

第2章ゴレイロの基礎技術 「2. ポジショニング」

構えのイメージができれば、次はポジショニングです。サッカーのゴールキーパーのイメージとしてダイビングしてセーブしている姿を想像する方も多いと思いますが、ゴールの小さいフットサルの場合には「小さく早い」動きが必要になります。このポジショニング次第でセーブ率が大きく変わってくることを理解しておきましょう。

【其の1】ゴールラインに張り付かないこと

シューターとの距離が近いフットサルでは、ゴールラインに張り付いて守るとシュートに時間的に間に合いません。初めてフットサルをプレーする方は、「シューターから遠ければ、それだけ反応時間が稼げるのでは？」と思いがちですが、逆に遠いことで、シュートのゴールまでの入射角度が広がり、ゴレイロに大きな移動が必要となってしまいます。なるべく前に構えて入射角が狭くなるように意識しましょう。

写真①（悪い例：ライン上に構えて入射角が広い状態） 写真②（良い例：前で構えて入射角が狭い状態）



【其の2】ポジショニングの基準となるもの

ポジショニングの基準（目印）となるものは、大きく以下の3つがあります。

- (1) ペナルティマーク（PK・第2PK）
- (2) ゴールポスト
- (3) 相手ゴール

最も基準となるものは、ゴールライン中央にあるペナルティマークとなりますが、(2)のゴールポストはサイドにボールがある時に重要な基準となります。しかし残念ながら、多くのゴレイロがポストを「持ったまま」ポジショニングしてしまっています（写真③）。ポジショニングだけを考えるなら、持ったま

～守護神はチームの主軸にして攻撃の起点
日本初の本格的ビギナー向けGKクリニック～
ゴレプロ ～Goleiro Professional Clinic～

まの方がわかりやすいのですが、ポストを握った状態から特に高いボールに反応するのは、どうしても1テンポ遅れてしまいます。

（皆さんもニアハイ（ニアの上）にシュートを突き刺された経験があるはずです。）

そこでゴレプロでは、ハンドボール型の「ニアハイに手を置く」を推奨したいと思います（写真④）。

写真③（悪い例：ゴールポストを握ったまま）



写真④（良い例：ポストでポジションを確認した後は、手をコースに上げる）



この手を上げる動作により、ポジショニング→セービングに意識を変えることができます。握ったままでプレーしている方は、今からでも是非この切り替えにチャレンジしてみてください。

最後に(3)の相手ゴールですが、これはペナルティスポットがないコート等、目印がない場合に使えます。しかし、難易度は非常に高くなりますので、まずは(1)(2)からスタートしましょう。

～守護神はチームの主軸にして攻撃の起点
日本初の本格的ビギナー向けGKクリニック～
ゴレプロ ～Goleiro Professional Clinic～