

ポゼッションのキーファクター

グループ	No.	キーファクター	留意点
①	0	守備の三原則	<p>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。</p> <p>★ゴールや攻撃方向のないトレーニングではポジショニングが決められないが、知識として持っておく。</p> <p>②ボールとマークする相手を同一視野に入れる。</p> <p>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。</p>
①	1	プレーの優先順位	動く速さは①ボール②ボールを持っていない選手③ボールを持っている選手の順なので、速いものから優先的に選択する。
	2	周りを観る	常に周囲の状況を把握し、適切なプレーを選択できるようにする。 ボール保持時にも、周りを見ながらボールを正確にコントロールできるプレースピードを保つ(★止まる・歩く)。 ★攻撃のスピードを上げる時は、ボールを持たない選手が早く・速く動いたり、ボールスピードを上げたりする。
	3	味方・相手のいない場所を見つける	ボールを失うリスクを減らし、余裕を持ってプレーできるようにする。
	4	ボールを持つ前に次のプレーを考える	1つ1つのプレーを早く・速く・正確に行う。 どこにボールを欲しいのかを言語・非言語で出し手に伝える。 思い通りのプレーができなかった時の選択肢を用意しておく。 首を振って状況を正しく認知する。 直前で判断を変えられるようにする。
	5	体の向き・ポジショニング	前を向く。 グラウンドを広く観られるように・選択肢をより多く持てるようにする。 パスを受ける前にボール保持者とパスを出す先が同一視野で見られるようにする。
②	6	動きの順番	受け手が先に動き、その後そこにボールが入ってくるようにする。
	7	ボールに近づく・ボールから遠ざかる判断	パスの質や味方・相手の状況を観てプレーの判断を変える。
	8	相手のいない方向へのコントロール	相手のプレッシャーを受けないボールの受け方をする。
	9	より状況の良い選手を使う	フリーな選手・前を向いてボールを受けられる選手を使う。
	10	パスを出す前に次のプレーを考える	受け手に何をさせたいのかを考えてパスを出す。 次にどんなプレーをしてもらいたいのかを言語・非言語で受け手に伝える。

ポゼッションのキーファクター

グループ	No.	キーファクター	留意点
③	11	数的優位を作る・認知する	<p>ボール保持者が常に複数の選択肢を持てるようにする。</p> <p>ボール保持者から見て手前と奥という縦の位置関係と、右サイド・左サイド・中央といった横関係のどちらの状況も認知できるようにする。</p> <p>★基本的に「相手の人数+1人」を作る。1人の相手に対し2～3人多い状況を作るとその場では有利になるかもしれないが、その先で数的不利になりやすい。</p> <p>★ビルドアップのトレーニングでは、フォーメーションの兼ね合いやどこのレーンに数的優位ができていくかも認知できるようにする。</p>
	12	ボール保持者の前後や左右にパスコースを作る	<p>ボール保持者に前後(前進とやり直し)や左右のパスコースを作り、相手に狙いを絞らせないようにする。</p>
	13	3人目の動き	<p>自分以外の選手に向かってボールが動いている間に動き出す。</p> <p>相手のバランスを崩すポジションを取る(ボールが来る確率は高くないが、来たらビッグチャンスになるポジションを取る)。</p>
	14	次のプレーを考えて関わり続ける	<p>「パスを出したら終わり」「思うタイミングでパスが来なかったからそこで終わり」となったり、ボールが遠い位置にあるからといって無関係になったりしないようにする。</p> <p>※直接ボールが来ない場所にいたり、動かず止まっていたりした方がよい状況もある。</p>
④	15	突破するラインの横で前向きにボールを受けられる準備をする	<p>ファーストタッチで相手ラインを突破できるポジショニングを意識する。</p> <p>※必ずしもファーストタッチで突破する必要はない。</p> <p>そのようなポジショニングをすることで、状況に応じてボール保持者に近づく・ボール保持者から離れることがしやすくなるほか、自分へのパスや自分のファーストタッチが乱れた時の備えにもなる。</p>
	16	相手を食いつかせるドリブル・パス	<p>味方をフリーにするためや、フリーなスペースを作り出すために相手をボール保持者に食いつかせる。</p> <p>★数的優位の状況ではスペースではなく相手に向かって仕掛け、食いつかせたところでリリースする。</p> <p>★こちらからアクションを起こさず止まっているだけでも、相手が食いついてくることで相手のバランスを崩す事ができる。</p>
	17	中間ポジションを取る(「位置的優位」を意識する)	<p>1人で複数の相手ディフェンスを引き付ける・ギャップを突く。</p> <p>横だけでなく縦(ライン間)の中間ポジションも意識する。</p> <p>ボールを持たない状況でも味方の前進・ボール保持を助ける。</p>

ポゼッションのキーファクター

グループ	No.	キーファクター	留意点
⑤	18	動き出しのタイミング	ボール保持者が周りを観る事ができ、かつ意図したところにボールを蹴ることができるタイミングで動く。
	19	相手の背中を取る	自分とボールが相手の同一視野に入らないようにする。
	20	スペースを作る・使う (個人でもグループでもできるようにする)	ボールを受けたい場所から離れることでマークを引き付けてスペースを作り、本当に受けたいタイミングでそこに入る。 緩急をつける。スペースを作る時はゆっくりでもよく、ボールを受ける時にはスピードを上げる。 ボールを受けることだけを目的とするのではなく、相手選手を自分に引き付けたり、味方がより相手ゴールに近づくパスが通せるようコースを開けたりする。
	21	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→受け手主導 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→出し手主導
⑥	22	切り替え(攻→守：ネガティブトランジション)	攻撃時にボールを奪われた時の事(ボールを奪われた瞬間どこに動くか・優先的に守るべきエリアはどこか・即時奪回かリトリートか)を考えておく。
⑦	23	「良いポジショニング」を理解する	①常に「入口」と「出口」を見つける。 ②パスで「ライン」を突破できるようにポジショニングする。 ※ラインとは：「①相手と相手の間」「②相手とタッチラインの間」「③相手とゴールラインの間」のこと。 ③同じ「入口」「出口」「エリア」に複数の選手が入らないようにする。