現代サッカーのテクニカルスタディ-1

プレーの質を向上するために…どのような局面においても…
警戒態勢(アラート【alert】)
状況把握(グラッスプ【grasp】)
判断(デシセーション【decision】)
読み予測(アンティシペイション【anticipation】)
良い準備(グッド・ハビット【good habit】)

を早めに完遂することで解決することができる
自分たちのスタイルを持ちながら、「常に」、「ピッチの何処で」、「何が起こっているのか」を「観察・判断」し、「予測」して「備え」、重要な局面の中で、「個」と「組織」を表現し、状況に応じた闘いができること
素早く状況を把握し、正確に判断し、献身的にハードワークし、質の高い【全員攻撃・全員守備】の意識を共有する

重要な要素

- サッカーの 4 つの局面

◎ 攻撃から守備　『切り替えを早く、ファーストディフェンダのプレス』

ボールを失った瞬間から守備への切り替えが最も重要な要素のひとつ。
失ったボールへのプレッシャをかけれるかどうかが、相手にファストブレイクをさせない最大のポイントとなる。
個として奪われたら奪い返す、足を止めずに戻り組織をつくる、などの連続したプレが重要となる。
攻撃を分業化させると幅と厚みを保持できず、相手に大きなスペースを与えてしまうことになる。
ロングボール主体で攻撃を構築するチームは、ボールを失った瞬間プレスが効かず、リトリートして守備ブロックを作り直すところから始まりがちになる傾向が強く、相手陣内までビルドアップにこだわるチームは、ボールを失ってもその場からプレッシャに行く場面を意図的に作り出せる傾向が強い。

◎ 守備から攻撃　『意図的に奪い、切り替えを早く、ファストブレイクをしかける』

ボールを意図的に奪った瞬間には、プレーヤはチャンスを感じてファストブレイクを試みる(得点のチャンス)。
守備組織が整うまでに時間をかけずに突破する狙い。
奪った瞬間にボールをキープするだけであれば、相手に帰陣の機会を与えファストブレイクのチャンスを逃してしまう。

早いプレスから数的優位な状況を作り出し効率よくボールを奪う。
セカンドボールを想定し、獲得への意思と準備を持つ。
トレーニングの中でチャレンジ&カバを繰り返し実践し、質を向上させる。

◎ 攻撃　『人もボールも動く』

ゴールを意識したボール保持者と他の off the ball のプレーヤが関わって得点の可能性を増やせているかが大切になる。
より高い位置でポゼッションし、運動量で攻撃の起点をつくり、後方の選手も攻撃をしかける(データ上、得点率が高い)。
サイドバック、ボランチのオーバーラップを頻繁に行なうサイドからの攻撃を多用し、サイドの切り崩しからクロスボール。
少人数で少ないパスで得点を狙う=速攻、相手の守備が強固な場合にはいかにして崩すか(リスクを伴うチャレンジ)=遅攻、いずれも個の能力を礎にした組織が必要でその使い分けが重要となる。
ボールの移動中に観るものを増やし、相手のギャップをとるポジショニングやボールを保持したときの判断の質を向上させる。

戦略的スタイル	攻撃の意図が感じられない	ボールを大切にし、攻撃の意図を感じ取れる	自陣内からビルドアップして攻撃をつくれる
プレースタイル	急いで前線にロングフィードして FW にボールが転がればチャンスが生まれる または、セカンドボールの奪い合いにかける	パス&コントロールのスキル off the ball の選手の準備とポジショニング 観ておく、観る、による選択肢の増多	選手一人一人が早く良い準備をして選択肢を増やし、中盤の組み立てができる GK からのディストリビューションも確実に味方の攻撃につなげる
特徴	攻守がポジションにより分業されている 関わる選手が少ないため選択肢が乏しい ディフェンスの押し上げも少ない 守備のために後方に人数を振り分け、結果として中盤に大きなスペースを与えてしまう プレスが甘い 簡単にボールを失う 失ってからすぐに前線に奪いにいけない	ポゼッションを意識しすぎると、リスクを伴うチャレンジができない スキル(技術)が前提	関わる選手が多い ポゼッションできる スキル(技術)が前提

◎ **守備　『リスクマネージメントをしっかり行う』**

いかにしてゴールを守り、ボールを奪うことができるか。
ファーストディフェンダのアプローチが必須で、前方の選手も守備を行う。
セカンドディフェンダのコーチングでサポート。
連動して協力して奪いにいき、常にカバーの意識を持つ。
3 ライン(アタッキング、ミドル、ディフェンシブ)が間延びすると、寄せが甘くなり適正なカバーリングも取れなくなる。
前線から積極的にプレスをかける、または、まず守備ブロックをつくってからボールを奪いに行く、いずれも守備ベースの 1 つである。
横にズレたポジションを細か く修正し、マークにパスが出されると素早くアプローチする。
インターセプト(そのままカウンタにつなげる)を狙う。
ファーストディフェンダと他の 10 人の選手の守備意識とポジショニングを明確に理解・実践されなければならない。
ゴールキーパとフィールドプレーヤの連携(攻守において必要)。
ペナルティーボックス(バイタルエリア)での厳しい守備(シュートブロック、マーキング)ができないと失点がイージーなものとなる。
ペナルティーボックス(バイタルエリア)付近ではボール保持者に粘り強く対応し、ゴールキーパと共闘する。
逆サイドからや、2 列目からの飛び出しの選手に対して、視野の確保・把握に努める。
不利な状況下でもあきらめることなく体を張ったプレー。

ゴールキーパー

ゴールを守るだけのゴールキーパではなく、ゴールキーパから起点とした攻撃を仕掛ける意図のあるプレー

◎ **ポジショニング**

「構え」や「ポジショニング」の良い準備。
味方ディフェンダのスペースマーキングを行う。
蹴り足の確認とそれに対応したポジショニングをとる。
ドリブルで持ち込まれたときにボールにつられる傾向にあり、逆サイドに降られたり、切り替えされてシュートコースを空けてします。。

◎ **シュートストップ(セービング)**

「掴むのか」、「弾くのか」の判断。
ディフェンダと連携して守り、簡単にシュートをうたせないようにする。
ジョッキで守りやすくする。
ファンブルをなくすため、手だけで止めにいかない。

◎ **クロス**

GK がイニシアチブをとること。
ボールウォッチャーにならないこと。
タイミング良く落下地点に入りパワーを持ったアプローチを行う。
慌てた処理を行わない。
アグレッシッブになり過ぎない。
ディフェンスラインが下がりすぎると、GK のプレーエリアを狭めてしまう。

◎ ブレイクアウェイ

アグレッシブに判断よく飛び出しピンチを防ぐ(ディフェンダとの連携が重要)。
逆サイドからや、中盤からの飛び出しの選手に対しても視野の確保・把握に努める。
ディフェンダへの早めの警戒指示を出し、組織的に守る。
止まる、寄る、がはっきり判断して動ける。
低い姿勢で簡単に倒れないようにする。
ファーストタッチの瞬間にフロントダイビングでボールを確保する。
エリアの外まで広くカバーすることを意識する。
GK がゴール前を空けた際のディフェンスのカバーの意識。

◎ パス&サポート

11 人目のフィールドプレーヤとして積極的に攻撃に参加するべきだが、ゴール前でのプレーには慎重になる。
相手にプレッシャをかけられたり、足元へのコントロールは避ける。
パスを出した後や、詰まったときにサポートのポジショニングをとる。
ボールの処理に時間をかけすぎない。
単純なロングボールのパントキックは、ボールを失う確率が高い。

◎ ディストリビューション

フィールドプレーヤの攻撃への切り替えを早くさせる。
ます、見方につながる供給から優先にする。
スローとキックの使い分けの判断。
素早く動き出した所に質の高いパスを供給し、数的優位で組織的に攻撃に転じる。

◎ セットプレー

時間を稼ぎ、素早い壁の構築、的確なラインコントロールの指示を行う。
スペースマークを行う選手を決めておく。
相手選手の明らかなプレー妨害のためのゴールキーパへのコンタクトや、ゴールキーパのプレーや視野を妨げるプレーに注意する。
セットプレーを装ったクイックリスタートに注意。

◎ コーチニング

声の大きさと質。

指示の内容と質。
ラインコントロールを積極的に適時行う。
チーム全体に啓発して鼓舞する。

- **クイックリスタート**
  - ◎ **セットプレー**

    フリーキックにおいて多くの少年選手は、クイックスタートを用いることは少なく、奇襲的な攻撃に味方も相手も不慣れな状況で、時間をかけてボールをセットしている。

ステップアップ・トレーニング

- **観察(状況把握)**
  - ◎ **観る**

    コントロールやキックなどのアクション時に観る。
    対象は、「味方」、「ボール」、「標的」。
    重要性の意識づけと習慣化(漠然とした視認)。

  - ◎ **観ておく**

    off the ball のときに準備の一環として観ておく。
    観ておくことで次のプレーに余裕が生まれる。
    対象は、「味方」、「相手」、「ボール」、「標的」、「スペースウォッチ」。
    重要性の意識づけと習慣化(同一視野で視認)。

- **判断**
  - ◎ **判断力を高める**

    観ておくことで余裕をつくり、同一視野で広い視野を確保する。
    選択肢を複数持てるようにする。

- **攻守にかかわる**
  - ◎ **全員が躍動的・献身的に関わる**

    情報を得て、状況を把握し、判断して、行動を起こす
    ボールを持ったらゴールを目指す
    できるだけボールを失わないで運ぶ
    奪われたら奪い返しにいく

パス&コントロール

◎ **動きながらのプレーの精度**

パスの精度・種類
キックの精度・種類
コントロールの方向・距離

突破

◎ **ポゼッション**

ポゼッションしているが崩しきれない。

◎ **技・テクニック**

ドリブル、壁パス、スルーパス、フェイント、2 人目・3 人目の動き出し。
スピードの緩急変化、身体の使い方、間を作ったりタイミングをずらす、相手の引き付け。

ボールを奪う

◎ **ファーストディフェンダ**

切り替えを早くする。
アプローチの意識・質(ハードプレス)。
プレスの後、間合いを詰めて奪う努力(リスクを背負ったチャレンジ)。
細かいステップワークで相手の動きを封じる。
コースを限定させる。
セカンドディフェンダのための動き。

◎ **セカンドディフェンダ**

インターセプトの意識。
ファーストディフェンダをコーチングでサポート。
リカバリの意識。

ボールを失わない

◎ **相手にボールを奪われる?・・・～自らボールを失っている～**

観る・観ておく・良い準備もできていないのに安易なプレーをすることで失うチャンスをつくりだしている。
リスク回避のためのクリア、スローイング、ゴールキック、などの場面。

◎ **off the ball の選手**

オフの選手の観る・観ておく・良い準備から幅と厚みを持ったポジショニングをとり、選択肢を増やすことでボールを失いにくくし、人数をかけてポゼッション～ビルドアップする。

運動量

◎ 攻撃の積極性と流動性

攻守の切り替えスピード
ボールに関わる人数の増多。
リスクマネージメントのための動き。

コミュニケーション

◎ 意思統一・疎通

味方と意思・情報を共有する。
パサーとリザーバのコミュニケーション。
ファーストディフェンダとセカンドディフェンダのコミュニケーション。
ゴールキーパとディフェンスのコミュニケーション。

ベンチワーク

◎ 選手の判断を奪わない

サイドコーチングによって選手の判断を奪わないことはその後のために重要。
自分で考えて判断しプレーする機会を奪わず、要所要所にアドバイスを出す。
戦略的な指示は、積極的にサイドコーチングする。
結果をださなくてはいけないという観念を捨て、選手の自主性を伸ばす。
指摘すべき内容は、後にディスカッションし、将来のため、成長のためとする。