

プレーの原則 論

1, サッカーの3つの時間帯

自チームがボールを持っているとき(攻撃)
相手チームがボールを持っているとき(守備)
どちらでのボールでもないときの

2, サッカーの4つの場面

ボールを支配しているとき
相手がボールを支配しているとき
ボールを失ったとき(攻撃から守備への切り替え)
ボールを奪ったとき(守備から攻撃への切り替え)

3, サッカーの目的(本質)

攻撃(オフェンス:offense)	守備(ディフェンス:defense)
ゴールを奪う(得点する)	ゴールを守る(得点を阻止する)
ボールを保持する	ボールを奪う

4, サッカーのプレーの基本

攻撃(オフェンス:offense)	守備(ディフェンス:defense)
突破 (ダイレクト・プレー) 崩し 相手ディフェンダーの背後にボールを持ち込む 正面からの突破 スペース、ギャップ	遅らせる (ディレイ) 自軍の体制を整える ドリブルで抜かれない 背後にパスを出させない 数的不利な状況で不用意にボールを奪いに行かない シュートを打たせない
厚み (サポート) 前方へボールを出す『時間』と『スペース』を持てる 攻撃のコースを変えられる	厚み (深さ) 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トラップがかけられない キーパーのポジショニングが重要 スリーパーかラインディフェンスか
幅の広がり (サイド) 突破のためにパスや動きでスペースをつくる ディフェンダーを孤立させる 自分のためのスペースづくりにもなる	集結・集中 (1対多) 広がりに対する、守備の集結 広げさ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
活動性・変化 (モビリティ) ディフェンスのバランスを崩す 攻撃の活動性を高める	バランス (カバー) 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
即興性・意外性 (発想) 意表をついてかく乱させる ディフェンスの網の目にGap Spaceを創る	コントロール (想定) 意表をつく攻撃をさせないように相手をコントロール 予測可能な状況を創る

5, サッカーのプレーの心構え

積極的にゴールを狙う(1点でも多く得点する)
奪われたら奪い返す(ボールを積極的に奪う)
ボールを保持したら一歩でもゴールに近づける
その時々100%の力を持ってチャレンジする
目の前のボールは全てマイボールである
ボールを大切に(丁寧)に扱う)

6, 攻撃での個人戦術

まずゴールに向かう

ボールを受ける前にまわりをよく見て、相手のマークからはなれてフリーになって、ボールを迎えに
いって、いいコントロールをして(一回でしっかりコントロールしよう)、パスかドリブルかシュートかを選ん
で、パスしたあとすぐにサポートする動きをくりかえす
スペースがなかったら、サイドチェンジしてグラウンドを広く使って、みんなで協力してシュートまで持っ
ていく

7, 守備での戦術

インターセプト、ファーストディフェンス、マーク

ボールを持っている相手選手のマークか、味方の選手のカバー

マークする相手がボールを持っているときはボールとゴールの真中を結んだ線上に立ってボールに
近づく

ボールを持っていない相手をマークするときはその相手とボールの両方が見えて、味方がぬかれた
守備でもっとも大切なのはゴールを守ること

守備をしていていちばん困ることは、相手選手に君の後ろに走りこまれることだから、マークの原則を
身につけて、裏をとられないよういいポジションをとることが基本

8, ポジショニング

試合中は、よいポジションにいて、タイミングよく動き出すことがとても大切

そのためには、「観る」、「観ておく」ことが重要

ポジションが悪かったり動くタイミングがずれると、味方とのコンビネーションがうまくいかなくて、ミスし
てボールを奪われたりシュートを決められる

9, 観る、観ておく

試合ではボールも、ボールのないところ(ゴールやスペースや人の様子)も見る

サッカーコートはどこにいたらいいのか、いつ動き出したらいいのかを知るためには、やっぱり練習中か
ら、ボールのないときにまわりをよく見るクセをつけること

10, 攻撃

よい準備

サッカーには守備、攻撃、攻撃守備がいれかわる瞬間、この三つの時間がある

ボールをうける前にまわりを見ておく、つぎのプレーを考えておく

よく見るためには→よいポジションにいて、グラウンド全体が広くよく見える身体の向きをしているこ
と、キョロキョロすること、仲間にアドバイスの声を出すこと

11, パス

パスを受ける前後の動き

敵からフリーになっている

敵の見えないところに動く

味方がパスできるときにタイミングよく動いてパスをうける

ボールを呼ぶ

ボールに寄る

相手より早くボールにさわって自分のボールにする

ルーズボール(ボールをはずませる)はダメ(ボールを地面にはずませると次のプレーがおそくなる)

パスしたあとの動き→パス アンド ゴー

パスのあとは、相手より少しでも早く次のプレーに移る(最初の一步をはやく踏み出すこと)

フォロー(サポート)とお互いの助け合い

いつでもパスをうけられるところに動く

サイドチェンジ(攻撃のサイドをかえる)

狭い所でボールをまわしたあとは、広いところにパス

ゴール前への詰め方を工夫する(シュートが入りやすくなる)

12, マークの原則

マークの3原則

- ボールとゴールを結んだ線上に立つ(自分のマークマンにボールがあるとき)
- ボールと自分のマークする相手の両方が見えて、味方のカバーもできる位置(自分のマークマンにボールがないとき)
- ボールだけを見ないこと(ボールと反対サイドのスペースや相手、背後の守備)

13, 守備

自陣ゴール前では安全第一にプレーする

- ファールをするな
- フリーキックやコーナーキック、ペナルティキックからの失点は、全失点の半分程度にもなる
- 相手に得点のチャンスを与える「ファウル」はなるべくしないようにする
- エリア内での守備は「足でボールに」ではなく、身体を入れて相手の動きを遮ることを優先

1対1に負けない

- 1対1の戦いの場面はたくさんある
- 1対1の戦いにたくさん勝ったチームが試合にも勝てる

マークとカバー(つるべの動き)

- サッカーの守備でもっとも大切なことの一つは、守りの背後をつかれないこと
- きびしいマークと味方のカバーで守備の後ろを攻められないようにする

14, ゴールキーパーのプレーの原則

危険を冒さない(No Risk)

- 安全確実なプレーをすることが要求される
- ゴールキーパーのミスは即、失点に結びつくので、100%パーフェクトを目指す必要がある

基本技術、戦術の原則

ユース年代までは技術の習得が大変重要となる

すべての基本技術において、ベースとなる原則を以下にあげる

- ・ シュート、あるいはパスの直前に構える(両足を地面につける)
- ・ 適切なタイミングで構える(先に動かない)
- ・ ゴールキーパーの基本姿勢
 - ・ 足の幅は肩幅よりやや広くする→膝下を曲げられるくらいの幅
 - ・ 膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ。
 - ・ 両肘を軽く曲げる→オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにでも対応しやすい位置
 - ・ 頭を固定し、しっかりとボールを見る
- ・ 身体の正面でボールを処理する(ボールの背後に身体を運ぶ)
- ・ ボールを迎えに行く(待ってボールを処理しない)
- ・ ボール到着点(落下地点)まではできるだけ素早く移動
- ・ ハイボールにはできるだけ高い位置でボールに接触

基本戦術～ポジショニング

ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識する

頭上を越されない距離だけ前に出て、角度を狭める

フィールドプレーヤーと共通する原則

ゴールキーパーのプレーの中には、フィールドプレーヤーのプレーの原則と同じ考えで、対応しなくてはならないものがある

- ・ (来た)ボールのところに身体を運ぶ
- ・ ボールを待つのではなく、ボールに寄る
- ・ ディフェンスの原則
- ・ ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識