

SOCCER REVOLUTION

- REFERENCE MANUAL -



はじめに

本書は、「サッカーレボリューション」をより良くご活用していただくための手引きです。

C Dをご覧になる際は、常に参照してください。

内容の構成について

本編は、ビデオC D 8枚組となっております。

第1章の前半では、高校生のゲームを題材に、M-T-M (Match-Training-Match) という手法に基づいてゲーム分析を行っています。後半はサッカー指導の問題点をQ & Aというコーナーで解説しています。

第2章では、第3章から第9章までで指導されているトレーニングの目的と方法がC D一枚の中に網羅されています。あらかじめトレーニングの目的と方法をご覧いただくことにより、さらに実際の指導の理解が深まります。また、マニュアル上でも図解入りで詳説が掲載されておりますので、そちらも併せてご覧下さい。

第3章から第9章では、それぞれのトレーニングの指導実践例がご覧いただけます。

CD 1 第1章 『ゲーム分析と戦術指導』

メニューNo.

将来を見据えた戦術指導

ゲーム分析例(1) 攻撃の個人戦術

ゲーム分析例(2) 攻撃のグループ戦術

ゲーム分析例(3) 守備の個人戦術

ゲーム分析例(4) 守備のグループ戦術

ゲーム分析例(5) 守備・攻撃のチーム戦術

Q & A

All Play(~ を通してみる)

C D 2 第2章 『トレーニングの目的と方法』

メニューNo. サブメニューNo.

第3章 「攻撃の個人戦術」

1対1のオフense

ディフェンスとの距離を変えた1対1のオフense

1対1 + サーバーのオフense

A IIP lay(~ を通してみる)

第4章 「守備の個人戦術」

1対1のディフェンス

オフenseとの距離を変えた1対1のディフェンス

1対1 + サーバーのディフェンス

A IIP lay(~ を通してみる)

第5章 「攻撃のグループ戦術」

突破のためのコンビネーションプレー

3人のパッシングシュート

4対2のポゼッションゲーム

A IIP lay(~ を通してみる)

第6章 「守備のグループ戦術」

2対2のディフェンス

2対1のディフェンス

2対1 + 1

1対2

A IIP lay(~ を通してみる)

第7章 「ゲームの中で個人・グループ戦術の徹底」

3対1 / 5対3のポゼッションゲーム

4対4 + G Kのゲーム

A IIP lay(~)

第8章「シュート練習・クロスからのシュート」

A IIP lay(~ を通してみる)

1. シュートトレーニング

プルアウェイからのシュート

視野を確保し、判断を伴ったシュート(A)

視野を確保し、判断を伴ったシュート(B)

フリーマン・サイドマンを入れたシュートゲーム

A IIP lay(~ を通してみる)

2. クロスからのシュート

2対1のサイドの突破によるクロスからのシュート

アーリークロスからのシュート

A IIP lay(~ を通してみる)

3. 6対4のクロスからのシュート

3対2のクロスからのシュート

サイドチェンジによるクロスからのシュート

A IIP lay(~ を通してみる)

第9章「グループ戦術からチーム戦術へ」

1. 4バックのラインディフェンスの動きのトレーニング

チャレンジ&カバーの基本の動き

マークの受け渡しの基本の動き

2. 4バックのラインディフェンスの動きのトレーニング

3. 6対6 + GK

4. 11人のプレッシング

5. 11人のパッシング

6. 1対11のゲームフリーズ

A IIP lay(~ を通してみる)

C D 3 第3章 『攻撃の個人戦術』

メニューNo.

A IIP by(~ を通してみる)

1 . 1対1のオフENS

相手の状況に応じたプレーの選択

チェンジ・オブ・ペース、チャレンジ・オブ・ダイレクション

相手を抜いたらゴールへの最短距離へ

正確なフィニッシュ

スクリーンのトレーニング

ゴールへの積極的なチャレンジ

A IIP by(~ を通してみる)

2 . ディフェンスとの距離を替えた1対1のオフENS

状況に応じたプレーの選択(ドリブルスタート)

状況に応じたプレーの選択(パススタート)

A IIP by(~ を通してみる)

3 . 1対1 + サーバーのオフENS

動きの優先順位・パスの優先順位

アイコンタクトのトレーニング

ハーフ・ターン・ポジションでボールを受けるトレーニング

1対1 + サーバーのゲーム形式のトレーニング

A IIP by(~ を通してみる)

C D 4 第4章 『守備の個人戦術』

メニューNo.

- A IIP ky(~ を通してみる)
- 1 . 1対1のディフェンス
 - ポジショニング
 - C G (ポジショニング)
 - アプローチのポイント
 - ボールを奪う
 - 相手への対応 = ステップとターン
 - 守りから攻めへの切り換え
 - 相手への対応のトレーニング = ドッチング
 - スライディング
 - ゴール前のディフェンス
 - A IIP ky(~ を通してみる)
 - 2 . オフェンスとの距離を替えた1対1のディフェンス
 - 状況に応じたディフェンス (ドリブルスタート)
 - 状況に応じたディフェンス (パススタート)
 - A IIP ky(~ を通してみる)
 - 3 . 1対1 + サーバーのディフェンス
 - 正しいポジショニング
 - アプローチ
 - チャレンジの優先順位
 - 正しいポジショニングをとるためのトレーニング
 - A IIP ky(~ を通してみる)

C D 5 第5章『攻撃のグループ戦術』 / 第6章『守備のグループ戦術』

メニューNo. サブメニューNo.

第5章「攻撃のグループ戦術」

A IIP lay(~ を通してみる)

1. 突破のためのコンビネーションプレー (2対1の突破)
2対1の突破の指導実践例
2. 突破のためのコンビネーションプレー (2対2の突破)
2対2の突破の指導実践例
3. 突破のためのコンビネーションプレー (3対2の突破)
第3の動き
3人のパッシングシュート
4対2のポゼッションゲーム
A IIP lay(~ を通してみる)

第4章「守備のグループ戦術」

A IIP lay(~ を通してみる)

1. 2対2のディフェンス
チャレンジ&カバー
CG (チャレンジ&カバー)
マークの受け渡し
A IIP lay(~ を通してみる)
2. 2対1のディフェンス
ディフェンスが数的不利な状況
3. 2対1 + 1
ディレイにより味方ディフェンスの戻りを待つ
4. 1対2
ディフェンスが数的優位な状況

C D 6 第7章 『ゲームの中で個人・グループ戦術の徹底』

メニューNo.

All Play(~ を通してみる)

1 . 3 対 1 のポゼッションゲーム

指導実践例

2 . 5 対 3 のポゼッションゲーム

指導実践例

3 . 4 対 4 + G K のゲーム

ディフェンス

オフェンス

All Play(~ を通してみる)

C D 7 第 8 章 『シュート練習・クロスからのシュート』

メニューNo.

All Play(~ を通してみる)

1 . シュートトレーニング

プルアウェイからのシュート

視野を確保し、判断を伴ったシュート (A)

視野を確保し、判断を伴ったシュート (B)

フリーマンを入れたシュートゲーム

サイドマンを入れたシュートゲーム

All Play(~ を通してみる)

2 . クロスからのシュート

2対1のサイドの突破によるクロスからのシュート

アーリークロスからのシュート

All Play(~ を通してみる)

3 . 6対4のクロスからのシュート (3対2)

3対2のクロスからのシュート

サイドチェンジによるクロスからのシュート

All Play(~ を通してみる)

C D 8 第9章 『グループ戦術からチーム戦術へ』

メニューNo.

- A II P ky(~ を通してみる)
- 1 . 4バックの基本の動きのトレーニング(マークの受け渡し)
チャレンジ&カバーの基本の動き
マークの受け渡しの基本の動き
ボールを使った実戦的な動きの指導(チャレンジ&カバー/マークの受け渡し)
A II P ky(~ を通してみる)
 - 2 . 4バックのラインディフェンスの動きのトレーニング(4対4 + GK)
マークの受け渡し/チャレンジ&カバー
CG(マークの受け渡し/チャレンジ&カバー)
A II P ky(~ を通してみる)
 - 3 . 6対6 + GK
チャレンジ&カバー/コンパクト=ディフェンスの押し上げ/フォアチェック/
攻守の切り換え
 - 4 . 11人のプレッシング
指導実践例
 - 5 . 11人のパッシング
指導実践例
 - 6 . 1対11のゲームフリーズ
指導実践例

監修のご挨拶

1998年、日本代表チームは初めてワールドカップに出場しました。残念ながら結果は3連敗におわりましたが、世界と日本との差、そして日本のサッカーの課題が浮き彫りになった実に重要な大会だったと思います。

ワールドカップを見て痛感したことは、世界と日本の差は、パススピードや、ワンタッチコントロールなどの基本といわれる部分に集約されるということです。裏を返せば、中学・高校年代の基本指導を徹底することによって、世界との差が縮まっていくということが言えると思います。

このビデオCDは、戦術の基本にテーマを絞って編集されています。指導法は千差万別であっても、選手達がしっかりと基本を身につけ、将来にわたってサッカーを続けてもらいたいということは、指導者全員の共通の願いであると思います。また、そうすることが日本にサッカー文化を根付かせ、日本のサッカーを強くする最も近い道であると考えています。

このビデオCDがサッカーを考える一つの“場”となり、また、日々のご指導の糧となれば幸いです。

田嶋 幸三

指導者ご挨拶

このビデオCDの中の指導は、弥栄西高校という一県立高校で日頃繰り返し行われている指導です。勿論、全国にはもっと優れた指導法を研究されている方も多いと思います。、また一方で、いろいろな悩みを抱えながら日々試行錯誤されている指導者の方々も多いことと思います。

今回、このような形で私の指導をお見せするのは、このように指導していただきたいという事ではなく、一つの研究素材として使っていただくことによって、新たな指導法がそこから生まれてくるのではないかと期待しているからです。良い部分については分かち合い、疑問点・問題点については議論を重ね、さらに改善していくことが大切なのではないでしょうか。一学校という枠組みを取り除いて、そうした議論を継続して行っていくことが、日本のサッカーの活性化に必ず寄与していくことと考えます。

日々ご指導にあたられている指導者の皆様には、ご苦労がつかないと思いますが、同じ『指導者』としてお互い切磋琢磨して、これからも選手の育成に力を注いでいきましょう。

最後に、このビデオCDが皆様の日々のご指導の一助になれば幸いです。

大野 真

1. 1対1のオフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

ボールを持っている者攻撃のトレーニング

< 方法 >

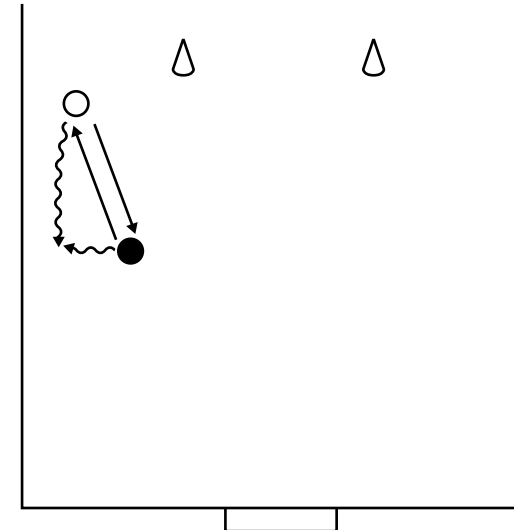
ボールを持っている者攻撃のトレーニング

オフェンスはディフェンスに一度ボールを渡し、リターンを受けてからドリブルでゴールに向かいます。

相手が勢いよくプレッシャーをかけてくれば、相手の背後にボールを蹴り出してラン・ウィズ・ザ・ボールなどでゴールに向かいます。

相手を抜くために、緩急の変化（チェンジ・オブ・ペース）や、角度の変化（チェンジ・オブ・ダイレクション）をつけることを心掛けます。

相手を抜いたらしっかりとゴールを決めます。そのためには、まずボールを良く見てコントロールし、次にゴールを見てシュートコースを確認し、再びボールを見て確実にシュートします。



POINT

相手の状況でプレーを企画する (判断)

(ドリブル or ラン・ウィズ・ザ・ボール) 視野

アプローチの状況・背後のスペース

相手との間合い(しかけのタイミング)

チェンジ・オブ・ペース、チェンジ・オブ・ダイレクション

相手を抜いたらゴールへの最短距離へ(同じ相手を2度抜かない)

ワンタッチで相手を崩す

- ・ 攻から守への切り換え

- ・ フィーッシュを確実に【ボール・ゴール・ボール】

(2) 指導実践例**相手の状況に応じたプレーの選択**

パスを受けるときは、あらかじめ相手の状況をよく見てプレーの選択をしなければなりません。

例1 相手のアプローチが強いときは、ラン・ウィズ・ザ・ボールで一気に相手を抜き去ります。
ラン・ウィズ・ザ・ボールとは、ワンタッチコントロールでボールを相手の背後に大きく蹴り出し、相手を抜く技術です。

例2 ディフェンスは、常にポジショニングの原則を守ろうとします。オフェンス側は、ワンタッチコントロールでその原則を打ち破り、常に優位にかけ引きができるようにします。

例3 ドリブルの時、頭が下がり、ボールばかり見てしまうと、相手の状況がわかりません。常にかけ引きができるようなボールの持ち方をします。

・補足トレーニングについては を検索して下さい。

参照

第3章

相手を抜いたら
ゴールへの最短距離へ

参照

第3章

正確なフィニッシュ

参照

第4章

ポジショニング

参照

第4章

アプローチのポイント

チェンジ・オブ・ペース チェンジ・オブ・ダイレクション

ドリブルするときには、チェンジ・オブ・ペース（緩急の変化）チェンジ・オブ・ダイレクション（角度の変化）を用いて相手を抜き去ります。

例1 最初からトップスピードでドリブルしてしまったり、徐々にスピードアップしてしまうと、相手はスピードになれてしまい、なかなか抜くことができません。スピードの変化をつけるようにしましょう。

例2 相手を抜き去るときは、フェイントで鋭角に角度の変化をつけましょう。ターンしてからのスピードを意識するようにします。

参照

第4章

相手への対応
= ステップとターン

相手を抜いたらゴールへの最短距離へ

ドリブルやラン・ウィズ・ザ・ボールで相手を抜いたら、ゴールへの最短のコースへ進むようにします。

例1 相手をフェイントでかわしたら相手の前へ体を入れ、常にゴールの中心へ向かってドリブルします。フェイントでかわしているにもかかわらず、ゴールの中心からそれていくようなことがないようにします。

例2 相手と並走したら、まずゴールを狙うようにします。同じ相手を切り返して二度抜くことがないようにします。

正確なフィニッシュ

相手を抜いた後は、正確なフィニッシュを心がけます。

例1 フィニッシュの時、ゴールキーパーの位置を確認し、ニアかファーのどちらかを狙いましょう。

例2 フィニッシュの時、バランスを崩し、ヘッドアップしないようにしましょう。

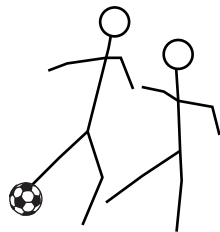
・補足トレーニングについては を検索して下さい。

～補足トレーニング～

スクリーンのトレーニング（1対1のボールキープ）

<目的>

ボールキープのトレーニング



<目的>

オフェンス側は、相手とボールの間に体を入れ、相手から遠い足でボールをキープします。立ち足を柔軟にして、相手とボールが両方見えるように半身の姿勢で視野を確保します。

ディフェンス側は、手をうまく使いながらできるだけ低い位置からボールを見るように心掛けます。ファールをせずに絶対に振り向かせないようにします。

POINT

- ・相手とボールの間に体を入れる
- ・相手から遠い足でキープ（半身）
- ・立ち足を柔軟に
- ・視野を確保
- ・手をうまく使う
- ・できるだけ下からボールを見る
- ・ノーファール、振り向かせない

ゴールへの積極的なチャレンジ（2対1および2対2）

<目的>

ゴールに近づいてからの個人戦術のトレーニング

<目的>

2対1、2対2という状況を設定して行います。ペナルティエリアの中では、積極的にシュートを打つ習慣をつけます。相手を抜こうとする選手がありますが、オフェンスは少しでもコースをあけて、シュートを打つようにします。ファーストタッチに注意し、ゴールの位置を確認した後は、ボールを良く見て打ちましょう。

POINT

- ・少しでもシュートコースを空ける
- ・ファーストタッチのコントロール
- ・ボールをしっかり見る
（ボール・ゴール・ボール）

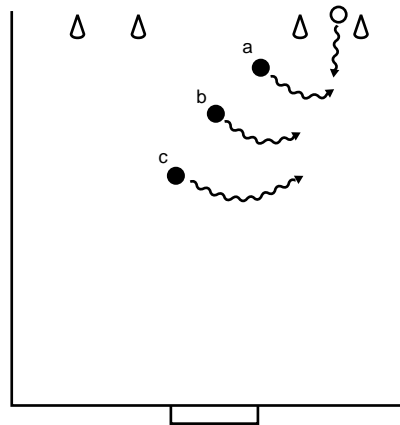
参照

第4章 ゴール前のディフェンス

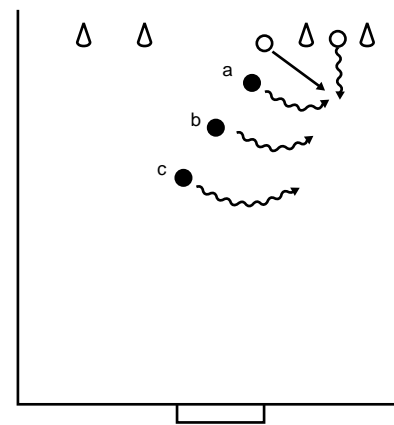
2. ディフェンスとの距離をかえた1対1のオフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

ドリブルでスタートする1対1



パスでスタートする1対1



< 目的 >

相手の出方によってプレーを選択するトレーニング

< 方法 >

オフェンスは3ヶ所のいずれかからスタートします。オフェンスは相手の出方によりプレーを選択し、相手がチャレンジしてくる前にゴールへのシナリオを立てます。

POINT

ドリブル、フェイント、ラン・ウィズ・ザ・ボール、スクリーンターン
判断

(2) 指導実践例

状況に応じたプレーの選択（ドリブルスタート）

- a 地点（ディフェンスが遠くからアプローチする場合）、
- b 地点（ディフェンスが中間点からアプローチする場合）、
- c 地点（ディフェンスが近くからアプローチする場合）から

ディフェンスがアプローチしてきたとき、オフェンスはディフェンスの状況に応じたプレーを選択し、どうやってゴールまでいくのか、ゴールへのシナリオを考えます。
相手が遠いポイントからアプローチしているのにスピードアップが足りなかったり、近いポイントからアプローチしているときにフェイントをかける間合いが近すぎて、相手にボールをカットされたりすることがないようにします。



参照

第4章 状況に応じたディフェンス
（ドリブルスタート）

状況に応じたプレーの選択（パススタート）

- サーバーから出たボールに対して、
- a 地点（ディフェンスが遠くからアプローチ）、
 - b 地点（ディフェンスが中間点からアプローチ）、
 - c 地点（ディフェンスが近くからアプローチ）からディフェンスがアプローチします。

オフェンスはいろいろなパスに対し、様々なアイデアを出さなければなりません。
どうやってゴールまでいくのか、ゴールへのシナリオを考えます。
ディフェンスのアプローチが少ないときはロングシュートを狙ったり、間合いが遠い場合はスピードで抜いたり、いろいろなボールに対して的確な判断ができる習慣をつけましょう。



3. 1対1 + サーバーのオフense

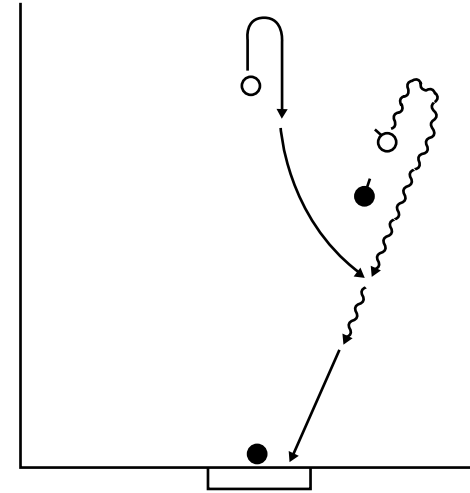
(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

ボールを持っていない者の攻撃のトレーニング

< 方法 >

1対1の練習に、パスを出すサーバーを加えた練習です。サーバーは、ボールリフティングをしてコントロールしてからパスを出します。レシーバーはサーバーがボールをコントロールして顔を上げた時、アイコンタクトをして動き出します。



POINT

- ・動きの優先順位 (レシーバー)
 - 視野の確保 判断
 - a) 相手の背後を狙う
 - b) 前方でパスを受ける
 - c) スクリーンの状態で受ける
 - できる限り前を向く
 - チェックの動きが必要

- ・パスの優先順位 (サーバー)
 - a) 相手の背後
 - b) 前方へのパス (前を向かせる)

(2) 指導実践例

動きの優先順位・パスの優先順位

サーバーは、パスの優先順位を考え、まず相手の背後へパスを出すようにします。シンプルにゴールへ行くことを第1に考える必要があります。相手が背後を警戒しているときは、味方の足元へできるだけ前を振る向かせるようにパスを出します。

レシーバーも動きの優先順位を考えて、サーバーと意思の疎通を図りながら、まず相手の背後を狙います。

例1) パスを出すタイミングと動きだしのタイミングが合っていないとパスはつながりません。サーバーは、まず確実にボールをコントロールして、レシーバーとしっかりアイコンタクトしてからパスを出すようにします。

例2) はじめから足元でボールをもらってしまう選手がありますが、相手の背後を狙う意識がないと、相手にとって脅威とはなりません。ハーフターンポジションを意識し、ブルアウェイなどを用いて相手の視野からはずれるような動きをします。

・補足トレーニングについては、 を検索して下さい。



参照
参照

第3章 正確なフィニッシュ
第3章 アイコンタクトの
トレーニング

参照

第3章 ハーフ・ターンド・
ポジションでボールを

参照
参照

第4章 アプローチのポイント
第4章 正しいポジショニング
受けるトレーニング

～補足トレーニング～
アイコンタクトのトレーニング

<目的>

パスを出すタイミング、動きだしのタイミングのトレーニング

<目的>

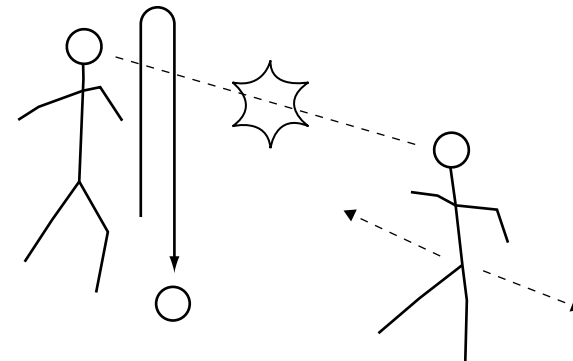
パスラーとレシーバーが向かい合い、パスラーは一度リフティングをしてから、レシーバーの動く方にパスを出します。顔があたり、目が合った瞬間がパスを出すタイミングであり、動きだしのタイミングです。声などで、しっかりとコミュニケーションをとります。

POINT

- ・目が合った瞬間
- 声での指示

パスを出すタイミング
動き出しのタイミング

参照



第1章 ゲーム分析(1)
攻撃の個人戦術

ハーフ・ターン・ポジションでボールを受けるトレーニング

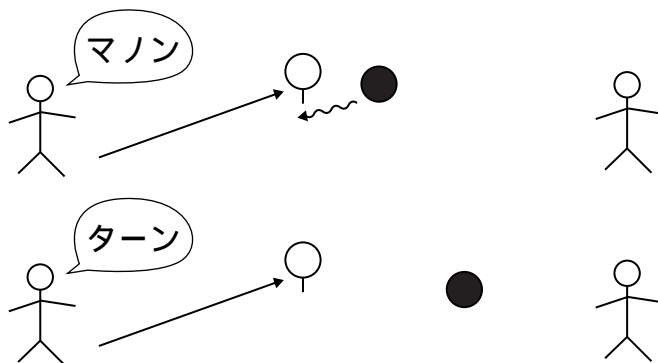
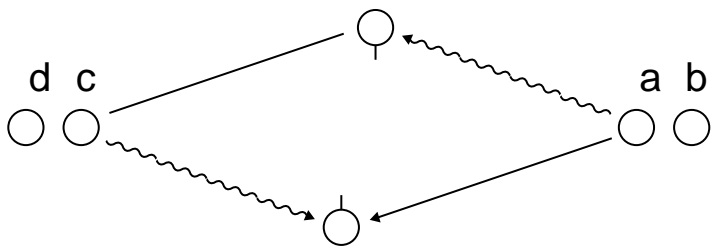
<目的>

ボールと攻撃方向を視野に入れてパスを受けるトレーニング

<目的>

二人ずつ二組に分かれて向かい合い、aは、bとcを視野に入れながらcからパスをもらい、bに渡します。常にボールとゴールを視野に入れるような体の向きを意識します。

次にディフェンダーを入れて同様の練習を行います。パサーはディフェンダーの動きを見て「マノン」「ターン」と指示の声をかけます。レシーバーは常にボールとゴールを視野に入れ、状況を判断してプレーを選択します。



POINT

- ・ボールと攻撃方向を視野に入れる
有効な視野の確保
(ハーフ・ターン・ポジション)
- ・指示の声
ターン(ふり向け)、マノン(敵がいる)
指示の声はあくまで補助的
判断するのはレシーバー

- その為の良い体の向き (Good Body Shape)
- 有効な視野の確保

1対1 + サーバーのゲーム形式のトレーニング

<目的>

バサーとレシーバの総合的なトレーニング

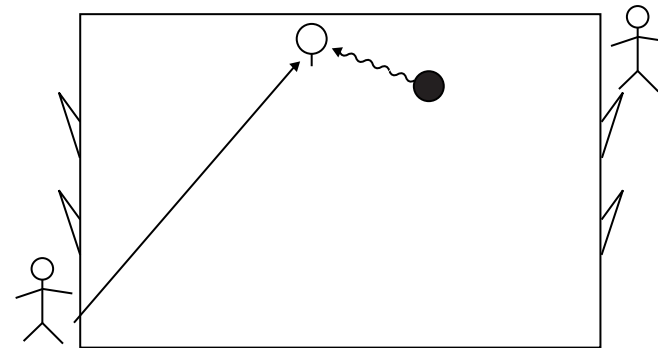
<目的>

オフェンスは、ハーフ・ターン・ポジションを意識して視野の確保をします。相手を良く見ながら状況を判断し、動きの優先順位に従って突破を試みます。

ディフェンスは、守備の原則を徹底し、実戦の中で習慣化します。

サーバーは積極的に声をかけ、コーチングしましょう。

オフェンスとディフェンスがこれらのことを徹底することで、攻撃の個人戦術、守備の個人戦術のレベルが上がります。



POINT

オフェンス

視野の確保

(ハーフ・ターン・ポジション

アイコンタクト、コミュニケーション

動きの優先順位

ディフェンス

個人戦術の徹底

・正しいポジショニング


・アプローチ

・チャレンジの優先順位

実戦の中でいかにできるか

習慣化

	参照	第3章	動きの優先順位・ パスの優先順位
	参照	第3章	ハーフ・ターンド・・・ ポジションでボールを 受けるトレーニング
	参照	第4章	正しいポジショニング アプローチ チャレンジの優先順位



1. 1対1のディフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

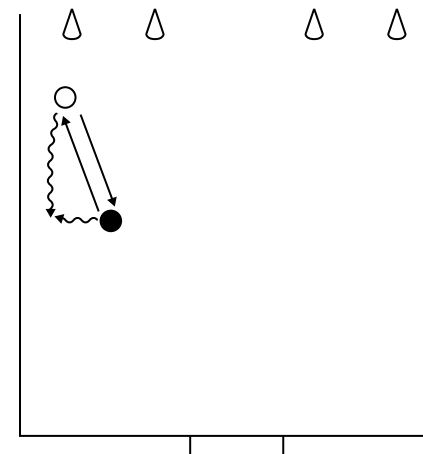
< 目的 >

ボールを持っている者への守備のトレーニング

< 方法 >

ディフェンスはオフェンスから一度ボールを受け、リターンしながらアプローチに入ります。その際、相手とゴールの中心を結んだライン上にポジションをとります。間合いを詰めたら半身になって両足をしっかりと地面につけて抜かれないようにします。

ボールを奪ったらカラーコーンの間にフィードします。



POINT

- ・ボールが動いている間にアプローチ
- ・相手がボールをコントロールした瞬間に両足を地面につける
足を揃えない(平行にしない)
- ・相手とゴールの中心を結んだライン上にポジションをとる
- ・間合いを詰めプレッシャーをかける
- ・ボールを注視する
- ・不用意にボールをとりにつかない 粘り強く
- ・ボールを奪ったらしっかりとフィードする(蹴り出さない)
守から攻への切り換え

(2) 指導実践例

ポジショニング

ポジションの原則とは、ボールとゴールの中心を結んだライン上にあることです。

例1 アプローチの際にポジショニングの原則をはずして、シュートを打たれないようにします。
常にポジショニングを意識するようにします。

例2 ポジショニングの原則を意識していても、相手のドリブルなどによって、少しずつポジショニングをずらされて、最終的にシュートを打たれてしまうケースがあります。この時も、ポジショニングの修正をしながら、必ずシュートコースをおさえるようにします。

参照

第1章

ゲーム分析例(3)

守備の個人戦術

参照

第3章

相手の状況に応じた

プレーの選択

参照

第4章

C G (ポジショニング)

参照

第4章

相手への対応

= ステップとターン

C G (ポジショニング)

アプローチのポイント

ボールが動いている間にできるだけ間合いを詰めてプレッシャーをかけます。

例1 アプローチが遅かったり、足りなかったりすると、相手に自由を与えてしまうことになり、相手のミスをさそうこともできなくなります。

例2 厳しいアプローチをしても、相手がボールをコントロールした瞬間、まだアプローチしていると、「ラン・ウィズ・ザ・ボール」などで一気に抜き去られてしまいます。厳しいアプローチをしながらも、相手がボールをコントロールした瞬間、「ピタッ」と両足を地面につけ、どちらへも対応できるように半身の態勢をつくるのが大切です。

参照

第1章

ゲーム分析例(3)

守備の個人戦術

参照

第3章

相手の状況に応じた

プレーの選択

参照

第3章

チェンジ・オブ・ペース、

チェンジ・オブ・

ダイレクション

ボールを奪う

ボールを奪うことができるチャンスを見逃さないようにします。

例1 相手がワンタッチコントロールをミスしたら、見逃さずにボールを奪います。また、コントロールミスをして後ろ向きになった場合も、攻撃能力が無いとみて振り向かせないようにします。その際に、強引にボールを奪いに行き、ファールにならないよう注意します。

例2 相手のドリブルが大きいとき、先に体を入れてマイボールにします。

・補足トレーニングについては、 を検索して下さい。

参照

第1章

ゲーム分析例(3)

守備の個人戦術

参照

第4章

スライディング

相手への対応 = ステップとターン

相手が良い状態でボールを保持しているときは、安易にボールを奪いにいかないで機敏なステップとターンで対応していきます。

例1 相手がしっかりとボールをコントロールしているのにボールを奪いにいこうとすると、簡単に逆をつかれてしまいます。粘り強く対応していくようにします。

例2 相手がフェイントで仕掛けてきた時は、小刻みなステップでバランスを崩さないようにし、逆をつかれた時でも足を引いてターンし、相手についていくようにします。背中を向けてターンをすると、相手が視野から消えてしまうため、相手に優位に立たれてしまいます。

・補足トレーニングについては、 を検索して下さい。

参照

第4章 相手への対応の
トレーニング
= ドッジング

守りから攻めへの切り換え

練習では常に攻守の切り換えを意識します。

例1 奪ったボールを簡単に外へけり出してしまう選手がありますが、これでは再び相手のボールになってしまいます。奪ったボールは正確に味方につなげられるよう、攻守の切り換えを正確に早くしましょう。

参照

第1章 ゲーム分析例(3)
守備の個人戦術

~ 補足トレーニング ~

相手への対応のトレーニング = ドッジング

< 目的 >

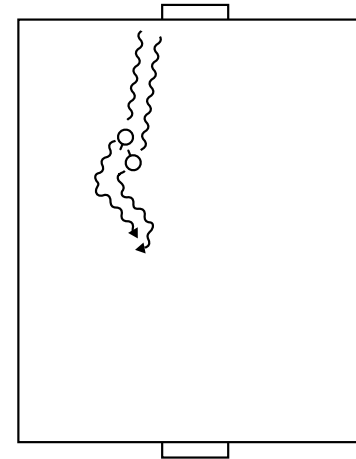
相手に抜かれないようにする守備の基本動作のトレーニング

< 目的 >

ボールを使わずにスワーピング（ドッジング）で移動します。相手の動きに対して対応する力を身につけます。オフENSEの動きに対して、必ず正面に入り、足をそろえないようにします。足を浮かせたり、重心を上下させたりしてしまうと、相手のターンに反応できません。相手がターンしたときには、背中を向けずに足を引いて相手に粘り強く対応していかなければなりません。

POINT

- ・足をそろえない
- ・背を向けない
- ・足を浮かせない
- ・ターンの時、足を引く
- ・重心を上下させない
- ・粘り強く



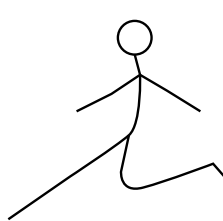
スライディング

<目的>

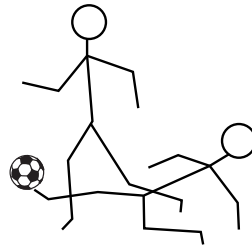
いろいろなスライディングのレーニング

<目的>

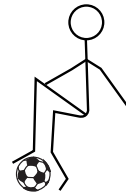
スライディングは現在のサッカーでは、もはや最終手段ではありません。できるだけ次へのプレーを意識して、スライディングで終わるのではなく、すぐに起き上がり、次のプレーに移ることが大切です。状況に応じて、従来型、併走型、野球型と、いろいろなスライディングの種類を使い分けるようにします。



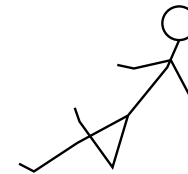
従来型



併走型



野球型



POINT

- ・すぐに起き上がる 次へのプレー
スライディングは最終手段ではない(WORLDレベルでは中盤で多用)

ボールに対してプレッシャー

ボールをうばう

参照

第1章 ゲーム分析例(3)
守備の個人戦術

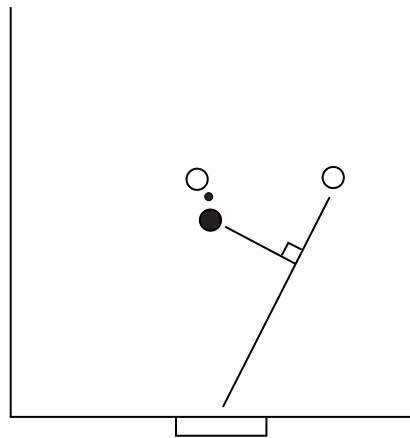
ゴール前のディフェンス

<目的>

ゴールに近い位置でのディフェンスのレーニング

<目的>

ゴール前でのディフェンスは、絶対にシュートコースを空けてはいけません。相手に対して過度にワンサイドカットしてしまうとシュートを打たれる可能性があるため、相手に対して正対し、面を大きく構えます。横パスを出させるなど、相手に手数と時間をかけさせるようにします。相手の横パスに対し、カバーリングの選手がいないときは、すぐに相手に詰めるのではなく、シュートコースに対して最短距離になるよう直角に移動してから詰めるようにします。万一シュートされるような場合には、ボールではなくシュートコースをカットすることが大切です。



参照

第1章 ゲーム分析例(3)
守備の個人戦術

参照

第3章 ゴールへの積極的な
チャレンジ

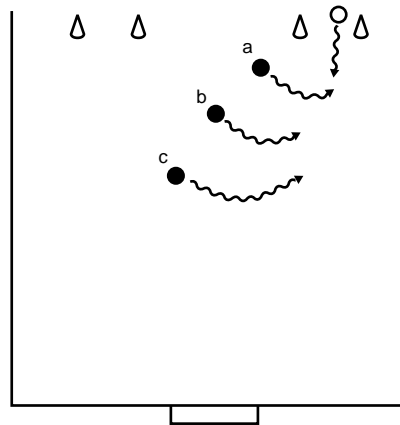
参照

第4章 スライディング

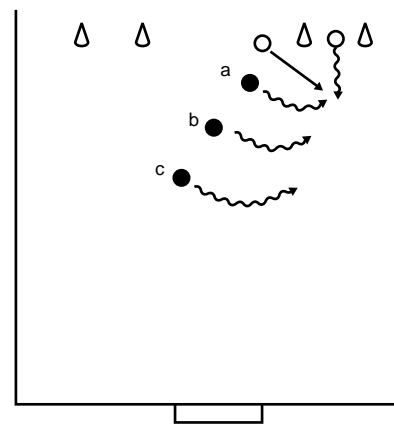
2. オフェンスとの距離をかえた1対1のディフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

ドリブルでスタートする1対1



パスでスタートする1対1



< 目的 >

相手の出方によってプレーを選択するトレーニング

< 方法 >

ディフェンスは3ヶ所のいずれかからスタートします。相手の出方によりアプローチの方法を判断し、攻撃をスローダウンさせます。

POINT

ドリブルスタート

- ・相手の状況の把握（判断）
- ・間合いのとり方
- ・スピードの吸収（スローダウン）

パススタート

- ・判断 インターセプト

(2) 指導実践例**状況に応じたディフェンス（ドリブルスタート）**

相手のドリブルに対して、

a 地点（近い地点からアプローチする場合）、

b 地点（中間点からアプローチする場合）、

c 地点（遠い地点からアプローチする場合）のそれぞれからアプローチしていく時の対処の仕方を身につけます。

例1 アプローチが足りずに間合いがあいてしまうと、シュートを打たれてしまいます。できるだけ前で守るように心がけます。

例2 相手がスピードアップしてきた時は、ディフェンスもフェイントをかけ、相手の出方を見ます。牽制した際にバランスを崩して、相手に抜かれることが無いようにします。

参照

第3章 ディフェンスの状況に応じたプレーの選択
（ドリブルスタート）

参照

第4章 ポジショニング

状況に応じたディフェンス（パススタート）

サーバーから出されるいろいろなパスに対して、

a 地点（近い地点からアプローチする場合）、

b 地点（中間点からアプローチする場合）、

c 地点（遠い地点からアプローチする場合）からアプローチしていく時の判断の仕方を身につけます。

例1 出されたパスに対して正しい判断を下さなければなりません。チャレンジの優先順位を考えて、まずインターセプトを狙いにいきますが、前に行く意識が強すぎて相手に突破されたり、最初から引いたポジションをとってしまい、相手に主導権を握られることがないようにします。

1. 1対1 + サーバーのディフェンス

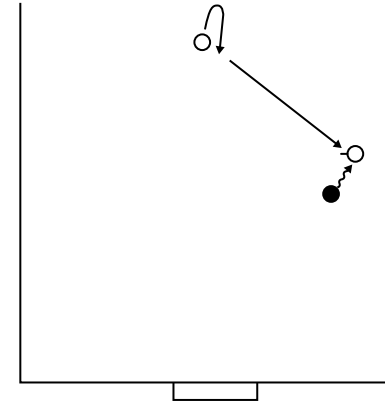
(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

ボールを持っていない者への守備のトレーニング

< 方法 >

1対1の練習に、パスを出すサーバーを加えた練習です。サーバーはボールリフティングをしてコントロールしてからパスを出します。ディフェンダーは相手とゴールの中心を結んだ線上で、なおかつインターセプトも狙え、裏もとられない位置でマークします。



POINT

- ・正しいポジショニング
 - 相手とゴールの中心を結んだライン上が原則
 - 相手とボールが同一視野で見える体の向き
 - インターセプト（チャレンジ）ができ、裏をとられない間合いを保つ
- ・アプローチ
 - ボールが移動中にできるだけ寄せる
 - 相手がボールをコントロールする瞬間に両足を地面につけ止まる
 - ワールドレベルとの差
- ・チャレンジの優先順位（プライオリティー）
 - インターセプト
 - タックリング（コントロールの瞬間）
 - 相手を振り向かせない
 - ディレイ（遅らせる） ジョッキー（一方向へ）

正しいポジショニング

オフェンス側のチェックの動きなどによって、ディフェンスはポジショニングを崩されないようにします。

正しいポジショニングの定義 相手とゴールの中心を結んだライン上が原則
 相手とボールが同一視野で見える体の向き
 インターセプトができ、裏をとられない間合いを保つ

例1 相手とゴールの中心を結んだライン上に位置し、ポジショニングをはずさないようにします。

例2 サーバーとの位置が変わると、ボールと相手を同一視野に入れるためのポジショニングと体の向きが変わります。

・補助トレーニングについては、 を検索して下さい。

参照	第1章	ゲーム分析例 (3) 守備の個人戦術
参照	第3章	動きの優先順位・ パスの優先順位
参照	第4章	アプローチのポイント
参照	第4章	正しいポジショニングを とるためのトレーニング

アプローチ

ディフェンスはボールが移動している間にできるだけ間合いを詰めなければなりません。

ボールが移動中にできるだけ寄せる

相手のファーストタッチの時には両足を地面につける

足を揃えない(平行にしない)

例1 アプローチの際に前に行く意識が強すぎて背後をとられることがあります。インターセプトできて、なおかつ裏をとられないポジションを意識し、そこからアプローチすることが大切です。

例2 相手にボールが渡ったときは、両足を地面につけてオフェンスのどんな動きにも対応できるようにします。相手がコントロールミスをして後ろ向きになった時は、振り向かせないように厳しくプレッシャーをかけていきます。

チャレンジの優先順位

チャレンジするときは、優先順位を考えてプレーします。

インターセプト

タックリング

振り向かせない

ディレイ（遅らせる）

不用意に飛び込んではいけない

ジョッキー（相手をおある方向に追いやる）

例1 サーバーのパスが遅いときなどは、失敗を恐れずに積極的にインターセプトを狙いましょう。

例2 相手がワンタッチコントロールをミスしたり、コントロールが大きかった場合は、見逃さずにタックリングに入りましょう。その時にボールをむやみに蹴り出してしまうのではなく、体を入れてボールを奪い、次のプレー（攻撃）につなげる必要があります。

例3 相手が後ろ向きでボールを受けたり、ワンタッチコントロールをミスして後ろ向きになった時は、絶対に振り向かせないようにします。その際にファールをしないように注意して下さい。

例4 相手が前を向いてボールを受けたら、まずディレイ（遅らせる）して、一方向にジョッキー（相手をおある方向に追いやる）します。

参照

第1章

ゲーム分析例(3)

守備の個人戦術

参照

第3章

スクリーンのトレーニング

参照

第4章

ポジショニング

~ 補足トレーニング ~

正しいポジショニングをとるためトレーニング

< 目的 >

マークの正しいポジショニングの確認のトレーニング

< 目的 >

前後左右に動くオフENSに対して、正しいポジショニングをキープしながらマークします。パスに当たるフラッグマンが旗を上げたら止まり、ポジションを確認します。相手とゴールの中心を結んだライン上で、インターセプトを狙え、裏をとられないポジションで、相手とボールが一つの視野で見える体の向きを意識します。

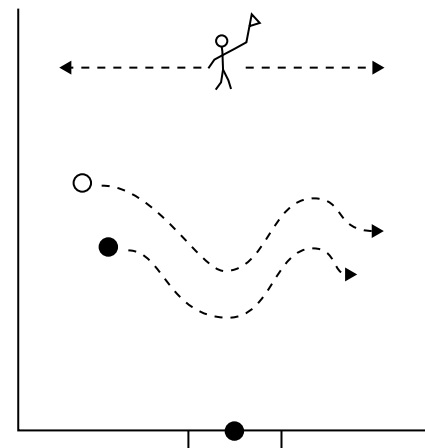
次にフラッグマンも左右に動きます。パスとの位置が遠くなったらボールと相手を同一視野に入れるために相手との距離をあけ、よりゴールに近い位置取りをします。逆にパスとの距離が近くなったら、インターセプトできるように間合いを詰めます。

ゴールキーパーは声を出し、指示を与えます。

POINT

- ・常にポジショニングの原則を意識する
- ・GKがディフェンダーのポジショニングを修正
- ・パスとの距離によって間合いを変える
 - 遠いとき：間合いを開けてゴールに近い位置をとる
 - 近いとき：間合いを詰めてインターセプトを狙う
- ・常にボールと相手を同一視野に入れる

そのための良い体の向き



1. 2対1の突破

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

二人で行う突破のためのコンビネーションプレーのトレーニング

< 方法 >

カラーコーン or ディフェンスを一人つけ、ドリブル突破、スルーパス、壁パス、クロスオーバーからのスイッチ、オーバーラップなど、二人でさまざまな方法を用いてゴールに向かいます。

POINT

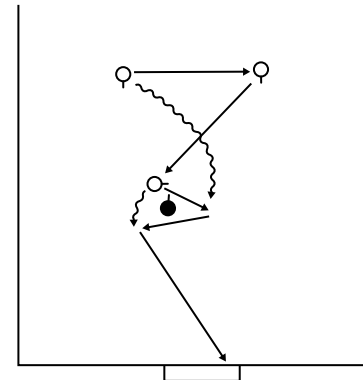
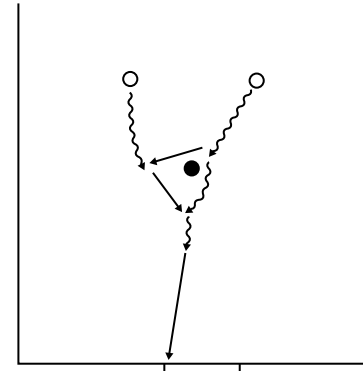
- ・お互いが見えるような体の向き
- 視野の確保

(2) 指導実践例

2対1の突破の指導実践例

さまざまなグループ戦術を用いてディフェンス突破の動き作りをします。

- a) ドリブル突破
- b) スルーパス
- c) 壁パス
- d) クロスオーバーからスイッチ
- e) オーバーラップ



参照

第1章

ゲーム分析例(2)

攻撃のグループ戦術

2. 2対2の突破

(1) トレーニングの目的と方法

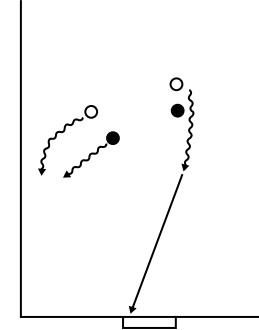
< 目的 >

相手の動きに応じて判断し、突破のためのコンビネーションプレーのトレーニング

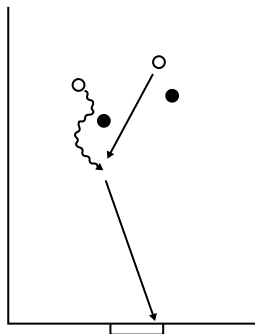
< 方法 >

2対1の練習にディフェンダーを一人加えます。第2ディフェンダーの動きに対応してプレーを選択し、ゴールへ向かいます。

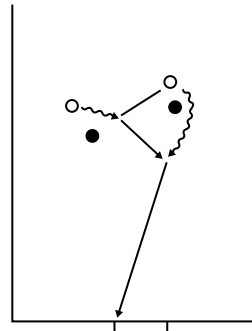
1. ドリブル突破



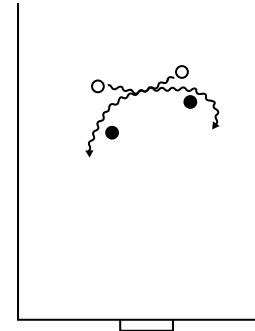
2. スルーパス



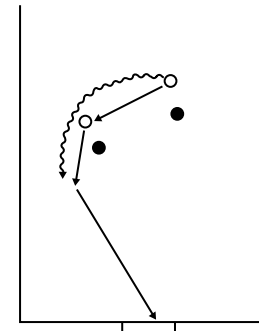
3. 壁パス



4. クロスオーバーからのスイッチ



5. オーバーラップ



POINT

・パス or ドリブル
ディフェンスに二者択一を迫る
ぼかして守らせない

・ボール保持者と受け手の判断
コミュニケーション
視野の確保
(アイコンタクト)
コンビネーション

判断
アクション

(2) 指導実践例

2対2の突破の指導実践例

2対1の突破での動き作りをもとに、実戦的にディフェンス2人を突破していきます。

例1 オフェンスは、パスもできるしドリブルもできるというボールの持ち方をします。ディフェンスがドリブルだと判断したときにはパスを出し、パスだと判断したときはドリブルをするといったように、ディフェンスに二者択一を迫るようにプレーします。

例2 ボール保持者と1stディフェンダーとの距離が長すぎると、パスをした後縦に走っても1stディフェンダーについてこられてしまうため、壁パスは成功しません。ボール保持者は1stディフェンダーを引きつけるか、つかけてからパスを出すように意識します。

例3 パッサーとレシーバーとの距離が遠いと、2ndディフェンダーが壁パスのコースを防ぎながらプレッシャーをかけてくるため、壁パスを出せなくなります。そのときは、レシーバーはパッサーに寄っていったから壁パスを行います。

例4 クロスオーバーからスイッチを行うとき、スクリーンする選手は適当なタイミングでボールをあずけるようにします。最後までボールにふれていると、パスを受ける選手はボールを正確にコントロールできません。お互いのコミュニケーションを図りながらしっかりとスイッチしましょう。スイッチした選手は、スピードアップして、一気にディフェンスをふりきります。

参照	第3章	スクリーンのトレーニング
参照	第3章	アイコンタクトの トレーニング
参照	第3章	ハーフ・ターンド・ ポジションでボールを 受けるトレーニング
参照	第6章	チャレンジ&カバー

3 . 3 対 2 の突破

(1)トレーニングの目的と方法

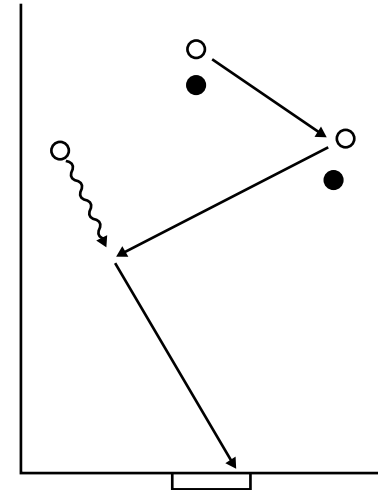
< 目的 >

第3の動きを加えた突破のためのコンビネーションプレーのトレーニング

< 方法 >

2対2の練習にオフェンスを一人加えます。第3の動きによって、より確実な突破を図ります。

POINT
タイミング



(2)指導実践例

第3の動き

3人がそれぞれ体の向きを意識して視野を確保します。意思の疎通ないとパスがつかないため、アイコンタクトをしっかりし、コミュニケーションをとります。

・補足トレーニングについては、 を検索して下さい。

参照	第1章	ゲーム分析例(2) 攻撃のグループ戦術
参照	第3章	アイコンタクトの トレーニング
参照	第3章	ハーフ・ターンド・ ポジションでボールを 受けるトレーニング

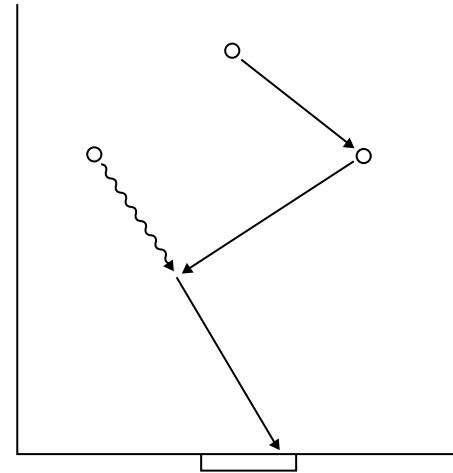
～補足トレーニング～
3人のパッシングシュート

<目的>

動き出しのタイミングのトレーニング

<目的>

第3の動きを意識しながら、さまざまな方法でシュートにつなげます。
3人が視野を確保し、コミュニケーションをしっかりととります。3人目の選手は、動き出しのタイミングをはかるようにします。



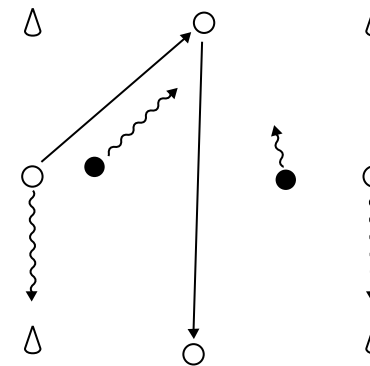
4対2のポゼッションゲーム

<目的>

動き出しのタイミングのトレーニング

<目的>

オフenseは長方形の辺を移動しながらパス回しを行います。長い辺の選手は第3の動きを意識し、ワンタッチでパスをもらいます。
ディフェンダー2人の間にパスが通ったら、オフense側はパスを受ける選手を素早くサポートします。



1. 2対2のディフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

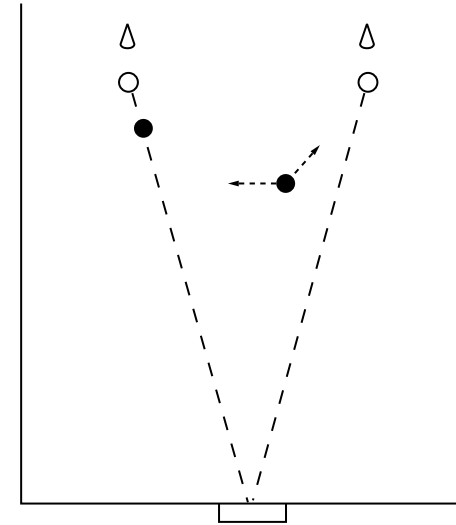
< 目的 >

チャレンジ&カバーのトレーニング

< 方法 >

2人のオフェンスに対し、ボールを持った相手をマークする第1ディフェンダーと、ボールを持たない相手をマークする第2ディフェンダーが付きまします。

第2ディフェンダーは、第1ディフェンダーがチャレンジする際、相手とゴールを結んだライン上というポジショニングの原則を外し、第1ディフェンダーが抜かれた場合のためにカバーリングができるようなポジショニングをとります。第2ディフェンダーは、第1ディフェンダーに対し縦を切るのか、パスコースを切るのか指示を出し、それによってポジショニングを変えます。



POINT

第1ディフェンダー（ボールを持っている者への守備）

- ・相手とゴールの中心を結んだライン上にポジションをとる。
- ・間合いをつめ、プレッシャーをかける。

プレッシャーが甘いとシュート・パス・ドリブルなど相手に自由を与えることになる。

- ・ボールを注視する。（相手のフェイントにかからない）
- ・スピードを殺し、不用意にボールをとりにいかない。
（ディレイ）（ジョッキー）

第2ディフェンダー（ボールを持っていない者への守備）

- ・ポジショニング（ボールとマーカーを視野に入れる）
- ・アプローチ
- ・チャレンジのプライオリティー
- ・カバーリング＝＜角度・距離＞

ガイディングトライアングル

- ・指示の声

(2) 指導実践例

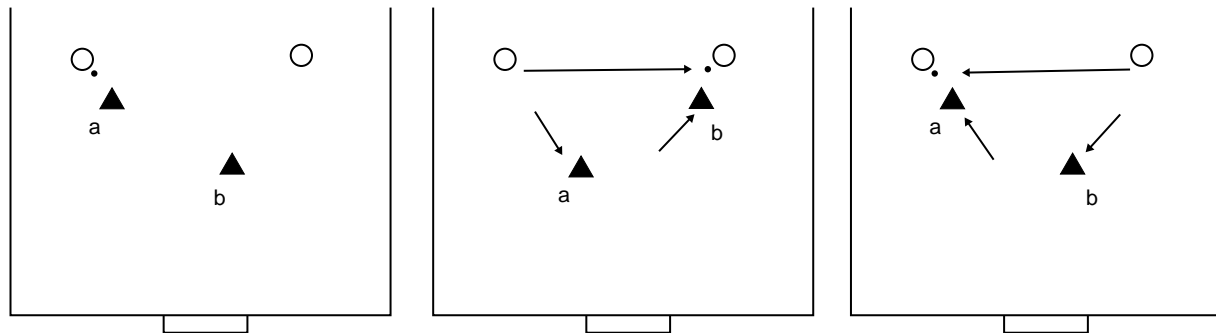
チャレンジ&カバー

1対1でトレーニングしたことをベースに、2対2でのコンビネーションプレーを徹底していきます。

例1 プレッシャーをかける1 sディフェンダーは、カバーリングに入っている2 ndディフェンダーの指示に従いながらワンサイドカットします。ワンサイドカットしている方向にパスを出されたりドリブルされたりすると、2 ndディフェンダーはカバーリングできなくなります。ワンサイドカットをしたら、そちらに絶対抜かれないようにし、1対2の数的優位をつかってボールを奪います。その際、2 ndディフェンダーの指示の声が的確でなかったり遅かったりすると、グループで守ることができません。しっかりとコミュニケーションをとることが大切です。

例2 1 sディフェンダー（ボールを持っている者への守備）が突破されたとき、2 ndディフェンダーのカバーリングの距離が遠いと、相手は再び態勢を立て直してしまいます。また、カバーリングに入っている選手は、常に自分のマークとボールを同一視野に入れられるポジションをとりますが、同一視野にできていても1 sディフェンダーが抜かれたときにカバーしきれない場合があるので、その時は内側にしぼったポジションをとります。カバーリングの適正な角度と距離を考えたガイディングトライアングルを意識します。

例3 図1の状態からパスが出たら、選手a、bは図2のようにポジションを修正します。図2の状態からパスが出たら、選手a、bは図3のようにポジションを修正します。このチャレンジ&カバーの動きを“つるべの動き”といいます。



ただし、図4のようにオフェンス側の距離が短いときは、パスが出ても第1ディフェンダーがそのままプレッシャーをかけにいきます。この方がポジションを修正する距離が少なくてすみます。

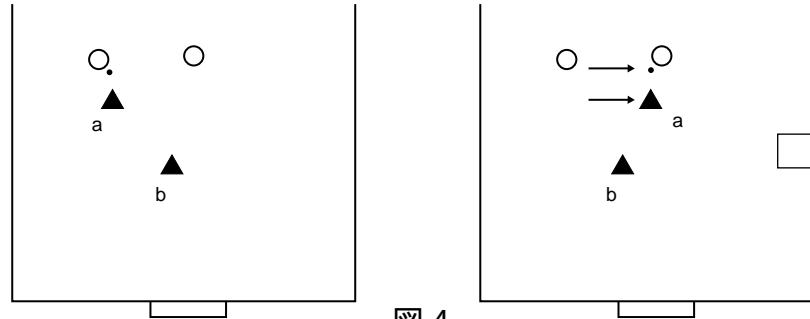


図4

例4 相手が壁パスを用いて突破を図ろうとしていることがわかれば、図5のようにただプレッシャーをかけるのではなく、図6のように壁パスのコースをおさえながらプレッシャーをかけていけば、壁パスを防ぐことができます。

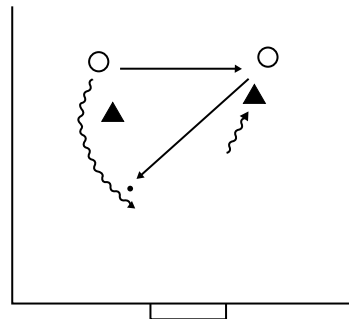


図5

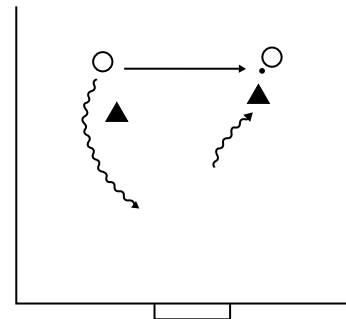


図6

参照

第1章 ゲーム分析例(4)
守備のグループ戦術

参照

第5章 2対2の突破の指導実践例

参照

第6章 CG(チャレンジ&カバー)

CG (チャレンジ&カバー)

マークの受け渡し

第1ディフェンダーは、マークの受け渡しをした後はカバーリングのポジションに入り、第2ディフェンダーとなります。その際、第1ディフェンダーに対して、どのように守るのか指示しないと、次に出されたパスに対して2人でチャレンジに行ってしまう、スループスなどで突破されてしまうという危機的な状況を招きます。マークの受け渡しを明確にし、チャレンジ&カバーの関係を維持できるようにします。

参照

第5章 2対2の突破の指導実践例

2. 2対1のディフェンス

(1) トレーニングの目的と方法

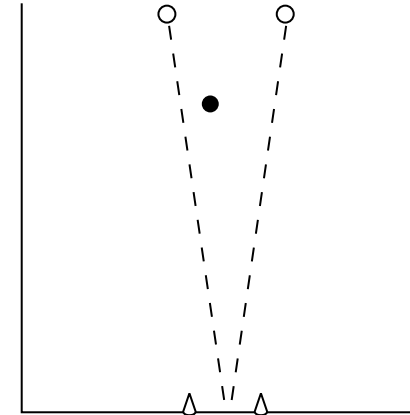
< 目的 >

数的に不利な状況でのディフェンスのトレーニング

< 方法 >

2人のオフェンスに対して一人でディフェンスしなければならない状況では、第一に相手の攻撃を遅らせることを考えます。そのため、2人のオフェンスを視野に入れ、ボールを持っている相手の突破を阻止できるポジショニングをとります。

また、ゴールに近い時にはシュートコースをカットしなければなりません。間合いを詰めるのではなく、相手のシュートコースに対して垂直にカバーに入ります。



POINT

- ・ディレイ = 時間と手数をかけさせる
- ・シュートを打たれない
- ・突破されない
- ・2人のオフェンスを視野に入れる
ばかして守る

(2) 指導実践例

ディフェンスが数的不利な状況

2対1の数的不利な状況の時、間合いを詰めすぎると、決定的なパスを出されてしまいます。また、逆に間合いを空けすぎてもシュートを打たれてしまいます。直接シュートを打たれずに、なおかつパスを出されてもついていけるポジションがどこなのかをトレーニングの中で身につけます。できるだけオフェンスに時間と手数をかけさせることを心掛けて下さい。

3 . 2 対 1 + 1

(1)トレーニングの目的と方法

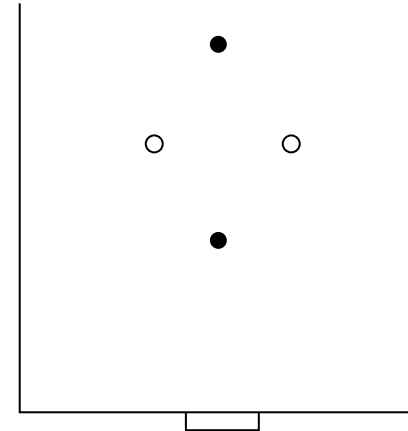
< 目的 >

ディレイにより味方ディフェンスの戻りを持つトレーニング

< 方法 >

2対1の数的不利なトレーニングから第2ディフェンダーをオフenseの後方におき、攻撃を遅らせることにより数的同数とするトレーニングです。

第1ディフェンダーは、2対1のトレーニングで行ったようにぼかして守りながら、第2ディフェンダーに対して戻る位置の指示を出します。



POINT

- ・ 第1ディフェンダーのディレイ (数的不利)
 - a) ディレイ = 時間と手数をかけさせる
 - b) シュートを打たれない
 - c) 突破されない
 - d) 2人のオフenseを視野に入れる
- ・ 第2ディフェンダーへの指示
 - どこへ戻させるか

(数的同数) チャレンジ&カバー

- ・ 2人で追い込んでボールを奪う

(2)指導実践例

ディレイにより味方ディフェンスの戻りを待つ

- 例1 2対1の数的不利な状況の時は、突破のパスを出されないよう、手数をおわせて味方の戻りを待ちます。その時、どこに戻れば良いのか、しっかりとした指示の声を出し、2対2の状況を作ります。
- 例2 ディレイする選手はシュートを打たれない距離を保ち、なおかつ出されたパスに対しても追っていけるポジションをとります。そのポジションをとることによって、味方が戻る時間をかせぐことができます。

4 . 1 対 2

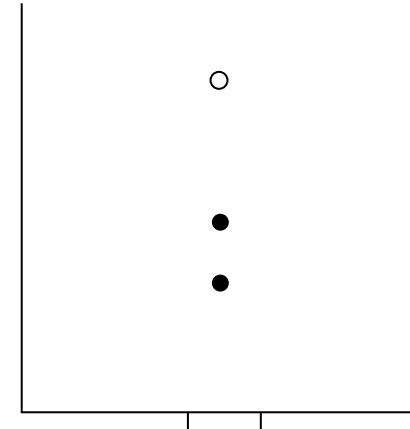
(1)トレーニングの目的と方法

< 目的 >

数的優位な状況でボールを奪うトレーニング

< 方法 >

第1ディフェンダーは、守備の原則に従い、粘り強くディフェンスします。
相手のスピードを落としたら、第2ディフェンダーの指示に従いチャレンジして二人でボールを奪います。



POINT

- ・ディレイ＝スピードダウンさせる
- ・第1ディフェンダーと第2ディフェンダーとのコミュニケーション
第2ディフェンダーの指示“タテ切れ”“右切れ”
- ・追い込んでボールを奪う

(2) 指導実践例

ディフェンスが数的優位な状況

- 例1) ディフェンスが数的優位な時、第2ディフェンダーは第1ディフェンダーに対して「タテを切れ」「右を切れ」など、大きな声で指示を出さなくてはなりません。この声が小さいと、第1ディフェンダーのワンサイドカットがあいまいになってしまい、最終的にチーム全体の守り方まで変わってきてしまいます。
- 例2) 第1ディフェンダーはワンサイドカットする前に、まず相手のスピードを殺し、ディレイすることを考えなければなりません。相手がトップスピードで来ているのにワンサイドカットしてしまうと、一気に抜かれてしまう恐れがあります。
- 例3) 第1ディフェンダーと第2ディフェンダーの距離が遠いと、第1ディフェンダーが抜かれたとき、さらに第2ディフェンダーが抜かれてしまう可能性があります。第1ディフェンダーが相手をスピードダウンさせたら、カバーリングの距離を少しずつ詰めるようにします。また、第1ディフェンダーは簡単に抜かれることがないようにします。何らかのダメージを相手に与えられれば、第2ディフェンダーは守りやすくなります。
- 例4) 1対2の状況にするとときに、2人同時にボールを奪いに行くと、2人の間を一気に突破されてしまいます。まず、第1ディフェンダーがオフェンスにダメージを与えてから、第2ディフェンダーと協力して囲い込んでボールを奪います。また、2人でボールを奪いに行った時に、第2ディフェンダーがタテ方向に抜かれてしまうと、フォローできる選手がいなくなります。横方向に抜かせれば、まだカバーすることができます。

参照

第1章 ゲーム分析例(4)
守備のグループ戦術

参照

第4章 ボールを奪う

参照

第6章 状況に応じたディフェンス
(ドリブルスタート)

1. 3対1のポゼッションゲーム

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

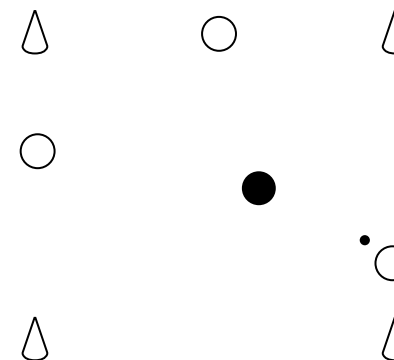
常に2つのパスコースを保つためのトレーニング

< 方法 >

8～10mの正方形を用いて3人でボールをキープするポゼッションゲームです。ディフェンスは1人ですが、全力でボールを取りにいかなければ良い練習になりません。

常に2つのパスコースを保てるよう、良い体の向きでボールを受けようします。

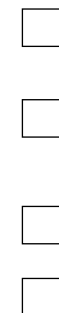
パスを出す側は、受け手の外側の足にボールを出すように心掛けます。ディフェンスに強いアプローチをされないために、パススピードを速くしましょう。



(2) 指導実践例

3対1のポゼッションゲームの指導実践例

- 例1 どちらにでもボールを出せるよう、良い体の向きを作り、ワンタッチコントロールを大切にしましょう。また、パススピードを上げることによってプレッシャーがかからないようにします。
- 例2 できるだけ外足でボールを受けることによって、良い視野を確保し、必ず2辺にパスコースを作れるようにします。パススピードが遅いと、ディフェンスのプレッシャーが厳しくなり、ミスが生じやすくなります。
- 例3 ディフェンスのアプローチが早ければ、オフェンス側はその分早く良い視野を確保しなければなりませんし、パススピードも上げていかなければなりません。こうしたことを意識することによって、ディフェンスもオフェンスもレベルアップしていきます。
- 例4 ボールを持っていない2人の選手は常にトライアングルを意識して、2辺に必ずパスコースを作ってあげるようにします。



参照

第1章 ゲーム分析例(1)
攻撃の個人戦術

2. 5対3のポゼッションゲーム

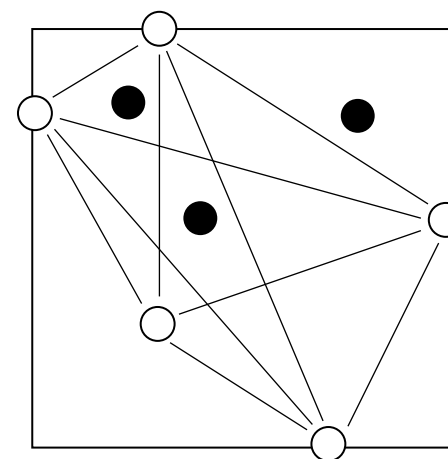
(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

より多くのパスコースを保つためのトレーニング

< 方法 >

15mの正方形を用いて5人でボールをキープするポゼッションゲームです。
 5人のうちの4人は、それぞれ正方形の一边上を移動します。中の1人はできるだけ多くのパスコースを作りながらグリッド内を動き回ります。3人のディフェンスは、全力でボールを取りにいかねば良い練習にはなりません。
 5人の選手全員が味方のパスコースに重ならないよう注意します。また、中の選手はハーフ・ターン・ポジションでパスを受けるよう心掛けます。



POINT

・たくさんのトライアングルができるように

(2) 指導実践例

5対3のポゼッションゲームの指導実践例

- 例1 中にある選手は、ボールにへそを向けずにハーフ・ターン・ポジションをとり、たくさんのパスコースを作れるようにしましょう。
- 例2 中にある選手が両サイドの選手のライン上に乗ってしまうと、形成できるトライアングルが減ってしまい、パスコースも少なくなってしまう。周囲の選手も、より多くのトライアングルができるように動きましょう。
- 例3 パススピードが遅いとプレッシャーがかかってしまいます。パススピードを速めることによって、受け手は余裕をもってボールを受けられます。
- 例4 パスを受けるとき、一歩踏み込んで外足でボールを受けることによって視野を確保します。

参照

第1章 ゲーム分析例(1)
 攻撃の個人戦術

参照

第3章 ハーフ・ターン・ポジションで
 ボールを受けるトレーニング

3. 4対4 + G Kのゲーム

(1) トレーニングの目的と方法

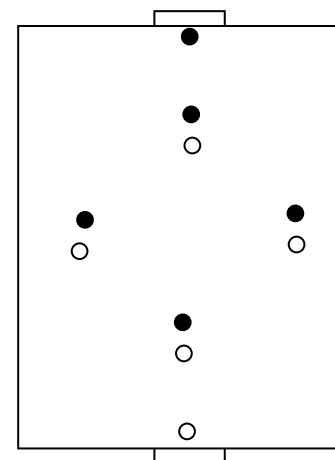
< 目的 >

個人戦術・グループ戦術の基本的な項目をゲームの中で修正するトレーニング

< 方法 >

4対4 + G Kのゲーム形式でゲームフリーズによりコーチングを行います。一つのテーマに絞って課題を与え、それができなかった時にプレーを止めて、そのつど指導・修正していきます。色々なことを一度に課すと、テーマがぼやけて身につきません。

ストップをかけたなら、修正しなければならない局面と同じ状態に選手を戻し、簡潔に指導します。



POINT

・ D F

1. 守備の個人戦術の徹底
ポジショニング
アプローチ
チャレンジのプライオリティー
2. 守備のグループ戦術の徹底
チャレンジ&カバー
コミュニケーション

・ O F

1. 攻撃の個人戦術の徹底
ボール保持者
・ シュート 相手の背後 前方へ
ボールなしの者
・ 動きの優先順位
アイコンタクト
ハーフ・ターン・ポジション、
グッド・ボディシェイプ、
コミュニケーション

“視野と視野の戦い”等の基本的な戦術を実戦で徹底

D F、O Fそれぞれのテーマでゲームフリーズを行う。

できれば7対7のゲームでフリーズするのも理解しやすい。

ゲームの中での指導 -Game Freeze-

「観る（見る）」「聞く」「行う」= 3つの要素に同時にはたらきかける

- | | | | |
|---|---------------|----------|-----------------|
| 1 | Freeze | (プレーの停止) | = 状況の再現 |
| 2 | Instraction | (指導実施) | = 簡潔、明瞭な説明 |
| 3 | Demonstration | (模範) | = コーチが模範を示す |
| 4 | Rehearsal | (試演) | = プレッシャーをなくして行う |
| 5 | Live | (実演) | = 再びプレー開始 |
| 6 | Free Play | | |

(2)指導実践例

ディフェンス

個人戦術・グループ戦術の基本的な項目をゲームの中で修正しています。

オフェンス

個人戦術・グループ戦術の基本的な項目をゲームの中で修正しています。

1. シュートトレーニング

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

シュートのトレーニング

< 方法 >

A. プルアウトからのシュート

プルアウトにより相手ディフェンダーの守備の原則を崩してからシュートを行います。

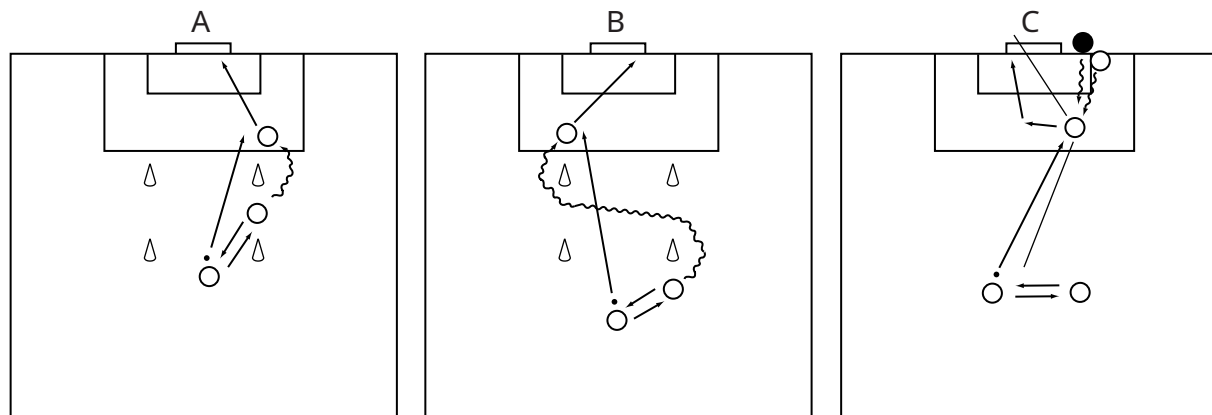
パスにリターンしてから、ディフェンダーが良い視野を確保できない位置に走り、パスを受けてシュートします。この時、ボールと攻撃方向が同一視できるように心掛けて下さい。

B. 視野を確保し、判断を伴ったシュート (A)

一度プルアウトした後、ディフェンダーを振り切るためにダイアゴナルに走ります。この時、ボールとゴールを一つの視野で見られなくならないように、途中で体を入れかえ、バックステップやサイドステップを使って、パスと常にアイコンタクトをとれる状態を保ちます。

C. 視野を確保し、判断を伴ったシュート (B)

パスがボールをコントロールし、顔を上げた瞬間、ゴールラインにいるオフenseの選手は、ゴールとボールを同一視野に入れる体の向きをとりながらボールを受けてシュートします。ディフェンダーがタテを切ってきた場合は中に、中を切ってきた場合はタテにワンタッチコントロールでかわして正確にシュートしましょう。ディフェンダーの状況によって、次のプレーを判断することが大切です。



D. フリーマンを入れたシュートゲーム

ハーフコートを用いて4対4 + GKにフリーマンを1人加えた形でゲームを行います。

フリーマンは、常にボールを持っている側につき、より多くのシュートチャンスを作ります。

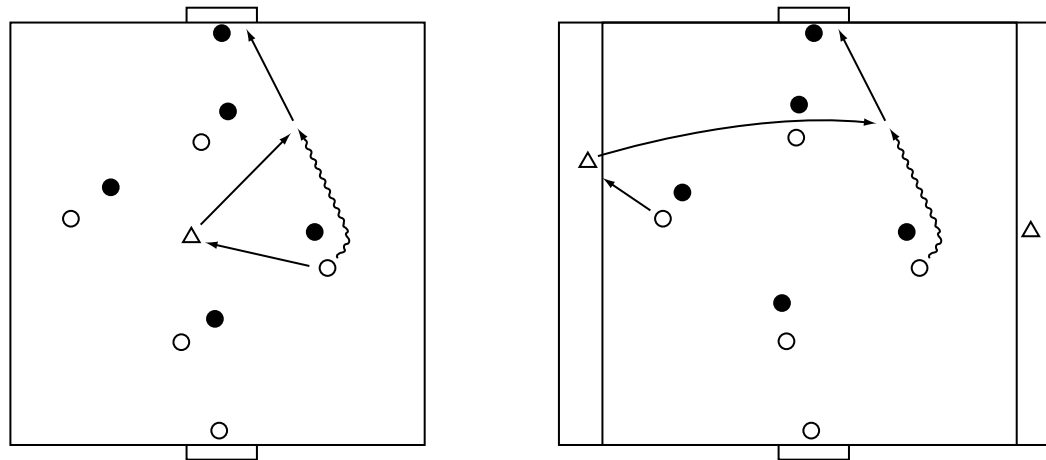
コースが開いたら積極的にシュートを打ちましょう。また、シュートに対してはリバウンドを狙って詰めるよう心掛けます。

E. サイドマンを入れたシュートゲーム

今度は4対4 + GKに、コート両サイドにサイドマンを加えた形でゲームを行います。

サイドマンは、常にボールを持っている側につき、クロス上げます。

最初からサイドマンを使うことを考えるのではなく、コースが開いたら積極的にシュートを打ちましょう。サイドからのボールへの入り方、アイコンタクトを意識します。



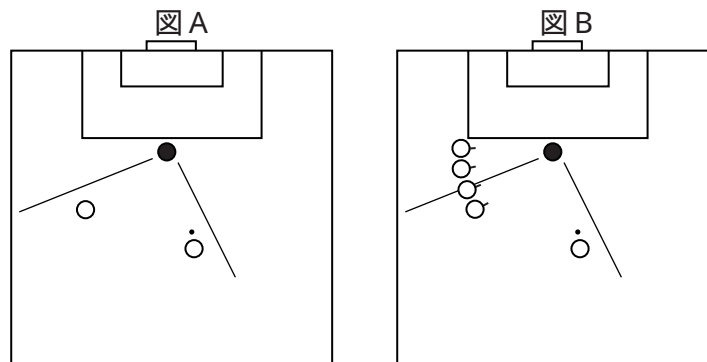
POINT

- ・ボールとゴールを視野に入れて
 - ・ワンタッチコントロール
 - ・ボール ゴール ボール
- 正確さ、狙いのあるシュート

(2) 指導実践例

プルアウェイからのシュート

チェックの動きを入れてパスをリターンする時、常にボールとゴールを視野に入れながら動きます。リターンした後は、プルアウェイを用いて相手の視野から外れるように動きます。この時に、サイドステップを使うと効果的に相手を振りきることができます。(図A、図B)



また、パスを受ける時は、必ずアイコンタクトをして、いつパスが欲しいのかをサーバーに指示しましょう。サーバーは、味方のスピードを止めないようなパスを意識し、レシーバーは良いパスをもらうために良いボールをリターンすることを心掛けます。

レシーバーは、パスを受けるときに最もシュートの打ちやすいところにワンタッチコントロールすることを意識します。そしてパスを受けたらゴールをしっかり見て、最後に再びボールを見てシュートを打ちます。このボール ゴール ボールというバランスを意識するようにします。

また、シュートを打つ時は、狙いをもったシュートを打つことが必要です。また、こちらの意図をゴールキーパーに読まれないように意図を隠してシュートを打つことも大切です。



参照

第1章

ゲーム分析例(2)

攻撃のグループ戦術

参照

第3章

アイコンタクトの

トレーニング

参照

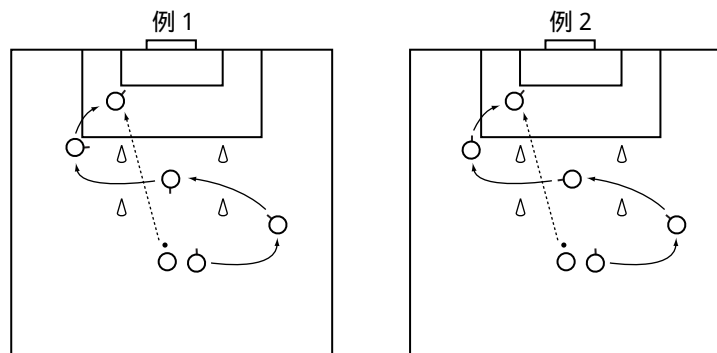
第3章

ハーフ・ターン・ポジションで

ボールを受けるトレーニング

視野を確保し、判断を伴ったシュート（A）

- 例1 プルアウェイしてからレシーバーはダイアゴナルに走りますが、途中でボールとゴールを同一視できなくなるので、途中で体を入れかえます。視野を確保し、しっかりとアイコンタクトをしてからボールを受け、正確にフィニッシュします。
- 例2 体を入れかえる前にパスが出たときは、体の向きをかえずにターンしていく方法もあります。



参照

第1章 ゲーム分析例(2)
攻撃のグループ戦術
第3章 正確なフィニッシュ

参照

視野を確保し、判断を伴ったシュート（B）

レシーバーは、チェックの動きを入れてボールとゴールを同一視野に入れます。パスが顔を上げた瞬間にアイコンタクトし、ボールを受けるようにします。レシーバーはボールを足元に止めすぎないようにワンタッチコントロールして、正確でコースを狙ったシュートを打つことが大切です。ディフェンダーがついた時は、ワンタッチでかわすことを意識します。その際、しっかりとボールを見るようにしましょう。



参照

第3章 ハーフ・ターンド・
ポジションでボールを
受けるトレーニング

フリーマンを入れたシュートゲーム

パスを先に考えるのではなく、良い視野を確保して積極的にシュートを打ちましょう。ボールにヘソを向けてしまうと、良い判断ができません。良い視野を確保できたら、ファーストタッチで相手をかまし、シュートを打ちましょう。

シュートを打ったら、リバウンドボールがゴールキーパーに当たって返ってくるのを予測して詰めていく意識が大切です。

参照

第3章 正確なフィニッシュ

サイドマンを入れたシュートゲーム

ボールを受けるときに視野を確保し、積極的にシュートを打ちます。

カバーリングの選手がいて、シュートコースが無いときにはじめてサイドマンを使うようにします。あくまでも攻撃の優先順位はシュートが第1です。はじめからサイドマンを使うことが無いようにしましょう。

サイドマンからのクロスに対しては、まずチェックの動きを入れて、相手の視野から消え、アイコンタクトをしてからクロスに合わせるようにします。

サイドマンはワンタッチコントロールを意識し、正確にセンタリングを上げましょう。

参照

第8章 アーリークロスからの
シュート



2. クロスからのシュート

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

シュートに結びつけるクロスとシュートのトレーニング

< 方法 >

センターフォワード2人がニアとファーに分かれて、それぞれクロスに合わせてシュートとします。クロスを入れるタイミングとクロスに走り込むタイミングに注意して行います。

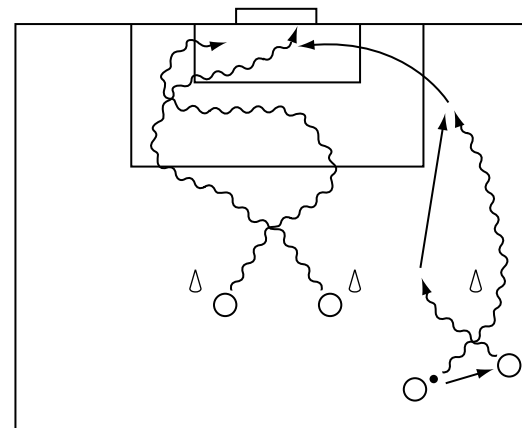
A. 2対1のサイドの突破によるクロスからのシュート

サイドに置いたカラーコーンを敵に見立てて2対1の突破の形からクロスを入れます。センターフォワードはチェックの動きを入れてから、アイコンタクトのトレーニングで行ったように、クロスをあげる選手がボールをコントロールして顔を上げた時

に、どこに欲しいか合図して走り込みます。クロスを上げる選手は、ニアには低くて速い、点で合うようなボールを、ファーには山なりの線で合うようなボールを入れるようにしましょう。

B. アーリークロスからのシュート

クロスを上げる選手は、ディフェンダーのアプローチをラン・ウィズ・ザ・ボールでかわし、まだ相手ディフェンスが戻りきらないうちに、GKとディフェンダーの間にクロスを入れます。オフサイドにならないタイミングを意識しながら行います。



POINT

・ 2対1のサイドの突破

オーバーラップ

・ コミュニケーション

・ 動き出しのタイミング

・ パスの質

・ クロス

パスの質 ニア 低くて速いパス 点で合わせる

ファー DFの裏 辺で合わせる

・ シュート

ボール ゴール ボール

チェックとアイコンタクト

カラーコーンをディフェンスに替えて

(2)指導実践例**2対1のサイド突破によるクロスからのシュート**

例1 ゴール前に走り込む選手は、まずチェックの動きを入れ、ディフェンスの視野から外れてから動き出します。

センタリングのボールをニアサイドで合わせる時は、低くて早いボールを点で合うように出します。ニアサイドに走り込む選手は、パサーの顔が上がった時にアイコンタクトしてタイミングを図ります。ファーサイドに走り込む選手は、ディフェンスの裏に越えてくるようなボールを辺で合わせるようにします。



例2 ファーサイドにボールが合わされた時、ニアサイドに走り込む選手はオフサイドにならないように8の字を描いて戻り、リバウンドのボールに対処できるようにします。また、ファーサイドから折り返されたボールは、リバウンドするのを待つのではなく、できるだけ素早くシュートに結びつけるようにします。逆にディフェンス側は、ボールと相手を必ず視野に入れるようにし、絶対に前でシュートを打たれないように気をつけます。



例3 2対1でサイドを突破する時は、パサーはオーバーラップしてきた選手がトップスピードで受けられるようなボールを出します。どこでボールを受けるのか、パサーとレシーバーのコミュニケーションが大切です。



参照
参照

第5章 2対1の突破の指導実践例
第7章 4対4 + GKの
ディフェンス

アーリークロスからのシュート

クロスボールを上げる前に、ラン・ウィズ・ザ・ボールで一気に相手を抜き去っておくと、顔を上げる時間が長くなるのでアイコンタクトしやすくなります。中にいる選手は、顔が上がった瞬間にオフサイドにならないタイミングで動き出すことがポイントです。



3 . 6対4のクロスからのシュート (3対2)

(1)トレーニングの目的と方法

< 目的 >

実戦を想定したクロスからのシュートのトレーニング

< 方法 >

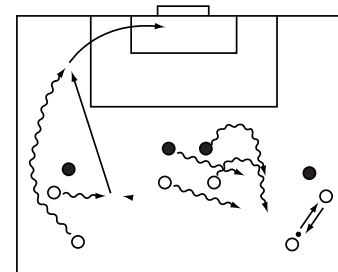
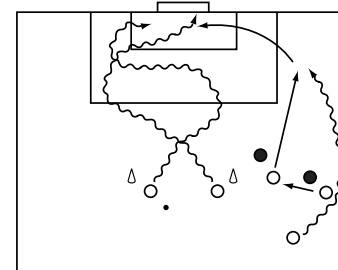
人数を増やしなが、より実戦に近い形でトレーニングを行います。

A . 3対2のクロスからのシュート

3対2の練習で行った第3の動きを使って突破し、クロスを入れます。

B . サイドチェンジによるクロスからのシュート

6対4の状態から、センターフォワードが相手ディフェンダーを一方のサイドに引きつけ、薄くなった反対のサイドにサイドチェンジしてからクロスを入れます。サイドチェンジする際には、低くて速いパス(ドリブンパス)を使うようにしましょう。



POINT

・ 3対2のサイドの突破

第3の動き

- ・ コミュニケーション (アイコンタクト)
- ・ 動き出しのタイミング

・ 6対4のサイドチェンジ

センターフォワードの動きと判断 サイドチェンジ

- ・ パススピード (ドリブンパス)
- オーバーラップ
- ・ コミュニケーション
- ・ 動きのタイミング (第3の動き)
- ・ パスの質

クロス

クロスに対するDFのマーク

- ・ ボールと相手を視野に入れる
- ・ 前ではやられない

(2)指導実践例**3対2のクロスからのシュート**

3対2の突破でトレーニングした第3の動きを使い突破します。3人が体の向きを合わせて、アイコンタクト、動き出しのタイミングを図ります。ゴール前の選手は、センタリングボールをゴール前で待つことがないように、タメを作ります。センタリングをする選手は、ニアに走り込む選手がスライディングしてシュートできるようなボールを蹴りましょう。



参照

第5章

第3の動き

参照

第5章

3人のパッシングシュート
ディフェンス

参照

第8章

2対1のサイドの
突破による
クロスからのシュート**(2)指導実践例****サイドチェンジによるクロスからのシュート**

例1 ツートップはセンターバックを一方のサイドに引きつけるように動きます。こうすればサイドチェンジしたときに、逆サイドに2対1の数的優位の局面が作りやすくなります。



例2 グループ戦術からチーム戦術になってくると、パスする選手、センタリングする選手、シュートする選手のそれぞれの個人戦術がしっかりしていないと得点にはなりません。一つ一つのプレーでパスの質やアイコンタクトをしっかりに行いましょう。



参照

第8章

2対1のサイドの
突破による
クロスからのシュート

参照

第8章

3対2のクロス
からのシュート

1. 4バックの基本の動きのトレーニング（マークの受け渡し）

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

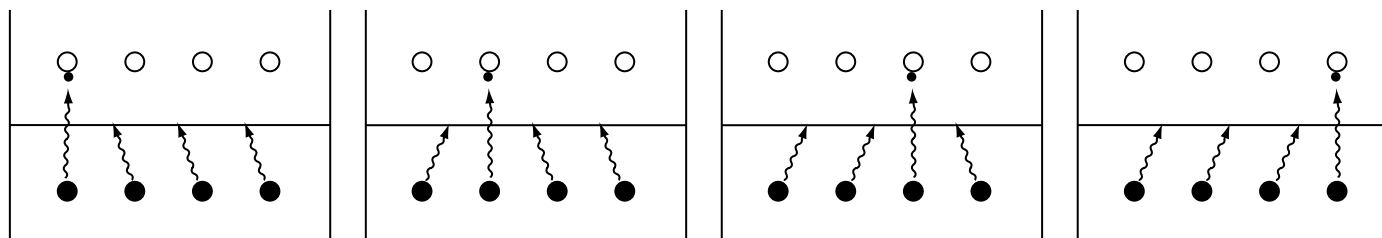
ラインディフェンスの動きの理解のトレーニング

< 方法 >

4人でラインを揃えてオフェンスに対応した動きを確認します。

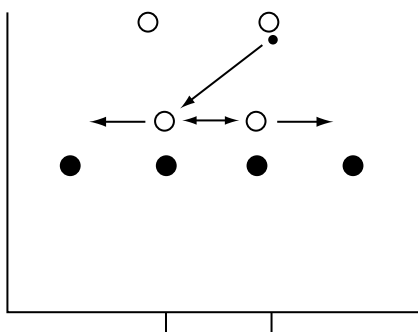
A. チャレンジ&カバー

1人がチャレンジする間、他の3人はそれぞれカバーリングできるポジションに移動しながら、ラインを揃えます。



B. マークの受け渡し

左右に移動するオフェンスに対し、4人がそれぞれのゾーンでマークをしながら受け渡していきます。はじめはオフェンスに歩いてもらい、しっかりとマークの受け渡しを確認します。続いてオフェンスがジョッキングをして、さらに2人に増やして行います。



POINT

- ・ゾーンで守る
 1. マークの確実な受け渡し
 - ・コミュニケーション
 2. ボールを受けた者へのチャレンジ（第1ディフェンダー）とカバーリング（第2ディフェンダー）

(2) 指導実践例

チャレンジ&カバーの基本の動き

- 例1 ボールに対してその正面にいる者がチャレンジします。その他の選手は、自分のマークを見ながらカバーリングに入り、ディフェンスラインを揃えます。
- 例2 プレスした人に対して、カバーに入る選手は自分のマーク面を見ながらカバーリングできる体の向きを意識します。

参照

第6章 チャレンジ&カバー

マークの受け渡しの基本の動き

- 例1 4人のディフェンスラインにフォワード1人をつけて行います。
横に移動(ゾーンにまたがって)してくる相手に対して、自分のゾーン内ではマンマーク、外れていく時には声をかけて移動ゾーン先のディフェンダーへ渡します。最初、フォワードは歩き、次にJOGし、次に走るというように段階的に行います。自分のゾーン内でマンツーマンで付くときには正しいポジショニング(ボールと相手を一つの視野でとらえ、なおかつボールとゴールの中心を結んだライン上)をとります。
- 例2 4人のディフェンスラインにフォワード2人をつけて行います。
しっかりとマークを受け渡し、ポジショニングを意識します。インターセプトでき、裏をとられないようにボールとの距離を意識します。フォワードは、最初横に走り、次に縦横無尽に移動します。

参照

第4章 正しいポジショニング

参照

第6章 マークの受け渡し

ボールを使った実戦的な動きの指導

で行ったトレーニングに実際にパスを入れます。

- 例1 インターセプトを狙わないでトレーニングします。ボールが出たところに対して受け持っている者がアプローチに行きます。その他の後ろの選手は、しっかりとカバーリングのポジションに入りディフェンスラインを揃えます。マークを受け渡した後は、すぐにポジションを修正し、カバーリングのポジションに入ります。
- 例2 積極的にインターセプトを狙いに行きましょう。マークをしっかりと受け渡していないと、フォワードに入ったボールに対して、2人でチャレンジに行ってしまうといったことが生じます。この時、2人の後方に大きなスペースができ、敵に利用されることが考えられます。マークの受け渡しをしっかりと行うことが重要です。

参照

第1章 ゲーム分析例(4)
守備のグループ戦術

2. 4バックのラインディフェンスの動きのトレーニング (4対4 + GK)

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

ラインディフェンスの基本的なトレーニング

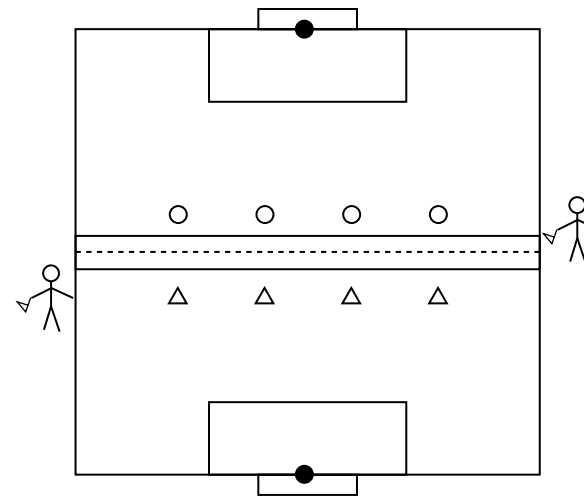
< 方法 >

4対4 + GKのゲーム形式でラインディフェンスの動きのトレーニングを行います。

ボールを持っている選手に対して味方がプレッシャーをかけている時は、ラインを押し上げてカバーリングのポジションをとり、マークを外された時は、正しいポジションをとります。ラインズマンをつけてオフサイドかどうかをチェックします。

POINT

- ・ 4バックのチャレンジとカバーをゲームで徹底



マークの受け渡し / チャレンジ & カバー

4対4のゲーム形式のトレーニングでマークの受け渡し / チャレンジ & カバーを習慣化します。

例1 ボールに対し、第1ディフェンダーが抜かれた状態であれば、後方の3人は正しいポジションに下がるようにします。その時に正しいポジション（ボールとゴールの中心を結んだライン上でなおかつボールと相手を同一視できるポジション）をとらないと、相手にタイミングをはかってパスを出されてしまいます。第1ディフェンダーが再びチャレンジに入れば後方の3人はカバーリングのポジションをとり、ディフェンスラインを揃えながら押し上げます。こうすれば相手はタイミングをはかってパスを出すことができず、オフサイドをとることができます。第1ディフェンダーは、タテに抜かれないこととボールとゴールの中心を結んだライン上に立つことを常に意識します。そうすれば、後方の3人はディフェンスラインを押し上げたコンパクトな状態から相手の横パスをインターセプトすることもできます。



例2 ボールが動いたときに誰がプレッシャーをかけに行くのか、常に「OK」などの声によって明確にします。そうしないと他の選手が適切なポジションをとることができず、相手に自由にパスを回されてしまいます。



参照

第1章

ゲーム分析例(4)

守備のグループ戦術

参照

第9章

CG (マークの受け渡し

/ チャレンジ & カバー)

CG (マークの受け渡し / チャレンジ & カバー)

3 . 6 対 6 + G K

(1) トレーニングの目的と方法

< 目的 >

ラインディフェンスの実践的なトレーニング

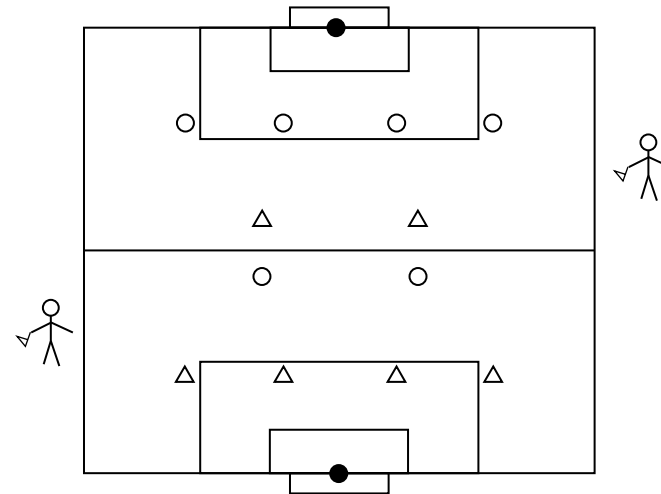
< 方法 >

ハーフコートで、4バックのラインディフェンスに前線の2人を加えた6対6のゲームを行います。ボールを持っている選手に対して、前線からプレッシャーがかかっている時は、ディフェンスラインを押し上げます。

プレッシャーをはずされた場合、マークの正しいポジションをとります。

また、4バックの1人がチャレンジに行ったらカバーリングのポジションをとります。その際、お互いの距離が開きすぎないように、できるだけ均等に並ぶように心掛けます。

ラインズマンをつけてオフサイドかどうかをチェックします。

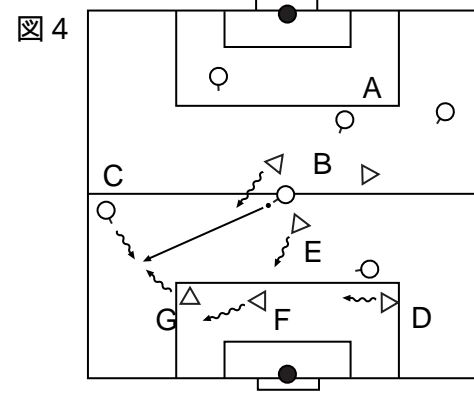
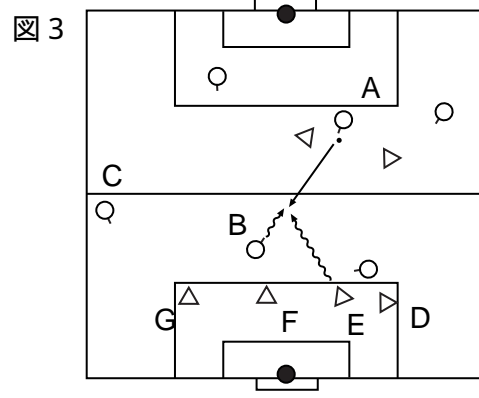
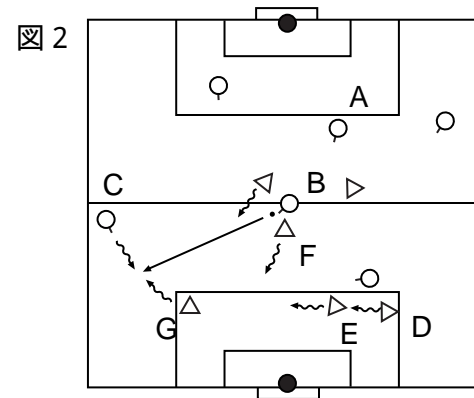
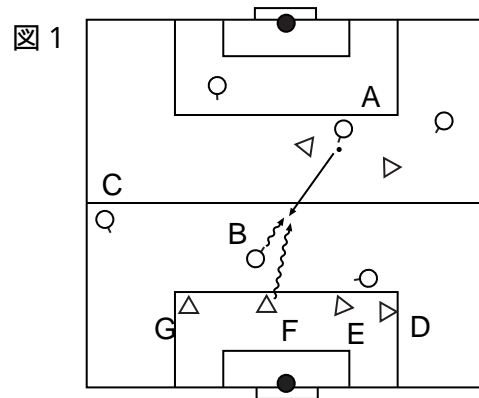


POINT

- ・ディフェンスラインのコントロールとチャレンジ&カバー

チャレンジ&カバー / コンパクト = ディフェンスの押し上げ / フォアチェック / 攻守の切り換え

例1 図1のように相手フォワードBにくさびのパスが入ったときに、左のセンターバックFがチャレンジに行ってしまうと、左サイドの選手Cにパスが出たときにカバーリングに入る選手がいません(図2)。このような時は図3のように、右サイドのセンターバックEがチャレンジに行くようにし、ディフェンスラインのバランスが崩れないようにします。こうすれば図4のようにGが抜かれても左サイドのセンターバックFがカバーリングに入ることができます。



- 例2 相手に攻撃能力のあるときは、カバーリングに入っている選手は正しいポジションをとり、裏をとられないようにします。この時に第1ディフェンダーがしっかりプレッシャーをかけていないと相手の思うように展開されてしまいます。
- 例3 相手がバックパスをして攻撃能力の無いときは、ディフェンスラインを揃えて押し上げます。コンパクトな状態にしておけば、フォアチェックにより、前でボールを奪うこともできます。味方チームがチャンスなのか、チャンスでないのかを常に意識しておくことが大切です。
- 例4 ボール保持者Aに対してDがプレッシャーをかけに行きますが、その時Fが図5のようなポジションに立つと、DがAに抜かれたとき、Eは距離が遠すぎてカバーリングに入ることができません。このような場合、ディフェンスラインがはっきりと見えるFは、DがAに抜かれたとき、Eに対してしっかりカバーリングに入ることができるポジションを指示しなければなりません。そしてF自身はBに対して正しいポジションに入って、第1ディフェンダーのプレッシャーがかかればラインを上げていきます。(図6)

図5

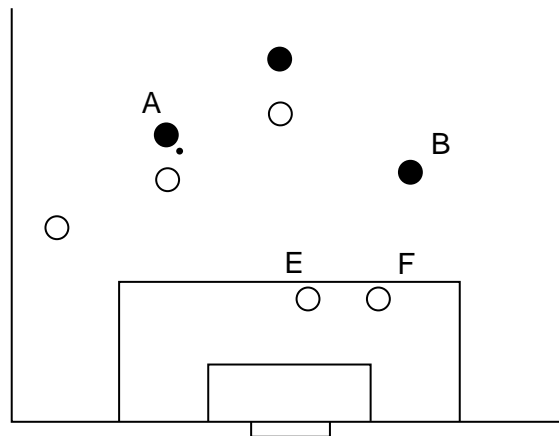
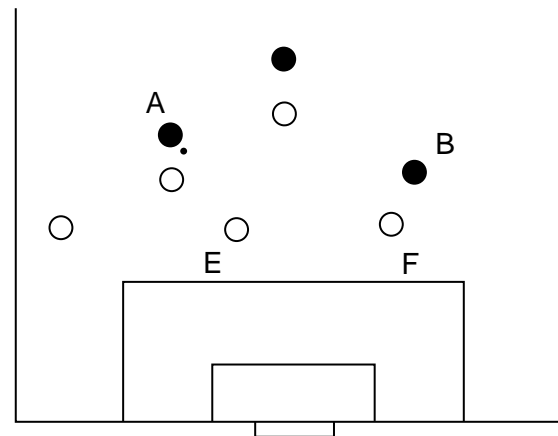


図6



例5 攻守が切り換わって、ディフェンスラインを押し上げる時に、横のバランスが図7のように偏っていると、インターセプトされて守りになったときに、えがAにプレッシャーをかけに行くことになり、Eが抜かれた時にカバーリングできる選手がいなくなります。ここでは図8のように、C、D、E、Fが横のバランスを整えながらラインを上げます。こうすればAに対して必ずDがプレッシャーをかけることになり、Dが抜かれてもC又はEがしっかりカバーリングに入ることができるので、守備のバランスは崩れません。



図7

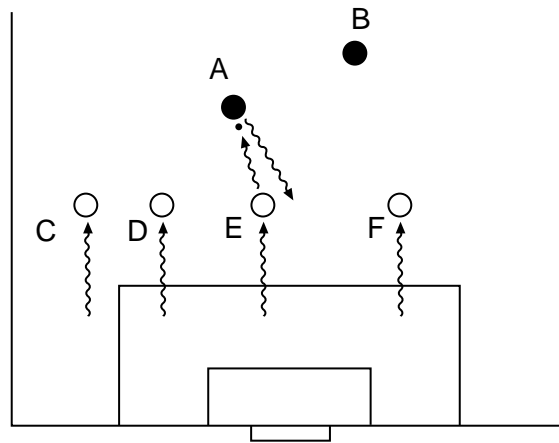
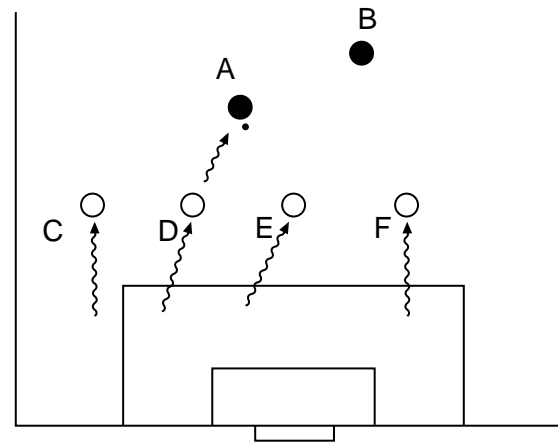


図8



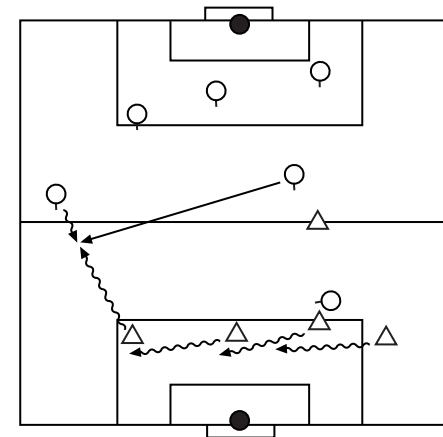
例6 攻守が切り換わった時、2人のセンターバックのマークの受け渡しが曖昧だと、チャレンジ&カバーが機能しないので、スループスなどにより簡単にディフェンスラインを突破されてしまいます。



例7 AからBへの図9のようなサイドチェンジのパスに対しては、パスが動いている間にE、F、Gは横のラインを修正して、お互いの間隔をバランス良く整えます。



図9



参照

第1章 ゲーム分析例(5)
守備・攻撃のチーム戦術

参照

第4章 アプローチのポイント

参照

第4章 ゴール前のディフェンス

参照

第4章 正しいポジショニング

参照

第9章 マークの受け渡しの
基本の動き

参照

第9章 マークの受け渡し
/ チャレンジ&カバー

4 . 11人のプレッシング

(1)トレーニングの目的と方法

< 目的 >

11人でディフェンスの意識を統一するためのトレーニング

< 方法 >

実戦と同様の1対1の形で動きの確認を行います。オフェンス側は動かず、ディフェンス側はボールのある位置によって、誰がアプローチに行き、その際どのようにカバーするのかを一つ一つ確認していきます。チーム全体によるコンパクトなプレスを中心掛けます。

ボールを持った相手にプレスがかかっていない時は、ディフェンスラインを描いてマークの正しいポジショニングをとりま

ず。

POINT

- ・パスに対して1回1回ストップ
- ・パスに対し、全員が反応
- ・コーチが入り、ラインコントロールし、スルーパスなどを入れる

指導実践例

- 例1 まず、パスが出されたらプレッシャーをかける選手は手をあげ、他の選手はカバーリングの位置がどこなのか確認しながら行きます。
- 例2 次に、パスを受ける選手がトラップを正確に行い、ディフェンスに入る選手はボールが動いている間にしっかりと移動し、ポジショニングや体の向き、プレスのかけ方を意識します。パスはゆっくりと出します。実践的なトレーニングなので、ディフェンスラインの修正なども考えて動きます。
- 例3 次々にいろいろな場所にボールを回し、カバーリングの位置やプレスのかけ方を意識させます。
- 例4 オフェンス側に指導者がボランチとして入り、ディフェンスは、指導者に攻撃能力があれば正しいポジションにラインを下げ、攻撃側にプレスがかかったり、うしろ向きにコントロールしたり、バックパスをしたら攻撃能力が無いと見て、ラインを上げるようにします。



参照

第1章 ゲーム分析例(5)
守備・攻撃のチーム戦術

参照

第9章 マークの受け渡し
チャレンジ&カバー

5 . 11人のパッシング

(1)トレーニングの目的と方法

< 目的 >

11人で攻撃の共通理解を得るためのトレーニング

< 方法 >

ディフェンスを置かずに、11人で攻撃の形の確認を行います。

GKから出されたボールに対し、どのように動き、どうやってシュートまで持っていくのか、ゴールへのシナリオをたてていきます。

次に、チェックの動きを入れたり、ワンタッチのパスを用いたりして、より実戦に近づけていきます。

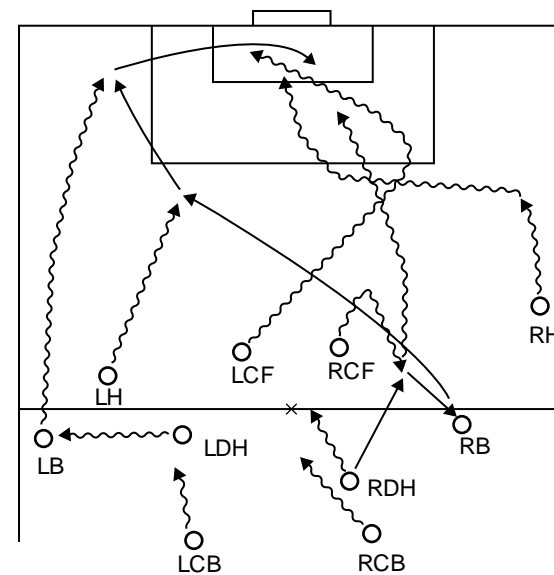
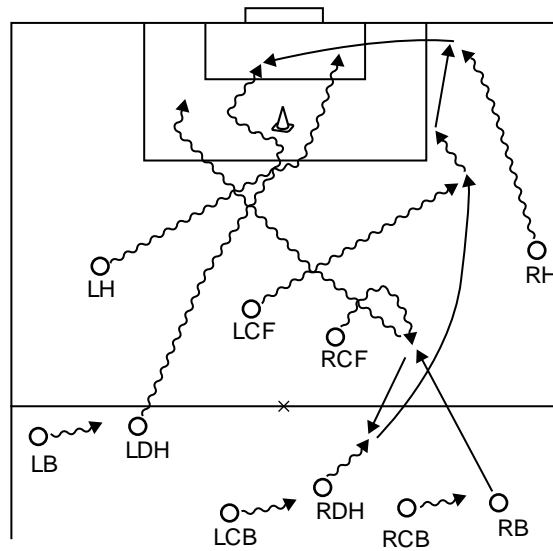
これは、あくまでも11人で共通理解を得るためのトレーニングなので、実際のゲームではここに個人の判断が入り、プレーを選択していくことになります。

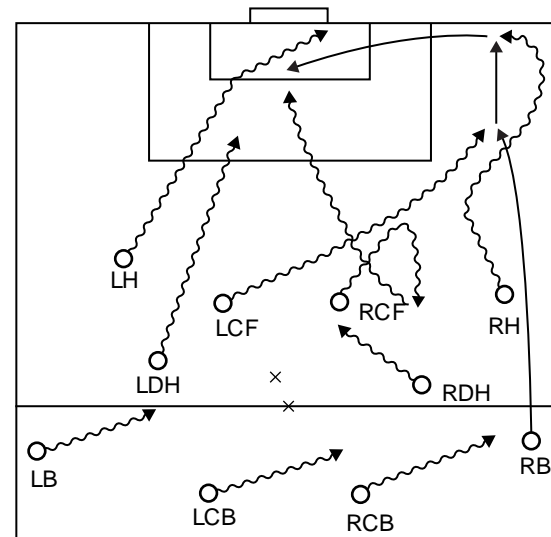
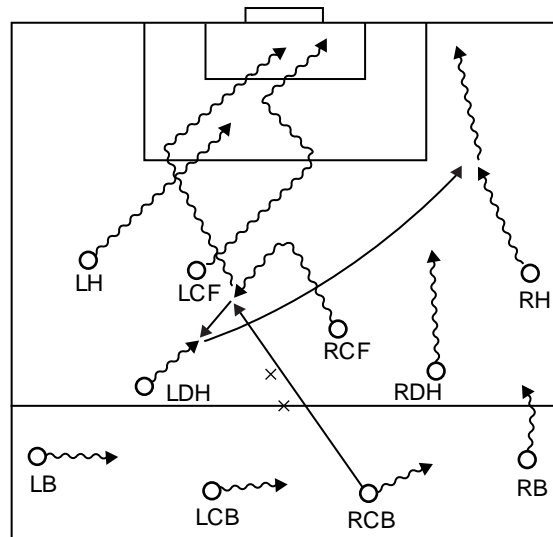
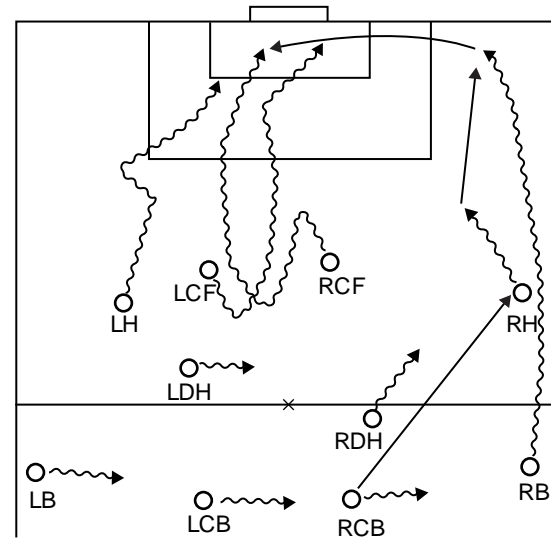
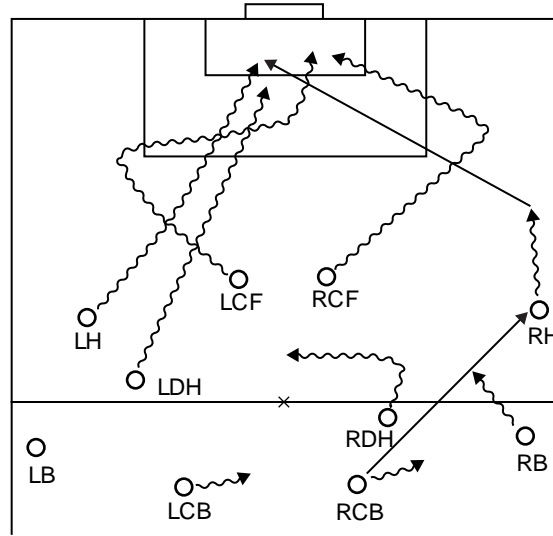
POINT

- ・動きを確認しながら
- ・チェックの動きを入れながら行う
- ・流れを止めずにスムーズに行う
- ・フィニッシュを大切に

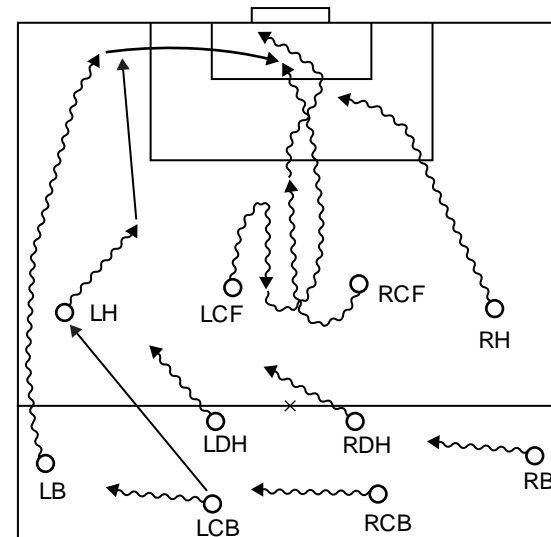
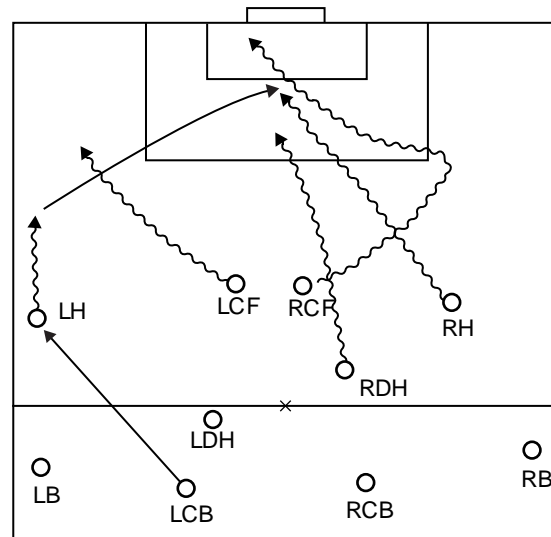
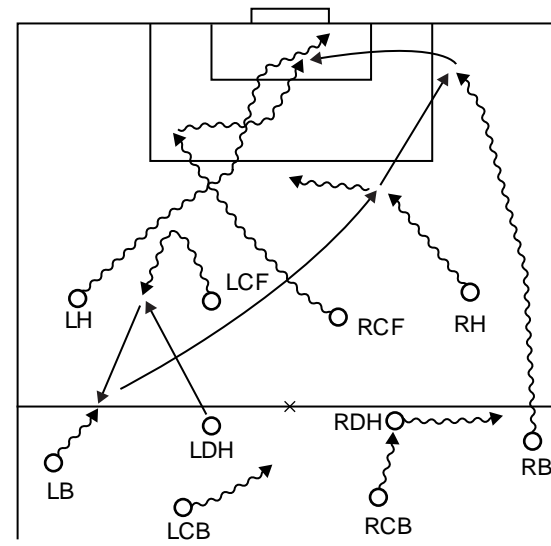
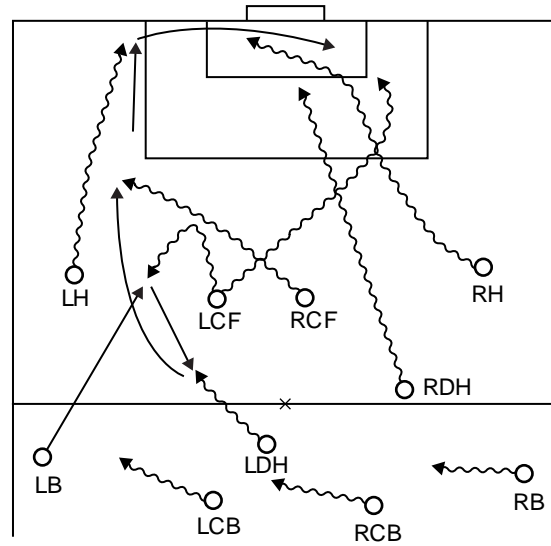
- LB : レフトバック
- LCR : レフトセンターバック
- RCB : ライトセンターバック
- RB : ライトバック
- LDH : レフトディフェンシブハーフ
- RDH : ライトディフェンシブハーフ
- LH : レフトハーフ
- RH : ライトハーフ
- LCF : レフトセンターフォワード
- RCF : ライトセンターフォワード

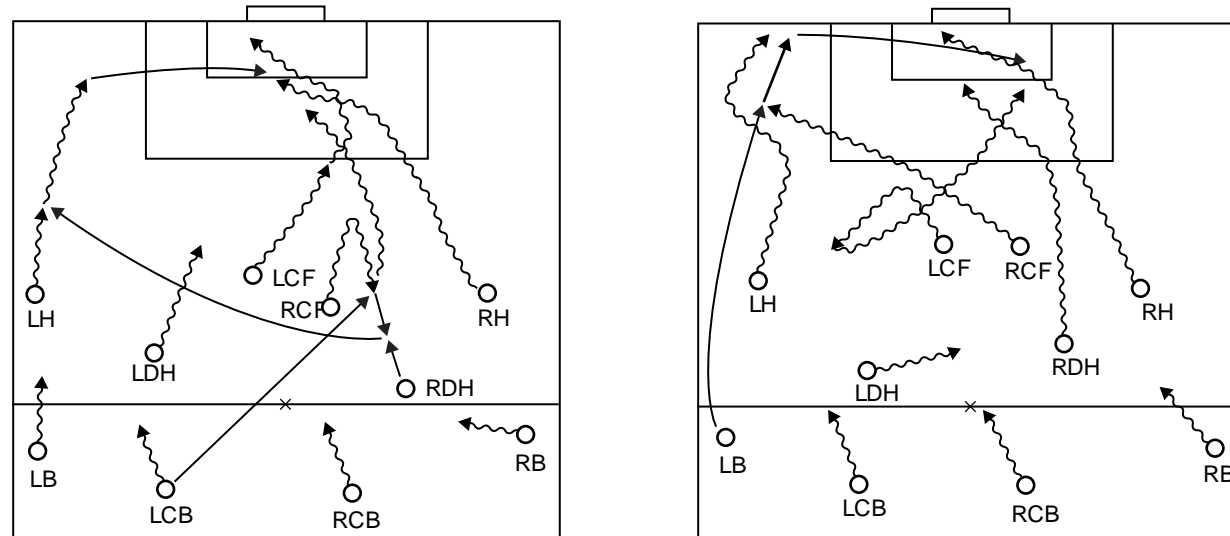
————→ パス
 ~~~~~→ ドリブル orラン











### 指導実践例

- 例1) ゴールキーパーから出されたボールをアイコンタクトしながらつなぎ、ゴールまでフィニッシュします。パススピードやアイコンタクト、サイドチェンジを考えた体の向きを意識します。この時は、1回1回ボールを止めて正確に行います。
- 例2) 次に、11人全員がチェックの動きを入れていきます。
- 例3) 次に全員が動きを止めず、とどこおりなく一連の流れでボールをつなぎます。
- 例4) 次に、前を向いて受ける人はツータッチ、後ろ向きに受ける時はワンタッチでボールを出すようにします。
- 例5) 次に、動き出しのタイミングやスピードの変化をつけます。ディフェンスを振り切るような意識で行います。ディフェンス以外は、全てワンタッチで行います。

## 6 . 1対 11のゲームフリーズ

### (1)トレーニングの目的と方法

#### < 目的 >

チーム戦術の動きをゲームの中で修正するトレーニング

#### < 方法 >

1対 11のゲームを行います。4対4のゲームフリーズで行った時と同様テーマを絞り、それについてフリーズしながらチーム戦術を身につけていきます。

1対 11のゲームフリーズでは、個人戦術や小さいグループの戦術の問題点についてゲームフリーズするというよりは、大きなグループやチーム戦術にテーマをおいてゲームフリーズし、確認・修正をする方が良いでしょう。

#### ゲーム中での指導 -Game Freeze-

「観る（見る）」「聞く」「行う」= 3つの要素に同時にはたらきかける

- |   |               |          |                 |
|---|---------------|----------|-----------------|
| 1 | Freeze        | (プレーの停止) | = 状況の再現         |
| 2 | Instraction   | (指導実施)   | = 簡潔、明瞭な説明      |
| 3 | Demonstration | (模範)     | = コーチが模範を示す     |
| 4 | Rehearsal     | (試演)     | = プレッシャーをなくして行う |
| 5 | Live          | (実演)     | = 再びプレー開始       |
| 6 | Free Play     |          |                 |

## 指導実践例

- 例1 ゴールキーパーからのスローイングのスピードが遅いと、すぐに攻撃につなげることができません。
- 例2 横パスは、タテパスを通すためにあります。前にいる選手は、動きの優先順位を考えてオフサイドトラップにかからないように裏のスペースへ飛び出しましょう。また、裏のスペースを作るために、他の選手はポストプレーなどのおとりの動きをします。
- 例3 アプローチのポイントとして、相手がボールをコントロールしている瞬間は、地面に足が止まっていないと簡単に抜かれてしまいます。このシーンでは、ゴール前に正確なクロスボールを上げられてしまいました。また、第2ディフェンダーのポジションが1m違えば、第1ディフェンダーが抜かれた時にカバーリングに入ることができたでしょう。
- 例4 数的不利な状況の時は、一度バックパスをしてサイドチェンジを行いますが、その時には、確実にサイドチェンジができるフリーな選手にバックパスをするようにします。パスをしてもすぐにプレスをかけられるような状況だと、逆にリスクを負うこととなります。サイドチェンジしたらスピードアップした攻撃を行います。チーム戦術に絞ってトレーニング行うときは、パスコースやバランスなどを意識するようにし、個人戦術におけるテーマについてゲームフリーズされることがないようにします。
- 例5 相手に攻撃能力がある時は、1人はチャレンジに行き、他の選手は正しいポジションに下がらなければなりません。しっかりとプレスがかかれば、ディフェンスラインの選手はラインを上げ、コンパクトな状態にします。
- 例6 11人のパッシングでトレーニングしたように、ディフェンスラインでボールを受けるときは、横でボールを受けるより、次にすぐに攻撃に移ることができるような下がったポジションをとります。
- 例7 ポストプレーからサイドチェンジを行うとき、サイドチェンジのパスを出す選手は、逆サイドにスペースがあることをあらかじめ判断しておく必要があります。ボールを受けてから判断したのでは、あわててしまい、ボールコントロールをミスしたり、パスコースを読まれて有効な攻撃につながりません。体の向きをしっかりと意識するようにしましょう。

|  |    |     |                        |
|--|----|-----|------------------------|
|  | 参照 | 第3章 | 動きの優先順位・<br>パスの優先順位    |
|  | 参照 | 第4章 | アプローチのポイント             |
|  | 参照 | 第6章 | チャレンジ&カバー              |
|  | 参照 | 第9章 | マークの受け渡し<br>/チャレンジ&カバー |
|  | 参照 | 第9章 | 11人のパッシング              |

## 用語集

### あ行

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| アーリークロス | 相手ディフェンダーが戻る前にディフェンスラインとゴールキーパーの間に、浅い位置から早めに入れるクロスのこと。 |
| アイコンタクト | 目と目を合わせることで、味方同士のプレーの意志の疎通を図ること。                       |
| アプローチ   | 守備側の選手が、ボールを保持又は保持しようとする攻撃側の選手に対して、できるだけ接近すること。        |
| インターセプト | 相手のパスコースを読み、カットすること。                                   |
| オーバーラップ | 攻撃方向に対して、ボールより後ろの選手がボール保持者を追い抜いて、前のスペースへ飛び出す動き。        |

### か行

|                |                                                                                            |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ガイディング・トライアングル | ボール保持者とマークする相手とゴールの中心を結んだ三角形のことで、第2ディフェンダーのカバーリングのポジションは、第1ディフェンダーとの関係によって、この三角形の中で決まってくる。 |
| カウンターアタック      | 相手の守備態勢が整っていないうちに素早くしかける攻撃。                                                                |
| 壁パス            | ボール保持者が味方選手を壁のように見立ててパスを出し、すぐさま再び受けること。=ワンツー                                               |
| ギャップ           | ディフェンダー間にできる隙間。                                                                            |
| くさび            | 前方にいる選手の足元への縦パス。                                                                           |
| クロス            | ウイングサイドからゴール前へ出すパス。                                                                        |
| クロスオーバー        | 2人の選手が互いに逆方向に走りながら交差する動き。                                                                  |
| ゲーム・フリーズ       | ゲームの途中に問題点があればゲームを止め、コーチングを行う指導法。                                                          |
| コーチング          | 味方へ出す指示のこと。                                                                                |

### さ行

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| サイドチェンジ   | 一方のサイドが数的不利な時、逆のサイドへパスを展開していくプレー。                     |
| ジョッキー     | 守備側の選手が一定方向に攻撃選手を追い込むようにプレッシャーをかけていくこと。               |
| スイッチ（プレー） | クロスオーバーしながらボールを受け渡すこと。攻撃方向の転換としても使われる言葉。              |
| スクリーン     | ボールと相手の間に体を入れ、ホールを奪われないようにする技術。                       |
| スモールフィールド | 前線から最終ラインまでの距離を短くして行う守備、またはその状態のこと。チャレンジ&カバーが効率的に行える。 |
| 3ライン      | F WとM FとD Fが3層を成している状態。                               |
| スルーパス     | ディフェンスラインの裏のスペースに走り込む味方の選手に対し、ディフェンスの間を通して出すパス。       |

## た行

|                 |                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| 「ターン」           | 後ろから出されたパスに対して、チャレンジしてくる敵がいない時にかける指示の声。「フリーだから前を向け」の意。        |
| ダイアゴナル          | コート中央からサイドまたは、その逆に斜めに走る動き。                                    |
| 第3の動き           | パスとレシーバー以外の第三者が、より有利なポジションでボールを受けようとする動き。                     |
| ダイレクトプレー        | できるだけシンプルにゴールへのプレーを組み立てていく考え方。                                |
| タックリング          | 相手がコントロールしているボールを奪うプレー。                                       |
| チェック            | 特定方向へ動く前に、逆方向へ走ってからその方向へ動く技術。                                 |
| チェンジ・オブ・ペース     | ドリブルをしている時にスピードの変化をつけること。                                     |
| チェンジ・オブ・ダイレクション | ドリブルをしている時に角度の変化をつけること。                                       |
| ツーストップ          | 相手のツートップのFWにマンマークする選手。                                        |
| つるべの動き          | 守備のグループ戦術で、ボール保持者に対してチャレンジを行う第1ディフェンダーとカバーリングを行う第2ディフェンダーの動き。 |
| ディレイ            | 相手の攻撃を遅らせること。                                                 |
| トライアングル         | ボール保持者に対して味方2人が三角形を保ち、サポートできる態勢を作ること。                         |
| ドリブンパス          | 低い弾道で出す、スピードのある中～長距離のパス。                                      |

## は行

|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| ハーフ・ターン・ポジション | ボールと攻撃方向を同一視できる体の向き。                                                |
| バイタルエリア       | ペナルティ・マーク近辺のエリア。                                                    |
| フィード          | 前線へボールを供給すること。                                                      |
| フォアチェック       | 守備になった時、前線から積極的にプレッシャーをかけて相手のスペースをなくし、相手ゴールに近いところでボールを奪い、攻撃につなげること。 |
| フラットフォー       | 4バックのラインディフェンス。                                                     |
| プルアウト         | ディフェンダーの視野から外れる動き。                                                  |
| ボールウォッチャー     | ディフェンダーがボールばかり見てしまい、スペースへ走り込んでくる選手を把握できないこと。またはその状態。                |
| ボゼッション(ゲーム)   | パスを確実にまわし、ボールをキープすること。またはその方法。                                      |
| ボディシェイプ       | ボールを受ける時の体勢。                                                        |
| ボランチ          | ポルトガル語で「舵取り、ハンドル」の意。ディフェンシブハーフを指す。                                  |

## ま行

マークの受け渡し

「マノン」

マンマークしている相手を他のディフェンダーに受け渡すこと。

味方がボールをキープしている時に、その選手が見えない方向から相手がチャレンジしている時などに味方選手かかける指示の声。「敵がきているぞ」の意。

マンツーマン

マークの受け渡しを行わず、特定の攻撃者をマークすること。

## ら行

ラインディフェンス

ラン・ウィズ・ザ・ボール

リベロ

ディフェンダーが互いにチャレンジとカバーを繰り返しながら行うゾーン・ディフェンス。

ボールをオープンスペースに蹴り出し、ボールとともに移動する技術。

守備時はスイーパーの役割を果たし、攻撃時には積極的に攻撃を組み立てる選手。

## わ行

ワンタッチコントロール

ワンツ

次のプレーに結びつくように受けたボールを最初のタッチでコントロールすること。

ボール保持者が味方選手を壁のように見立ててパスを出し、すぐさま再び受けること。=壁パス