

ディフェンス(個人戦術)のキーファクター

| グループ | No. | キーファクター | 留意点 |
|------|-----|--------------------------|---|
| ① | 1 | 守備の三原則 | ①ボールとゴールの中心(またはマークする相手)を結んだ線上に立つ。 ②ボールとマークする相手を同一視野に入れる。 ③相手にプレッシャーをかけつつ突破されない距離をとる。 |
| ② | 2 | 守備の優先順位 | ①ボールを奪う(パスカット・直接奪う) ②相手のプレーを制限し、蹴らせてボールを奪う ③フィニッシュやビルドアップを妨害する(ボールを下げさせる・攻撃を遅らせる・狭いサイドやエリアでプレーさせる) ④ラストパス・シュートをブロックする。 ★最も避けたいことは失点をする事。 ★攻撃をするため・失点の確率を下げるために相手からボールを奪う意識を持つ。 |
| | 3 | 周りを観る | 自分がマークする相手だけを見るのではなく、より危険な場所がないか常に周囲の状況を確認するようにする。 |
| | 4 | プレーエリアによって意識を変える | 積極的に奪いに行くのか・抜かれないことを第一に考えるのか・ファールをしてもピンチにならないかなどをプレーエリアや状況によって使い分ける。 |
| | 5 | コミュニケーション(声掛け・ボディーランゲージ) | 自分がプレッシャーをかけに行く・味方のポジションを修正するなどの際に、味方と言語・非言語でコミュニケーションをとる。 |
| ③ | 6 | 上半身の前面を相手に向けて対応する | ボールを持った相手選手の動きやステップ、フェイントを観てついていく。 ★自分に近いスピードの相手や、比較的短い距離の移動についていくときに使う。 |
| | 7 | 背中を相手に向けて対応する | 相手が直線的にゴールに向かえないようにしながら、自分より後方のDF・GKと合流し数的優位を作る。 ★自分よりスピードのある相手や、比較的長い距離の移動についていくときに使う。 |
| | 8 | 縦・横それぞれに動きやすい足の並べ方 | 状況に応じて足の並べ方を変える。 |
| | 9 | 相手をゴールから遠ざける | 相手を角度がない場所・苦手な足でプレーさせる状況に追いやり、ゴールに向かってプレーさせない。 ★シュートが入りやすいエリア・入りづらいエリアを理解する。(「ビエルサライン」を知る) |
| | 10 | 相手の利き足を切る | 得意な方の足で自由にプレーさせない。 |

ディフェンス(個人戦術)のキーファクター

| グループ | No. | キーファクター | 留意点 |
|------|-----|-------------------------|--|
| ④ | 11 | ボールを奪うチャンスを逃さない | 抜かれないだけでなく、常にボールを奪う意識を忘れない。 ★「チャンスが来た時に奪いに行く」のでなく、「常に奪いに行く準備をしつつ、チャンスがないときは我慢する」という意識を持つ。 |
| | 12 | ボールを奪うチャンスが来るまで適切な距離を保つ | ボールを奪うチャンスを伺いながら、相手が動いた分こちらも動いて対応する。 相手に寄せた時に止まる(次の動きについていきやすい体勢を取って止まる)。 |
| | 13 | 相手とボールの間に入る | 相手とボールの間に入って奪う。 奪いに行く足に体重を乗せる。 相手に近い方の足で奪いに行く。 |
| | 14 | 守備のフェイント | わざと足を出して相手にアクションを起こさせる。 パスコースを空けておいてパスカットを狙う。 |
| ⑤ | 15 | ボールを奪うタイミング | ①パスカット ②ファーストタッチ ③前を向く瞬間 ④ドリブル中(奪えなければゴールから遠ざける) |
| | 16 | マークする相手との距離 | ボールやゴールとの距離によってマークする相手との距離を変える。 |
| | 17 | 予測 | プレッシャーの有無や視線、ボールの置き所、ボール保持者の体の向きなどから、プレーの選択・ボールの長さや強さ・方向を予測する。 ボール保持者が周りを観られる・自由にボールを蹴れる状況にある→制限をかけるところから始める ボール保持者が周りを観られない・自由にボールを蹴れる状況にない→奪いに行く |
| | 18 | ボールを奪った向きのままプレーを継続する | ボールを奪った瞬間にターンして奪い返されたりすることなく、その時の体の向きのままプレーを継続する。 |

ディフェンス(個人戦術)のキーファクター

| グループ | No. | キーファクター | 留意点 |
|------|-----|---------------------------|--|
| ⑥ | 19 | 数的不利での守り方 | 1対1の状況を作る。 ゴールから遠ざける。 攻撃を遅らせて味方が戻る時間を作る。 |
| | 20 | ディレイ(数的同位・優位になるまで相手を遅らせる) | 数的不利な状況では安易にボールを取りにいかず、直線的にゴールに向かわせずに味方が戻る時間を稼ぐ。 |
| | 21 | プレスバック | 後方の選手が攻撃を遅らせている間に戻り、前後で挟んでボールを奪う。 ※プレスバックに戻る際、直前にマークしていた相手にボールが出てピンチにならないよう注意する。 |
| | 22 | ワンツーへの対応 | 1本目のパスが出たとき、ボールを追うのではなく1本目のパスを出した選手に付いていく。 |
| | 23 | カバーシャドウ | 守備の優先順位を常に頭に入れる。 危険なパスやシュートコースを切ってから(切りながら)プレスをかけられるようにする。 ※シュートブロックの時などのように、可能な限り早くボール保持者にプレッシャーをかけることが必要な時もある。 |
| ⑦ | 24 | リバウンドやこぼれ球に反応する | 常に集中して傍観者にならないようにする。 |
| | 25 | 切り替え(守→攻：ポジティブトランジション) | 守備時にボールを奪った時の事(ボールを奪った瞬間どこに動くか・優先的に攻めるべきエリアはどこか・速攻か遅攻かクリアか)を考えておく。 |