

ビルドアップのキーファクター

グループ	No.	キーファクター	留意点
①	01	「ポゼッション」のキーファクターを習得しておく	「ポゼッション」のキーファクターはすべて「ビルドアップ」でも必要となる。
	02	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。
①	1	攻撃の優先順位	ゴール(シュート)→ラストパス→前方(中央→サイド)→横(中央→サイド)→後方(中央→サイド)→クリアの順に選択する。 ★相手の得点チャンスに直結する失い方は避ける。 ★状況によっては、受け手のポジショニングの高さよりも前を向いているかどうか・フリーかどうかを優先させる。 ★直線的にゴールに向かえない場合は迂回する。
	2	プレーエリアや状況によって意識を変える	確実にボールをつなぐのか、相手ボールにしてでもプレーを切るのか、リスクをかけてでも前に運ぼうとするのか、プレーエリアや状況によって意識を変える。
②	3	幅と厚みを持つ	確実なポゼッションのためにかかわる選手だけでなく、相手のバランスを崩す・パスが通ればビッグチャンスという狙いを持ったポジショニングを取る選手もいるようにする。 ボール保持と前進がどちらもできるバランスを意識しつつ、最終ライン・中盤・前線の3つのラインが重ならないようにする。
	4	横パスの危険性を認識する	前・横・後ろそれぞれへのパスがカットされた場合、横パスが最も危険であることを理解する。
	5	緩急をつける(スイッチを入れる)	前の選手にボールを入れる際やサイドチェンジをする際にパススピードを上げたり、中盤の選手がフリーで前を向けた時にスプリントをかけてボール保持者を追い越すなど、攻撃のスピードの変化をつける。 ★確実にボールを保持したい場合はボール保持者のスピードを意識的に落とす。
	6	「質的優位」のポジションを意識する	ゴールを意識するとともに、誰に(どこに)ボールを入れたらチャンスになる可能性が高いかも頭に入れる。

ビルドアップのキーファクター

グループ	No.	キーファクター	留意点
③	7	5レーン理論	①1列前の選手が同じレーンに並ぶのは禁止。 ②2列前の選手は同じレーンでなくてはならない。 ③1列前の選手は適切な距離感を保つために隣のレーンに位置することが望ましい。 ★同レーン同士の前方へのパスは受け手に前を向かせるのが難しいことを理解しておく。 ★「5レーン理論」を理解していればよく、必ずしもその通りのプレーをする必要はない。
	8	簡易5レーン理論	ボール保持者に対して斜め前と斜め後ろに同列にサポートを作り、前進・やり直しのどちらもできるようにする。
④	9	セットプレー	①スローイン ②ゴールキック ③フリーキック(遠距離) ④クイックリスタート ⑤キックオフ