ディフェンシブ ～ defensive ～

1, 守備 (defense)

目的

ゴールを守る ・・・ 得点を阻止する
ボールを奪う ・・・ 前に運ぶ、つなぐ

原則

遅らせる ・・・ ディレイ
- 相手の突破スピードを落とさせる
- ファーストプレーを遅らせる
- 早い寄り ・・・ プレッシャーを与える、自由にさせない(イリテート)、シュートをうたせない(飛び込む)
- コースを限定させる ・・・ 進行方向を切る、追いやる(ジョッキー)
- 数的優位に立つ ・・・ はさみこむ(サンド)、囲む(ベシーグ)
- 自軍の体制を整える
- ドリブルで抜かれない
- 数的不利な状況では不用意にボールを奪いに行かない
- 背後(ウラ)にパスを出させない
- シュートを打たせない

厚み(深さ)
- 視野を確保して落ち着く
- 適切な情報と指示
- ファーストディフェンダと相手との位置
- プレッシャをかける
- 浅すぎると突破されやすい
- 深すぎるとカバーが遅れる
- 深すぎるとオフサイドかけれない
- キーパーのポジショニングが重要
- スイーパーかラインディフェンスか

集結･集中(1対多)
- 拡がらせないための早い寄り
- ボール保持者へのはさみこむ(サンド)、囲む(ベシーグ)
- 数的優位(1対多) ・・・ 協力
- インターセプト～カウンタを意識 ・・・ わざと離れて隙を与える、後方のカバーが必要
- 拡がりに対する、守備の集結
- 拡がらせないためのフォーメーション
- ノーマル･ポジションへの素早い帰還

バランス(カバー)
- ルック ・・・ 見る(観る･視る･看る) と 観ておく
- コール(声)
- ゾーンディフェンス･ラインディフェンス･(マントゥーマンマン)
- マークの受け渡し
- 別のポジションからのカバーリング
- 単純なマン･ツー･マンではダメ
- リベロのカバーに逆サイドからのスライド
- 守備のバランスを維持する

コントロール(想定)
- 制限(相手の攻撃方向を限定させる)
- 自制(無謀なタックルや飛び込みは避ける)
- 予測(様々な想定を多くイメージする)
- 意表をつく攻撃をさせないように相手をコントロールし予測可能な状況を創る

2, defenderの基本姿勢

下半身は前体重、上半身は立てた状態(前かがみにならない)
相手のミスコントロールには素早く対応(身体を入れる)
至近距離では、斜に構えた半身で細かなステップワークで対応

3, defenderに必要とされる能力

相手のドリブルなどに対応できるスピード、他の選手への的確なコーチング、確実性。
能力の高い選手は展開を読んでDFラインを統率したり、フィジカルの強さで相手FWを止めたりできる。
近年高さ(ヘディング)への対応も重要になってきおり、DFには長身の選手を据えることが多くなっている。そういった選手は味方のコーナーキックなどのチャンスには攻撃参加するなどの攻撃に対する意識も問われる。

4, defenderの役割

的確なコーチング(指示の声)
1 対1 に負けない強さと、一人で対応できない時に数的優位を作ってボールを奪う技術を身に付ける
マークの確認
守備の時に、マークをはっきり捕まえきり、DF 同士や GK 、MF の選手との連携を高める
サポート (ボールを受ける) 意識
コミュニケーションとタイトなディフェンス
インターセプトを狙った守備を行い、難しければ、相手に前を向かせないようにする
相手を前向きでプレーされることが多いので、常に集中してボール際の戦いを見ておく
中盤が攻撃に参加したときのディフェンスのリスク管理
攻撃している時の守備の意識(攻撃している時の相手FW をしっかりと見て捕まえる)
クリアー以外は、大きく蹴るのではなく繋ぐ意識をもつ
サイドにボールが渡った時の受ける動き
ディフェンスラインでの落ち着いたボール回し・サイドチェンジ
CK 時のマークの対応の仕方
ラインワーク、ラインコントロール

5, defenderの分類

サイドバック (SB) ・・・ (英) fullback ・・・ サイドバックは和製英語
4バックのディフェンスラインの外側、左右両サイドに位置するディフェンダーのこと。基本的にはピッチ両サイドの守備を担当するが、ディフェンスラインのラインコントロールにも参加し、CBのカバーに回ったりもする。またチャンスの時には、積極的にサイドをオーバーラップして攻撃に参加、クロスを上げるなどして、前線で攻撃的選手の手助けをする。攻めあがる上がる回数はセンターバックよりは多いが、ウイングバックと比べると少ない。
相手チームのサイドアタッカーを1対1の勝負で抑えこめる体格・パワーや守備技術、試合中ずっとサイドラインを駆け上がっては戻るということを繰り返すための持久力や運動量、対面の選手を抜き

センターバック (CB) ・・・ (英) centerback、central defender
ストッパー (ST) ・・・ (英) stopper
センターバックのうち、相手フォワードをマークして攻撃の機会を奪う役割の選手のこと。

スイーパー、スウィーパー (SW) ・・・ (英) sweeper
センターバックのうち、特定の相手選手を1対1でマークせず、他のディフェンダーの後ろに位置し、カバーリングや他のディフェンダーへ指示を出す役割の選手のことを言う。

リベロ (LIB) ・・・ (伊) libero
スイーパーの中でも、チャンスのときには積極的に攻撃参加する選手のことを言う。
相手FWをマンマークをする他のDFとは別に、1人余って特定のマークする相手を持たない＝「(マンマークの守備から)自由な人」ということで、イタリア語で「自由」を意味する『リベロ』と呼ばれた。

4, 素早い寄り

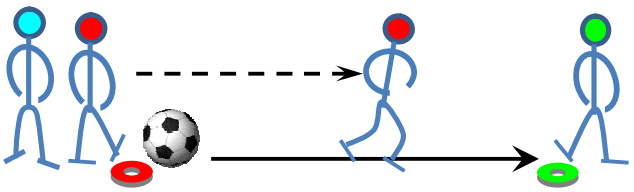
① インサイドパス 交換

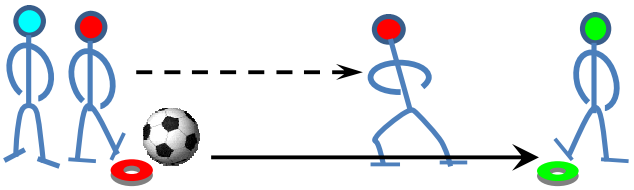
ルール (2人1組)
- 足元へのしっかりしたパス
- 2タッチ以内にパス
- ニュートラルポジションに戻る

オーガナイズ
- ダイレクトでパス

目的
- ヘッドアップ・ルック(見る、観ておく=情報を得る)
- 正確なパス(強さ・精度)
- コントロール(ファースト)
- コミュニケーション

② 寄り





ルール(3人1組)
- パス&ラン(寄せ)
- パサー:ディフェンダ、リザーバー:オフェンシブ

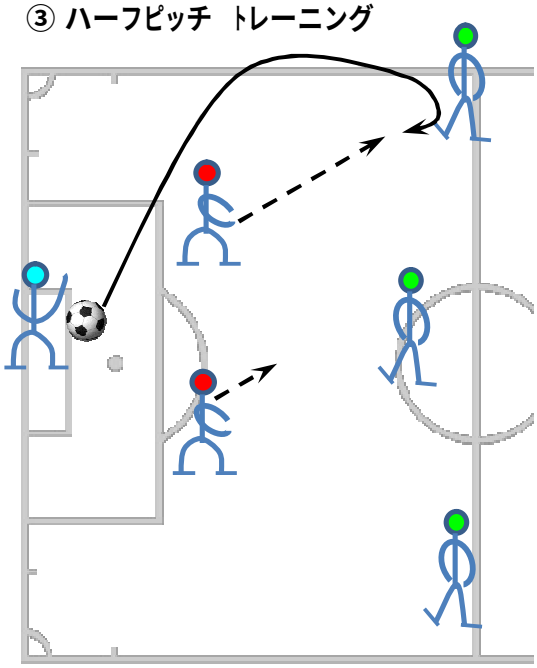
パサー
- 足元へのしっかりしたパス
- パスのあと、しっかり詰める(ダッシュ)

リザーバー
- 判断(コントロールの方向 or 足元のキープ)
- コントロール(ファースト)

パサー
- 足元へのしっかりしたパス
- パスのあと、しっかり詰める(ダッシュ)
- 相手の受けた状態によって体制をかえる
  - 間合い(詰めすぎない:抜かれない)
  - 細かなステップワーク(滑って止まらない)
  - 斜に構えた半身で後方荷重

リザーバー
- 判断(コントロールの方向 or 足元のキープ)
- コントロール(ファースト)
- そのまま次のパサーになる

③ ハーフピッチ トレーニング



ルール

GKから配給
- 何処へ出しても良い

OF
- ゴールを狙う
- 崩し・突破・シュート

DF
- 素早い寄せ
- 細かなステップワーク(滑って止まらない)
- 斜に構えた半身で後方荷重
- 相手の受けた状態によって体制をかえる
  - コントロールミス→奪いにいく
  - ボールキープ→飛び込まない
  - コントロール・ドリブル→コース限定
  - 後ろ向き→前を向かせない(密着)
  - パス回し→連携し中間ポジション

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。