 判断力:

様々な状況で適切かつ素早い判断が求められる。シュートに対してのテクニック、キャッチングとディフレクションの判断、ダイビングの際のステップの判断、クロスボールやスルーパスに対しての判断 etc.



## GKプロフィール: 概要

### フィジカル能力

- 筋力
  - 爆発的パワー
- スピード力
  - 認知スピード
  - 動作スピード
  - アジリティ
- コーディネーション
- 柔軟性
- 持久力



約100 - 120km/hのシュートへの対応やスルーパスに対してのスプリントなど、ほとんどのGKアクションは高強度である。そのため、ブレースピードはGKのパフォーマンスを評価するための一つの指標であり、このスピードは**GKアクションの3A**から構成される。

動作スピードには爆発的パワーという最大スピードで動作するための筋特性が必要である。また、生み出したパワーを効率よく使用するためにはコーディネーションが要求され、この能力は刻々と変化する状況に対応するためにも重要である。

また、基礎持久力が高いこととリカバリー能力には相関関係があり、強度の高い練習を行うことができる。

全ての能力には相互作用がある。

### シュートスピードと距離の関係性

Geschwindigkeit [km/h]	50	60	70	80	90	100	110	120
Distanz [m]	Ballflugzeiten [s]							
11	0,79	0,66	0,57	0,50	0,44	0,40	0,36	0,33
16	1,15	0,96	0,82	0,72	0,64	0,58	0,52	0,48
20	1,44	1,20	1,03	0,90	0,80	0,72	0,65	0,60
25	1,80	1,50	1,29	1,13	1,00	0,90	0,82	0,75
30	2,16	1,80	1,54	1,35	1,20	1,08	0,98	0,90
35	2,52	2,10	1,80	1,58	1,40	1,26	1,15	1,05
40	2,88	2,40	2,06	1,80	1,60	1,44	1,31	1,20

## GKプロフィール: 概要

日本人の平均身長は約170cmではあるが、世界的に活躍するGKはマヌエル・ノイアー(191cm)、ティヴォ・クルトワ(199cm)、ダビット・デヘア(192cm)、アリソン・ベッカー(192cm)など、190cm以上かつ機敏性に長けたGKがスタンダードになっている。しかし、183cmながらブンデスリーガ1部ボルシア・メンヒェングラッドバッハとスイス代表のゴールを守り続けるヤン・ゾマーもいることから、**高身長が望ましいが、身長だけがGKのパフォーマンスを決定付ける要素であるとは言いきれない**。彼は正確な技術やスピード能力、判断力を駆使して世界基準のGKとして名を連ねている。

ある程度の身長に加えて、激しい競り合いや難しい体勢の中でボールを処理する能力やその能力を使いこなせる認知と非認知機能が求められる。



アメリカンフットボールのワイドレシーバーのような体格と運動能力が必要である



### ボディープロポーション

- 身長
- 筋肉の太さ
- 四肢の長さ



## GKプロフィール: プレースピードを決定する要因

### プレースピード

#### 動作スピード (クイックネス)

#### 認知スピード (反応時間)

#### テクニック

ストライド  
上半身の傾斜  
伸張反射と回旋伸張反射

#### 対戦相手の認知

ボールへの入射角度  
スピード  
姿勢

#### スピード

カッティング動作:ラテラルカット  
(動きの中での動作コントロール)  
キネティックチェーン  
関節柔軟性

#### 状況の認知

味方、相手の位置  
ボールまでの距離や角度

#### 筋腱特性

リアクティブストレングス (スタート筋力)  
最大筋力  
腱スティフネス

#### 予測能力

相手のプレーの予測  
シュートコースの予測



## GKテクニック一覧

### ステッピング

サイドステップ  
クロスステップ  
減速

### スタンディング テクニック

#### スタンス

- ベーシック
- ワイド
- スプリンター
- 近距離/至近距離
- 遠距離

#### キャッチング

- ハイライナー
- ローライナー
- グラウンダー/ バウンド

#### ディフレクション

#### ブロックング

- L字ブロック
- 開脚型ブロック

### フォール テクニック

ダイビング  
ジャンピングダウン  
コラプシング  
ブレイクアウェー  
起き上がり

### スペース アクション

スタンス  
アプローチテクニック  
キャッチング  
パンチング  
- 跳ね返し  
- 反らし

### オフENS アクション

スロー  
ローリング  
ゴールキック  
パス&コントロール  
パントキック





## ステップング

### サイドステップ

- 踵重心で股関節に乗る（過剰な筋力を使わない：リラックス）
- 脚を抜重（進行方向に落ちる、膝を抜くイメージ）
- 進行方向への重心移動が始まり、重心が支持基底面から外れる
- 後方の脚の引きつけ（大腰筋の反射作用）
- 目線の高さを変えない
- 減速：お尻と腰で横への移動エネルギーをコントロールする（重心を進行方向の脚に乗せ過ぎない）

### クロスステップ

- アジリティプッシュ
- 移動の方向に爪先を向ける
- 進行方向に身体を向けてからスタート
- スモールステップ（オーバーステップではバランスを失う。また、踏み込み時にエクステンションの動きがしにくくなる）

### 加速と減速

- 加速：重心を爪先より前方に置く（ステップは必然的に小さくなる）。ターン時の加速は内脚で行う（重心移動）
- 減速：重心を爪先より後方に置く（ステップは必然的に大きくなる）



1vsGK時の減速

Goalkeeping Coach Takatsugu Ochiai

## スタンディングテクニック



### ■ 至近距離（5m 以下）

- お尻を突き出して重心を低くする
- 手の平を前方へ向ける



### ■ 近距離（約6 - 13m）

- 肘は伸ばしきらない
- 足幅は肩幅より広くする
- 上半身はやや前傾
- 膝を曲げ過ぎない
- 踵は浮かさない
- 重心はやや前方

### ■ 遠距離（13m 以上）

- 高重心を維持する
- 足幅を狭くする（ステップで動きやすくするため）

## スタンディングテクニック - ブロッキング -

### L字型ブロック



- 相手のボールの持ち足でブロックの方k方を決める

### 開脚型ブロック



- 重心をブロック脚に乗せる
- 手を広げて面積を広くする
- 極力ボールに反応をしてブロックをする

## スタンディングテクニック

### オーバーハンドキャッチ



- 肘を前方へ持ってくる
- 小指と親指の高さ



### アンダーハンドキャッチ



- 肘を前方へ持ってくる
- 胸は膝より前に

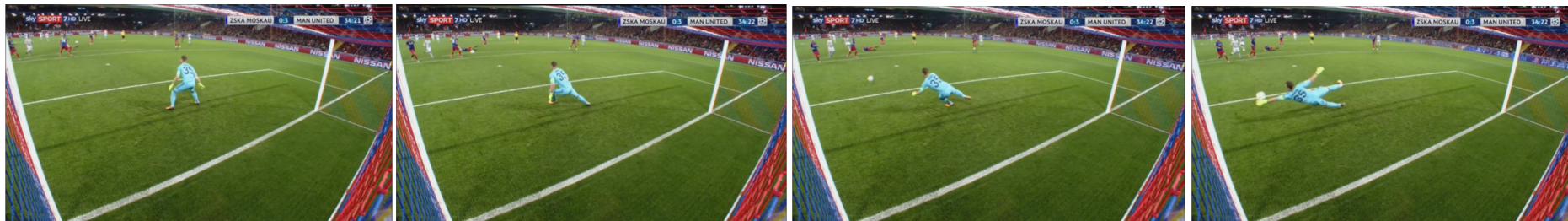




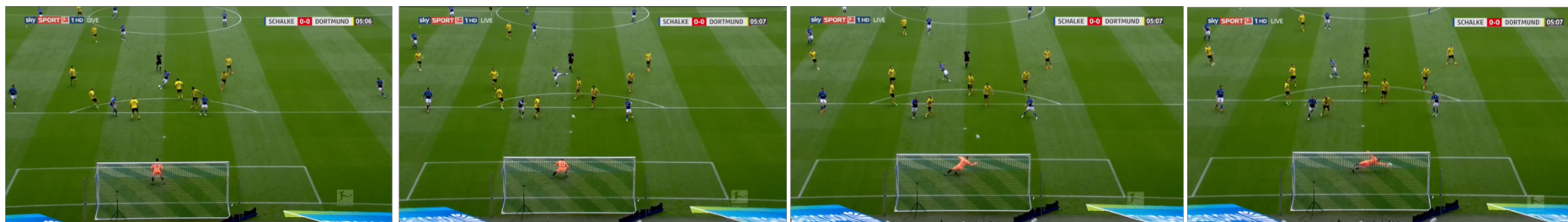
## フォールテクニック

ストライド：フォールテクニック時やクロスボールへのジャンプ時の踏み切り脚の足幅

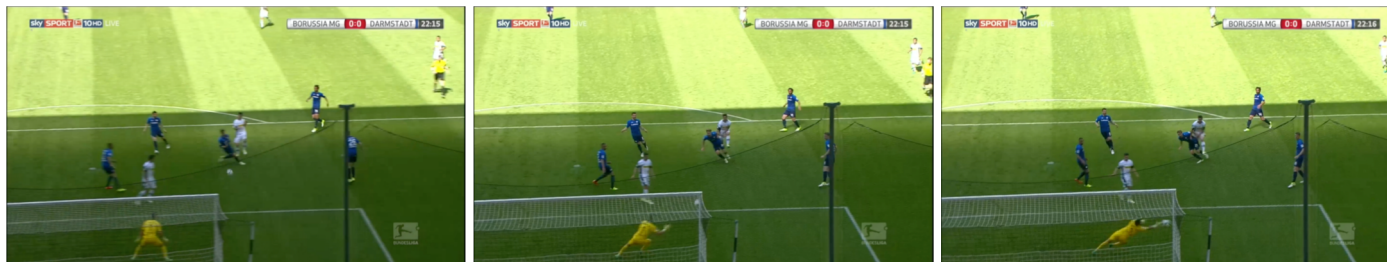
ショートステップ：身体の中心から踏み込み足が多少離れるステップ。飛距離が最も長いが、踏み切るまでの時間が長い。



ネガティブステップ：ワイドスタンスから進行方向の脚を内側に引き、素早い踏み切りを行う。



逆脚ステップ：最も早い踏み切りが可能だが、飛距離が出ない。近距離シュート時に有効



## パントキック (サイドボレー)



- ボールの中心から下半分をミートする
- 蹴り足股関節の柔軟性（外転と内旋）
- 蹴り足の膝の向き
- ボールトスの位置（斜め前）



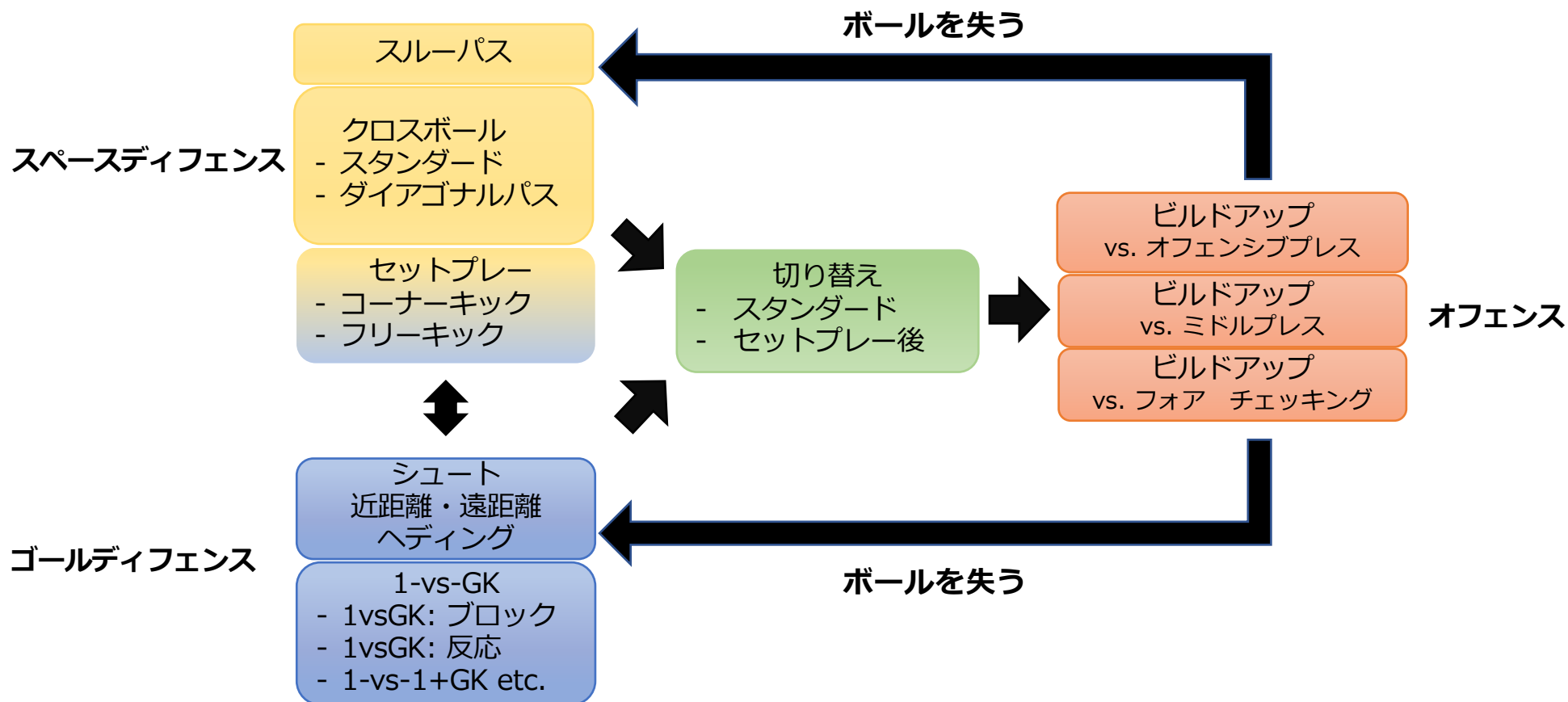


## GKのプレー原則

### アタック・アクティブ・アグレッシブにボールを奪う！

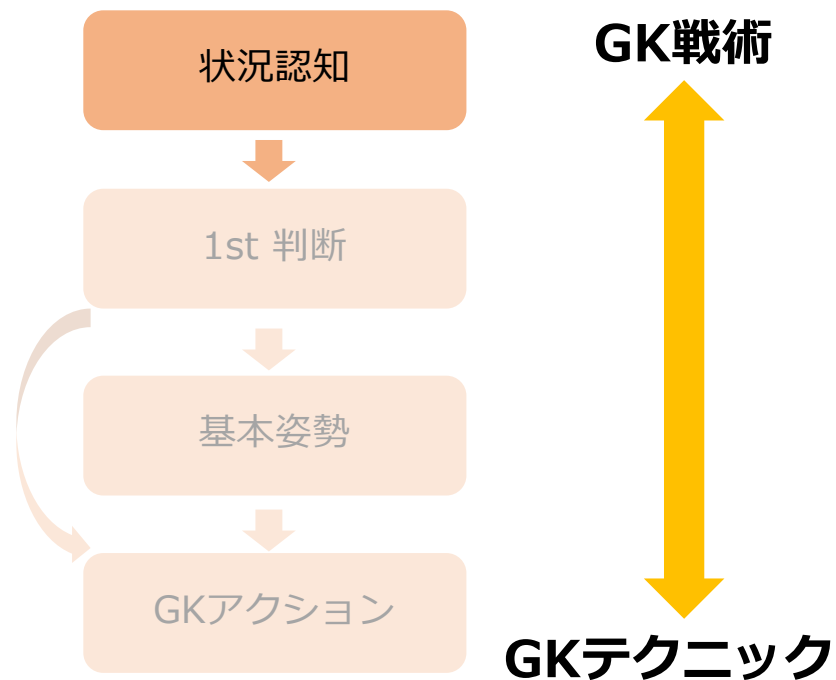
ゴールディフェンス	スペースディフェンス
適切な位置と相手との距離	目的に沿った確実なビルドアップ
適切な判断のための適切なスタートポジション	相手の背中にあるスペースに気付き、利用する
基本姿勢のタイミング	可能な限り深く、必要なだけ幅を使う
スペースよりもゴールを優先して守る	可能な限り確実に、必要なだけ強さなパスを出す
ゴールに近ければ近いほど、アグレッシブにプレーをする	相手を引きつける、パスコースを作る
「ボールを奪うための勇気」と「ゴールを守るための意思」	
相手より先にアクションを起こさない。 (予測を立て、ボールに反応をする)	

## GKのゲームフェーズモデル



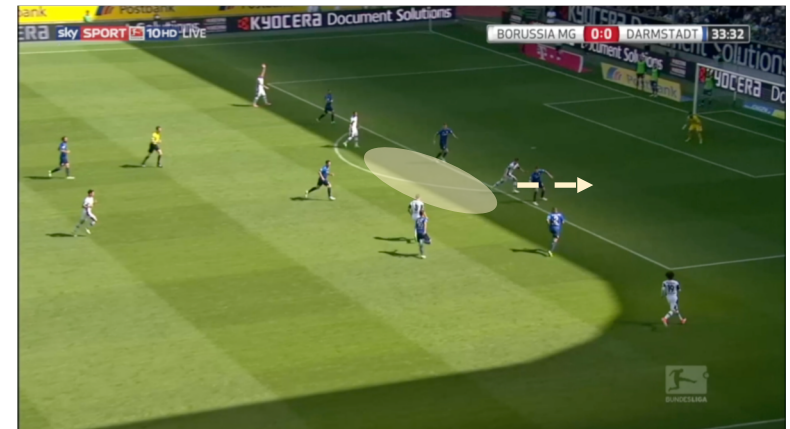


## GKアクションまでの流れ

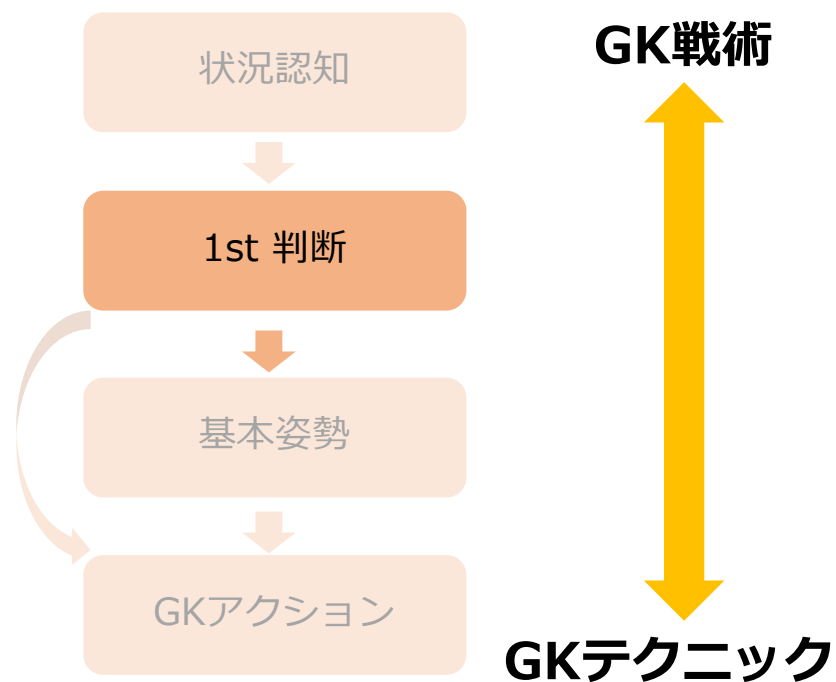


### 状況認知：状況に合わせた適切なポジションの修正

全てのプレーは状況認知から始まる。味方と相手の人数、エリア、テンポ、プレッシャーの強度などから何が起こり得るかを予測して、適切なスタートポジションを取ることが求められる。そして、このポジショニングはGKの判断に大きな影響を与えるため、最適なスタートポジションを取ることは良いGKアクションのための最も重要な要素となる。テクニックが悪くとも、良いポジショニングでゴールを守れることは多々あるが、その逆は少ない。下のシーンではボールホルダーの前にはシュートを撃つ事ができるスペースがあるが、トップの選手がスルーパスを受けるためにDFライン裏へ走り出している。この状況からスタートポジションを判断する。



## GKアクションまでの流れ

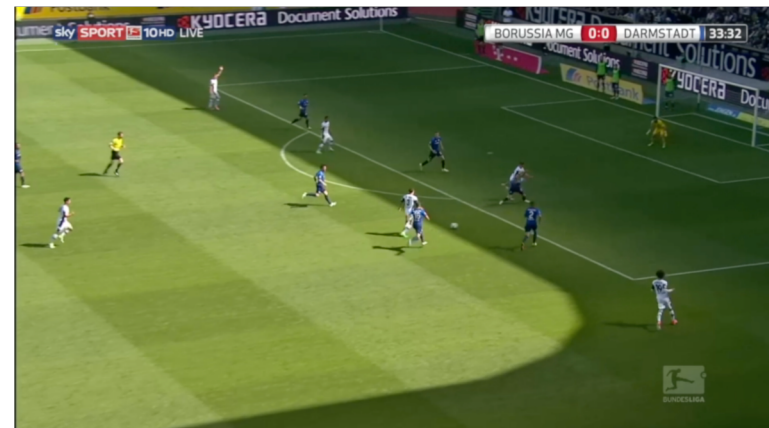


### 1<sup>st</sup> 判断：相手のアクションに対してのポジションプレー

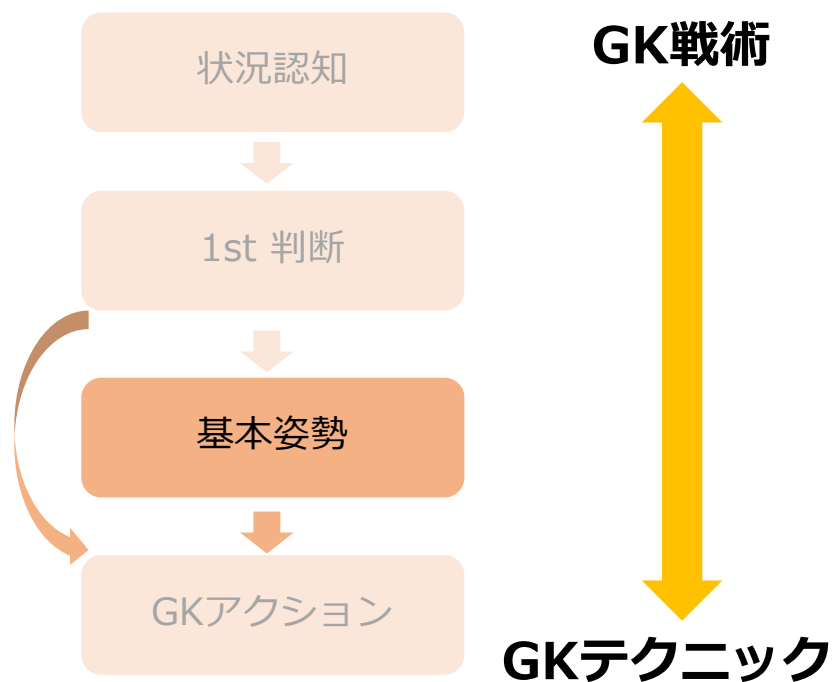
相手のアクション（ドリブル・スルーパス・フリーランニング）と味方の状況から**GKアクション**を実行するための**最適なポジション**を判断する。

実際にスルーパスが出された際には「シュートに対するアクションの準備」

「ボールとの距離を詰め、1-vs-1への準備」「ブレイクアウェー」の中から最適なプレーを選択をして、それぞれに適したポジションプレーを行う。



## GKアクションまでの流れ



### 基本姿勢：GKアクションへの身体的な準備

相手のアクション（シュート、クロスボール、ドリブル）に対して、効果的なGKアクションを実行するためには、それに応じた準備が必要となる。原則としては相手のシュートのタイミングには、相手との距離に応じて適切な姿勢でスタンディングになる必要があるが、「1-vs-GK ブロック」や「ヘディングシュート」に対しては身体の面積を広げて、ボールにアタックする必要がある。





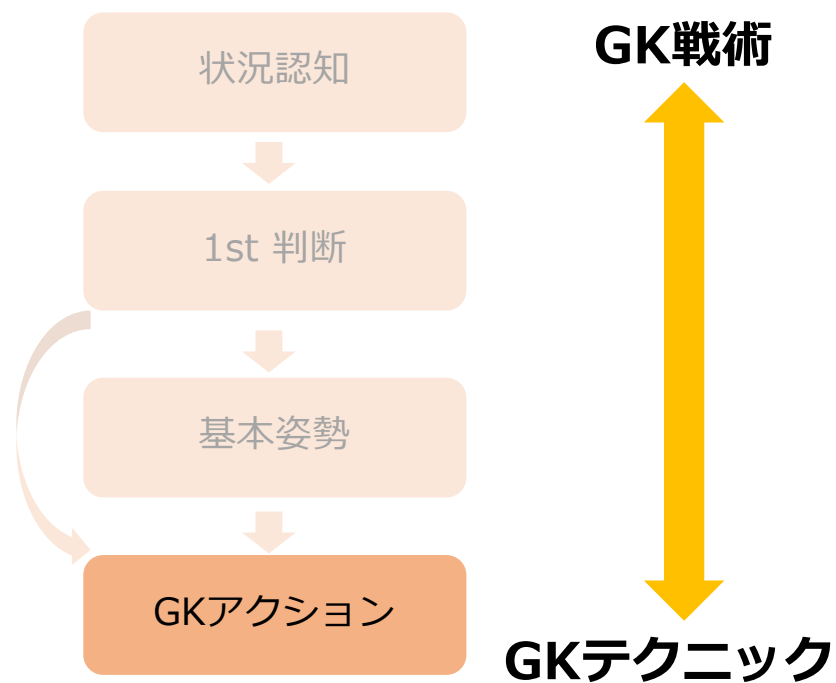
## Excurse: 基本姿勢

### GKアクションへの準備 (ネガティブ)



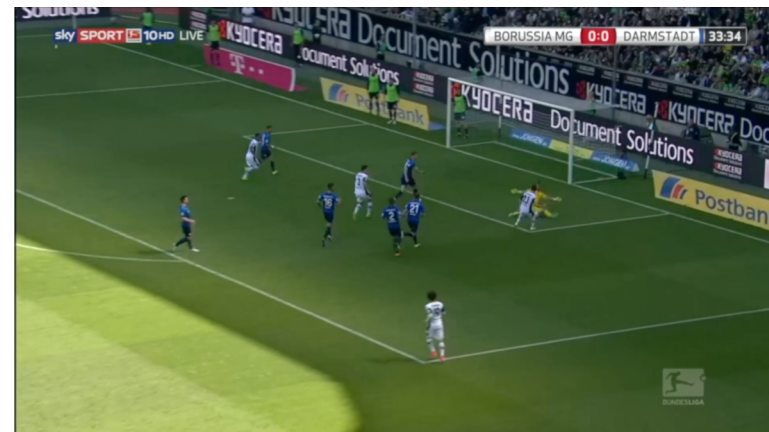
ネガティブ！：シュートの瞬間に適切な基本姿勢を取れていない。目線の高さを変えずに予備動作（プレジャンプ）を行うのが望ましい。

## GKアクションまでの流れ



### GKアクション：ゴール/スペースを守るプレー

相手のアクション（シュート・ドリブル）に対してのプレー。最適なGKテクニックを使用してゴールを守る。求められるテクニックは状況（主に角度やボールまでの距離、シュートの質）に応じて変化する。



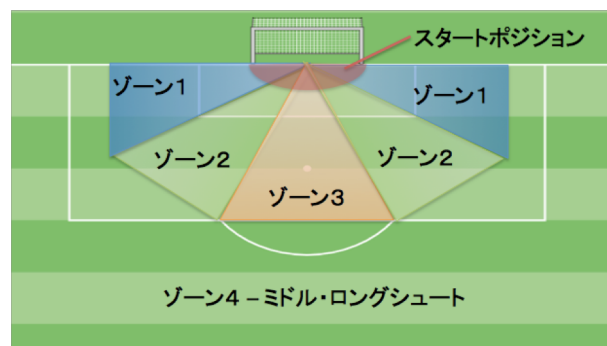


## ポジショニングの決定要素

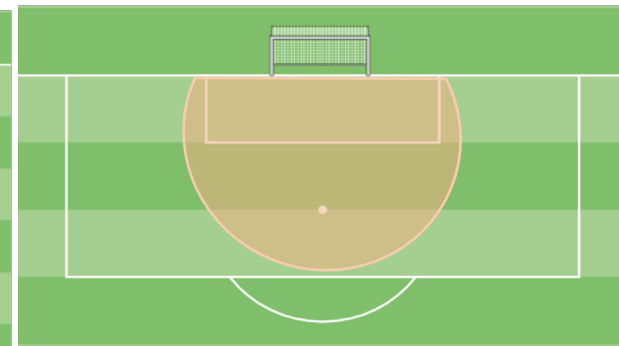
ゴールディフェンス時のGKのポジショニングは角度、ボールの位置、味方の状況、相手の状況の4つの要素を基に複合的に判断をして、最適なポジショニングを取る必要がある。

「角度」と「ボールの位置」はゴールディフェンス時にポジショニングを取る際の基礎となる。これらを土台として、味方と相手が出た複雑な状況（実際の試合）で、瞬時に最適なポジショニングを見つけなくてはならない。

### 1. 角度



### 2. ボールの位置



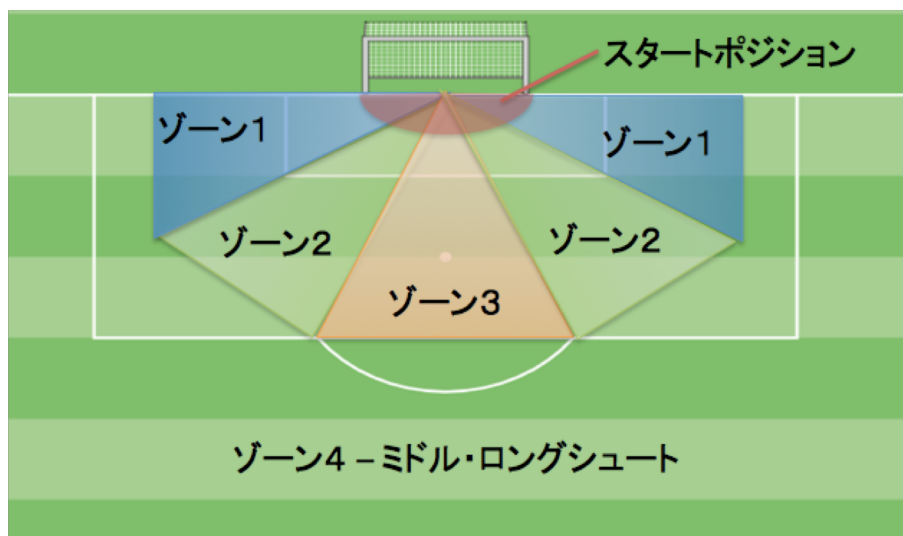
### 3. 味方の状況



### 4. 相手の状況



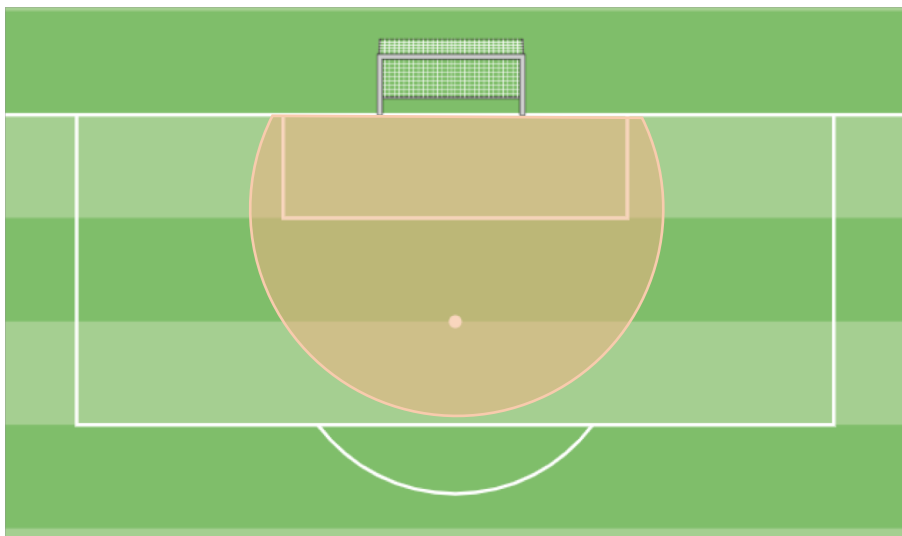
## ポジショニングの決定要素：角度



### 基本原則:

GKはゴールの中心より2-3歩下がった位置とボールを結ぶ線上に立つ (ボールとゴールラインの中心を結んだ線上から半歩から1歩分ニアサイドに立つ)。相手のボールを持つ足や角度によってもポジショニングは多少変化する。

## ポジショニングの決定要素：ボールの位置



### 基本原則

1. 相手との距離を詰める
2. 反応時間を稼ぐ  
(相手と距離を取る)

### オレンジゾーン（至近距離・近距離）におけるシュートへの対応

相手へのプレッシャーあり：Go and Stop

相手へのプレッシャーなし：判断 - Go and Stop / Go and Attack

Go and Stop / Go and Attackの判断要素

1vs1の発生の仕方（ドリブル/スルーパス/横パス/セカンドボール）

ドリブルのスピード、方向、ボールの状況（地面 or バウンド?）



## ポジショニングの決定要素：味方の状況



### 基本原則

味方DFと重ならずシュートコースを消す

また、味方DFが相手にプレッシャーを掛けることでさらにシュートコースを限定することができる

## ポジショニングの決定要素：相手の状況



ボールホルダーはゴールに背中を向けているため、**直接シュート**を打つことができない。しかし、裏抜けをしている相手がいるため、スルーパスが出される可能性がある。**やや高めのポジション**を取る

- スルーパスに対してブレイクアウェーでボールを奪うことが可能
- ブレイクアウェーが不可能な場合、1-vs-1 ブロックの状況に持ち込むことが可能



ボールホルダーが振り向き、シュートを打つことが可能。後ろに下がりシュートに備える。シュートに対しての**反応時間を稼ぐ**ためにゴールに下がる

- 頭上を越えるシュートやカーブシュートに対して効果的にボールへ アタックすることができ  
る
- 味方や相手がブラインドとなり、シュートへの反応が遅れる可能性がある。  
ある。



スポルティング品川ゴールキーパー育成指針 2019

# プレーパターン – ゴールディフェンス



## 1 vs GK

**相手との距離が至近距離～近距離で味方がシュートブロックをすることが難しい距離にいる状況**

基本原則は相手との距離を詰めることであり、1 vs GKは4つの基本状況に分けることができる。

**基本状況1:相手より先にボールを触れ、確実にボールを奪うことができる状況**

**基本状況2:相手との距離が4m以内で、ブレイクアウェーができない状況**

**基本状況3:カウンターやスルーパス後の1-vs-1**

**基本状況4:DFがシュートブロックに間に合う、シュートのタイミングを遅らせることが可能な場合**

## 1 vs GK

### 基本状況1：相手より先にボールを触ることが可能な状況

1vsGKの状況はセカンドボールの状況で発生することもあるが、基本的には相手のパスやドリブルから始まる。つまりスペースディフェンスで直接ボールを奪うことができないため、1vsGKでゴールディフェンスを行う必要が出てくる。そのため、相手のパスやドリブルが不正確で直接ボールを奪うチャンスがあればそのチャンスを逃してはならない。その際に必要なブレイクアウェーは必要な技術である。また、相手のドリブルに対して自分のポジショニングを細く修正するための移動の技術（特に横への移動）も必要となってくる。基本的には「**縦への移動-減速-横への移動**  
**およびブレイクアウェー**」の流れであるが、カウンター状況やミドルサード、オフenseブレイク中、ロングボールで突破をされた場合にはゴールから離れた位置で1-vsGKが発生する機会が多い。その際は、極力ゴールへ戻ることで相手がドリブルでゴールに近づいてくるように仕向けなくてはならない。





## 1 vs GK

### 基本状況2：相手がボールを保持しており、ゴールに向かいドリブルをしている状況（相手との距離：4-5m）

相手が至近距離からシュートを撃ってきた場合、GKテクニック「ブロック」を使い、ゴールを守る。ブロックにはL字型ブロックと開脚型ブロックの2種類があるが、どちらのブロックもシュートへの反応時間が短く、至近距離からシュートを撃たれる状況で使うことが多い。反応時間が極端に短いため、ドリブルの方向、相手の身体の向きや角度、シュートする足などを総合的に判断をしてブロックサイドを決める必要がある。相手がスピードに乗っている場合は突撃型ブロック、ドリブルタッチが細かい場合などは静止状態からのブロックをすることが多い。基本的には両脚のスペースをケアするためL字型ブロックを使うことが多いが、相手と正対できていない状況では開脚型ブロックを使うこともある。

また、相手がドリブルでかわそうとしてきた場合、サイドステップで相手の正面についていく必要がある。チャンスがあれば、相手の足からボールが離れた瞬間にプレイクアウェーでボールを奪うことも狙っておく。





## 1 vs GK

### 基本状況3：カウンターやゴールに向かうスループス

基本的には「縦への移動-減速-横への移動およびブレイクアウェー」の流れであるが、カウンターの状況やミドルサード、オフENSイブプレッシング最中にロングボールで突破をされた場合には、スタートポジションが高いためゴールから離れた位置で1-vsGKが発生する機会が多い。その際には極力ゴールへ戻り、相手がドリブルでゴールに近づいてくるように仕向けることでブロックを効果的に行える距離に調整することができる。

#### スループス：



#### カウンター：



## 1 vs GK

### 基本状況4 : 1-vs-GK + DF

同じく、カウンターの状況やミドルサード、オフENSイブプレッシング最中にロングボールで突破をされた場合には、相手とゴールまでの距離が遠いため、味方DFが相手に追いつくことができる可能性がある。その場合は、リスクを負って相手との距離を詰めに行くよりも、ゴールディフェンスの際の基本ポジションまで戻る。味方DFが相手にプレッシャーをかけることでシュートのタイミングを遅らせることができ、他のDFもゴール前に戻ってくることができる。結果としてシュートを撃たれたとしても、DFと協力することでシュートコースを狭くすることができる。







## シュート至近距離/ミドルシュート/ロングシュート

シュート至近距離: 16.5m以内からのシュート。

ミドル・ロングシュート: 16.5m外からのシュート

### シュート近距離



### ヘディングシュート



### ミドルシュート



### ダイアゴナルパス後の シュート





スポルティング品川ゴールキーパー育成指針 2019

# プレーパターン – スペースディフェンス



## クロスボール

相手が直接シュートを撃つことを阻止するプレーの事を総じて「スペースディフェンス」という。

クロスボールやダイアゴナルパスの際のGKのプレーは**アクションスペースの有無**や**ボールの質**に応じて決まる。

### ゲームの流れからのクロスボール：

- カウンターや相手のサイド突破後のクロスボールでは、比較的アクションスペースは大きい
- ディフェンシブプレッシング時のクロスボールでは、比較的アクションスペースは狭い

### セットプレーにおけるクロスボール

- 比較的アクションスペースは狭い



味方と相手の配置から**アクションスペースの判断**  
クロッサーの状況と相手のランニングコースから**クロスボール軌道の予測**



アクションスペース有り  
+  
スペースへのクロスボール



アクションスペース狭い  
+  
ハイクロスボール



## アクションスペース有り + スペースへのクロスボール



クロスボールの弾道が低いため、相手のヘディングの打点とキャッチの高さに違いが出にくい。また、相手はボールに向かいスプリントをしてくる。

- 相手の前でボールを触ること（ボールに向かうステップ）
- ボールの軌道を変えるだけで、危険なエリアからボールを弾き出すことができる。





## 空中でのコンタクトプレー時に有効なセーフティーテクニック パンチング

アクションスペースが狭い時、相手との激しい空中でのコンタクトプレーや天候などで、正確にボールをキャッチできない状況が試合では起こり得る。その時に有効なテクニックがパンチングである。相手のいないスペースにボールを弾くことでセカンドアタックを防ぎ、場合によってはカウンターにも繋がる。その為には「GKのアクションプレーまでの流れ」に基づき、状況把握からパンチングでボールを落とす場所の設定、そしてボールの軌道に応じて2種類のテクニックを柔軟に使い分ける必要がある。

### 逆サイドへ弾くパンチング: 頭上を越えるクロスボール、ハイボール etc...

- 片手パンチング
- オーバーハンドを使う
- 胸椎を捻る
- ボールに近い方の脚でジャンプする



### 同サイドへ弾くパンチング: ニアサイドへのクロスボール、低弾道のクロスボール

- 両手パンチング
- 無理に捻らない
- ボールに近い方の脚でジャンプする



## アクションスペース無し + ハイクロスボール



アクションスペースは狭いが、クロスボールの弾道が高いため、ボールへのアプローチが可能。クロスボールへのアプローチの仕方は狭いアクションスペース時と同じ。

- ランニングコースに相手がいる可能性があるため、ジャンプのタイミングと方向が重要である。
- 最も高い位置でボールをキャッチすることが要求される
- 相手や味方がいるため、正面でボールをキャッチできない可能性がある。そのため、みぞおち部分より上の柔軟性が要求される





## ダイアゴナルパス

タッチライン際からマイナス方向に出されるパス（マイナスクロス）やアウトサイドレーンからDFラインの裏のスペースへ出されるグラウンダーのパス（プラスクロス）。アグレッシブなプレーが要求される。

- ボールへアタックする：可能であればキャッチをする。キャッチが不可能な場合、パスの勢いできる限り弱めずに片手でパスの軌道を変える。（ペナルティエリア中央にはボールを転がさない）
- シュートに備える：シューターの位置に応じて、ゴールライン上に残り、シュートへ反応をする。シューターとの距離を詰めることが可能であれば、「1 vs 1 ブロック」の状況へ持ち込む。



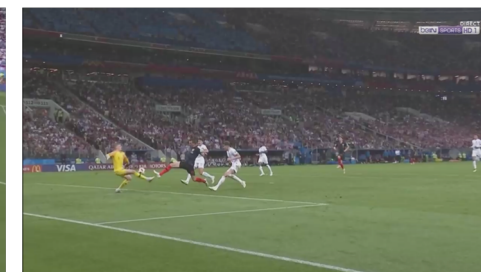
マイナスクロス：  
ボールヘアタック  
(キャッチ)



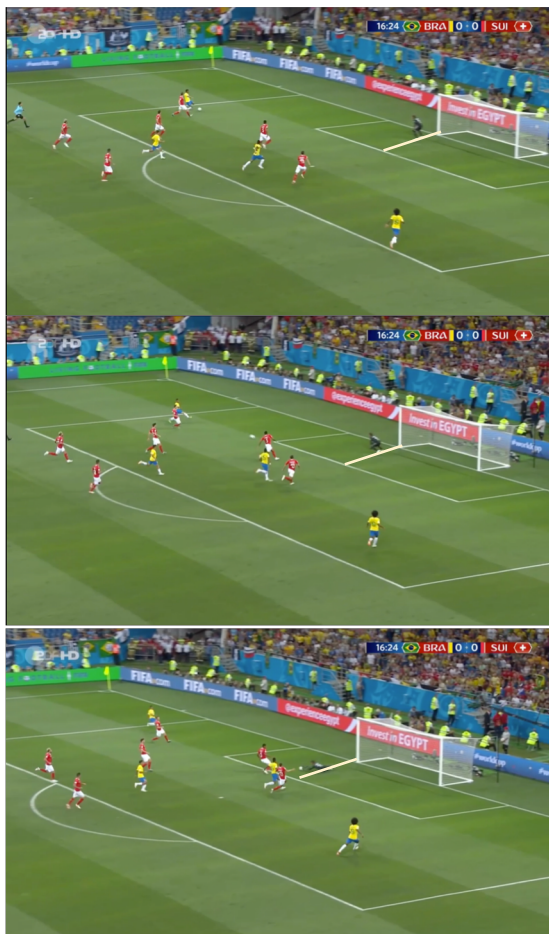
マイナスクロス：  
ボールヘアタック  
(ディフレクティング)



プラスクロス：  
ブロック



## ダイアゴナルパス（キャッチング）



黄色線をパスが超えないイメージでスペースを守る。

スピードのあるボールが中央に蹴られるので、大きなストライドでは身体全体をボールの後ろに移動させるまで時間がかかるため、ボールに触ることは難しい。ボールに遠い方の足でダイビング（ジャンピングダウン）をする必要がある。

また、ディフレクティングの際には相手がセカンドボールに触りにくいエリアへボールを弾く必要がある。基本的にはボールにアタックをして斜め前に弾くことが望ましいが、鋭いパスの場合、指先でパスの軌道を変えるだけでも十分である（ボールの勢いは極力落とさない）。弾く場所の把握のために相手のランニングコースやアクションスペースの把握をする必要がある。

## ダイアゴナルパス (ディフレクティング)



黄色線をパスが超えないイメージでスペースを守る。  
スピードのあるボールが中央に蹴られるので、大きなストライドではボールに触ることは難しい。早く踏み切るためには**遠い方の足**でを必要がある。  
また、ディフレクティングの際には相手がセカンドボールに触りにくいエリアへボールを弾く必要がある。基本的にはボールにアタックをして斜め前に弾くことが望ましいが、鋭いパスの場合、指先でパスの軌道を変えるだけでも十分である（ボールの勢いは極力落とさない）。弾く場所の把握のために相手のランニングコースやアクションスペースの把握をする必要がある。



## ダイアゴナルパス (ブロック)



アウトサイドレーンからのグラウンダーのダイアゴナルパスでは近距離からシュートを打たれる事が多い。また、ダイレクトで打たれる可能性が非常に高く、反応時間が乏しい事が多い。

### プレーの判断基準

- 相手より先にボールを触る事ができる
- ブロックが可能な距離 (約3m)まで相手との距離を詰める事ができる
- 相手との距離が遠い、味方DFがアプローチをかけている