

サッカー説明(プレー編)

宇山SC 夏季合宿のお勉強会

2002年8月24日

内容

- 1 . 準備運動(ストレッチ)
- 2 . サッカー少年に必要なこと
- 3 . 基本的な技術
- 4 . パスについて
- 5 . ポジショニング
- 6 . システム
- 7 . 各ポジションの役割
- 8 . チームワークが一番大事

1. 準備運動(ストレッチ)

ケガを予防し、またヒザの痛みを防ぐためにもストレッチが非常に重要です。

足の裏



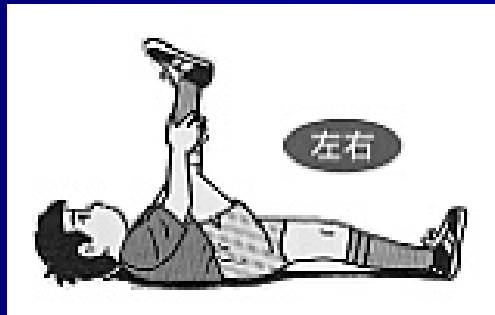
股関節



足の裏・背中



モモの裏



腰



モモの前



- ・練習の前後、入浴後に行うこと。
- ・ストレッチは、静かに筋肉を伸ばしながら自分の体と「会話」するように行う。

2. サッカー少年に必要なもの

1. 基礎技術

ボールを飛ばす技術(キック,ヘディング)
ボールを受ける技術(トラップ,ストップ)
ボールを運ぶ技術(ドリブル,フェイント)
ボールをうばう技術(タックル,チャージ)

2. 体力(持久力,瞬発力,筋力,バランス力)

3. 戦術理解(ポジションの役割の理解)

4. 判断力(瞬間・瞬間で最も良い方法を選択する力)

ボールを受ける前に周囲の状況を見る
ボールを受ける前に次のプレーを考える

5. 精神力・闘志

3-1 . 主なキック・ヘディングの種類

インステップキック(足の甲の中央でける)
強くける, 遠くへ飛ばす 時に使う

インフロントキック(足の甲の少し内側でける)
浮きだまをける, カーブをかける 時に使う

インサイドキック(足の内側のくるぶしの下でける)
近くの味方に正確なパスを送る時に使う

アウトサイドキック(足の外側でける)
体の向きと違う方向にパスを送る時に使う

ヘディング(高いボールを直接 パス・シュート)

アウトフロントキック	カーブをかけたパスやシュート
トーキック	すばやくボールをけりたい時
ヒールキック	自分の後ろにすばやくパス

3-2 . その他の技術

トラップ・ストップ

手と腕以外の体の部分を使ってボールを止め、
正確にコントロールし、
次のプレーにスムーズに移るための技術

ドリブル・フェイント

パスとドリブルの選択をまちがえない
ボールは体から離れないようにコントロール
敵とボールの間に自分の体を入れる
得意なフェイントを2つ以上身につけよう！

タックル・チャージ

強い気持ちを持ってボールに対して行う
ファールをしない(後ろからは×、足を上げない)

4-1 . パスとサポート

パスを出す

コントロール(狙った所へ正確に)

タイミング (受ける相手が受けやすい)

スピード (相手にカットされないスピードも必要)

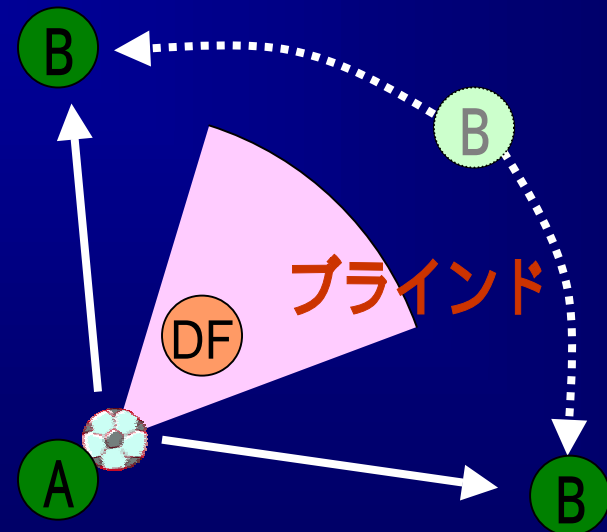
パスを受ける

パスをもらえる位置に移動(サポート)

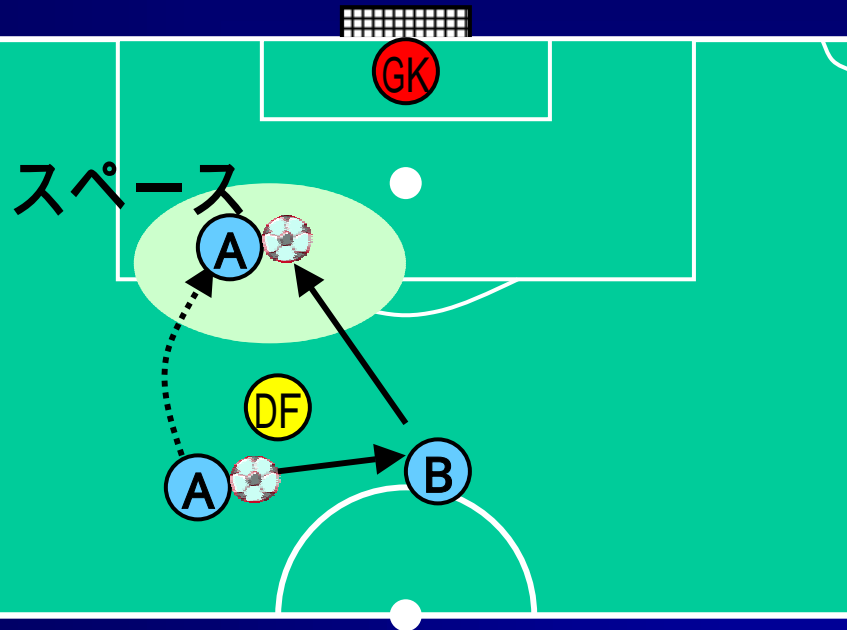
声を出す

パス・アンド・サポート

パスを出したら、すぐ走って
サポートを忘れないこと

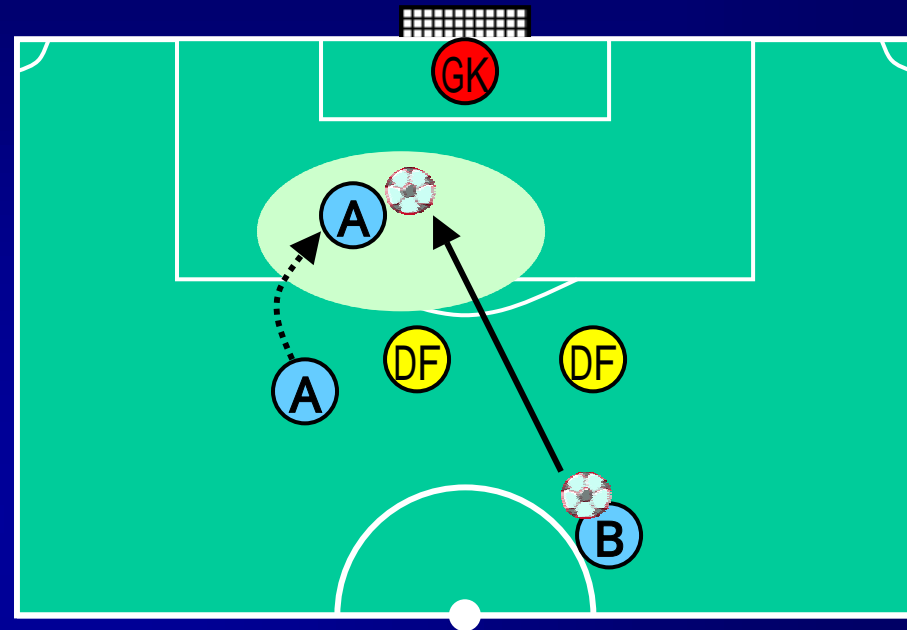


4-2 . 局面を打開するパス



カベパス(ワンツー)

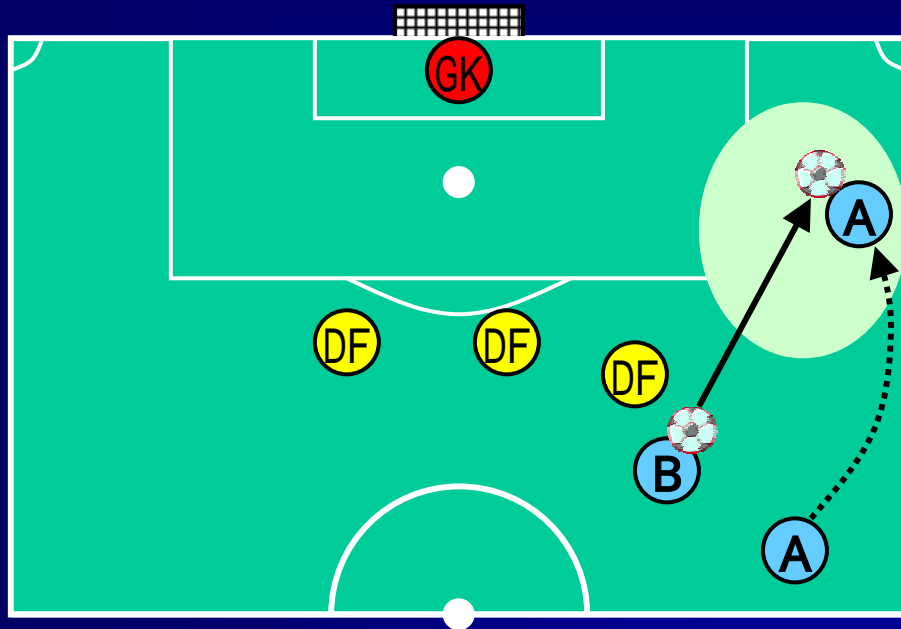
相手を抜くためのパス。
パスを出したら、すぐ
走ってボールをもらう。
カベはノートラップパス！



スルーパス

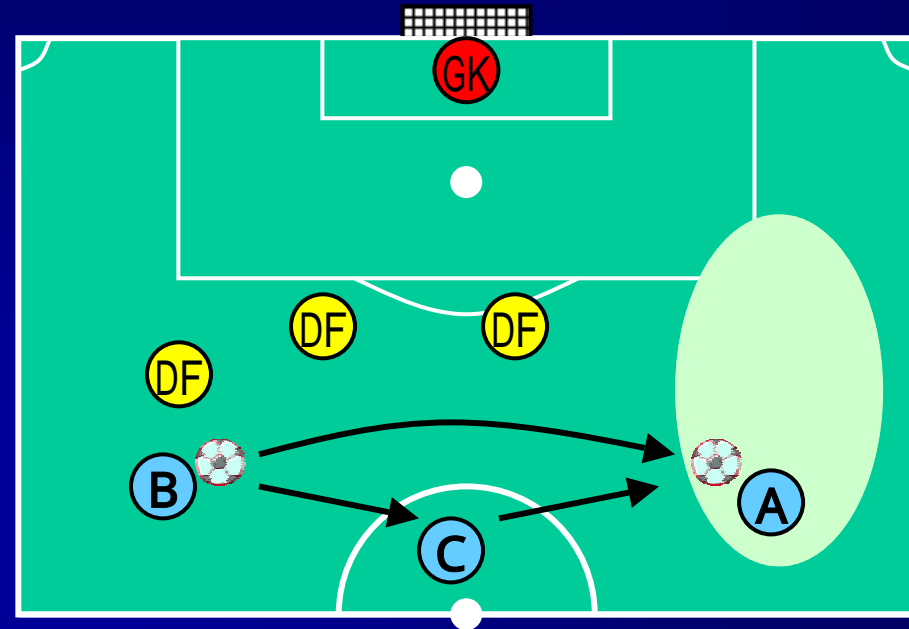
相手選手の間を通して
走りこんだ味方に渡す。
ゴール近くでは、得点
チャンスにつながる。

4-2 . 局面を打開するパス



オーバーラップ

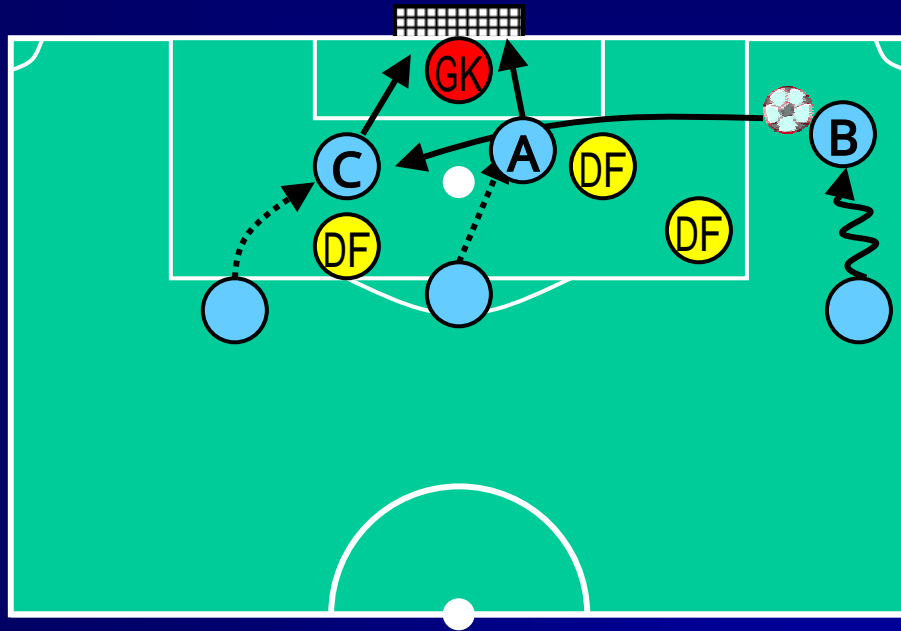
後ろにいるノーマークの選手が、ボールを持つ味方を追い越し、前でパスを受ける。



サイドチェンジ

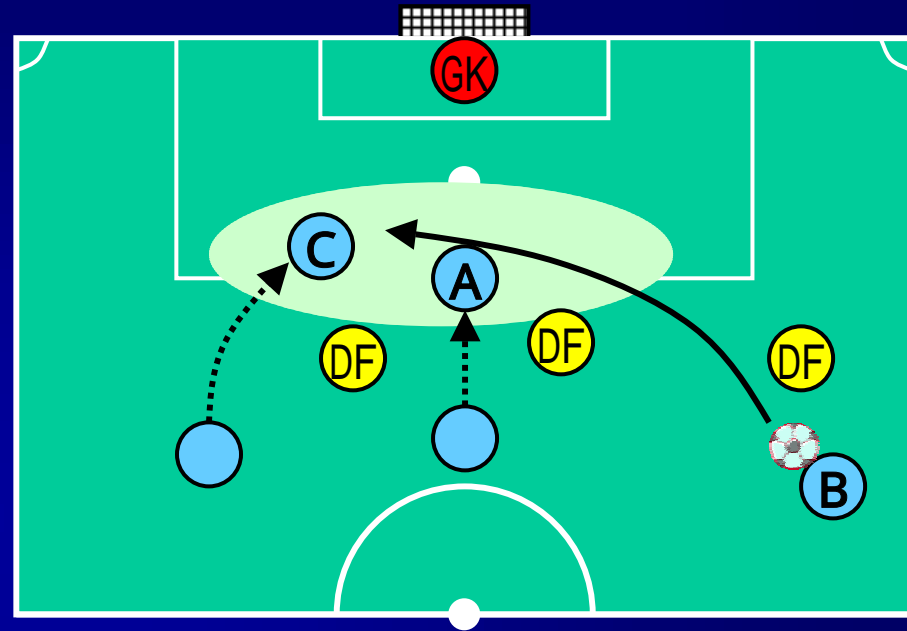
片方のサイドから、大きく逆のサイドに送るパス。逆サイドに大きなスペースがあるときに有効。

4-2 . 局面を打開するパス



クロス(センターリング)

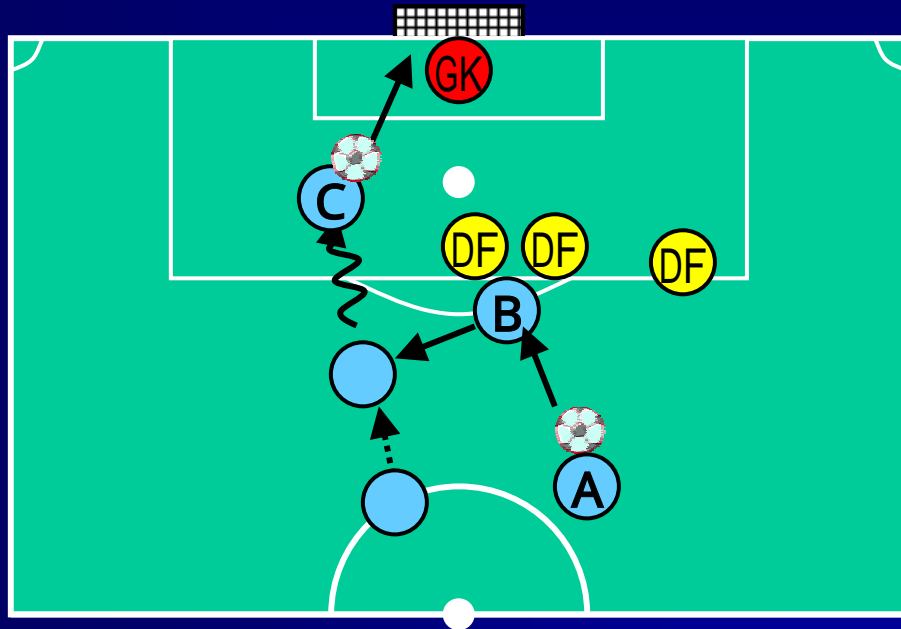
サイドからゴール前の味方に出すパス。
ヘディングやボレーシュートのチャンス。



アーリークロス

サイドから、DFとGKの間のスペースに出すパス。
GKと1対1の状況を作る。

4-2 . 局面を打開するパス



ポストプレー(くさび)

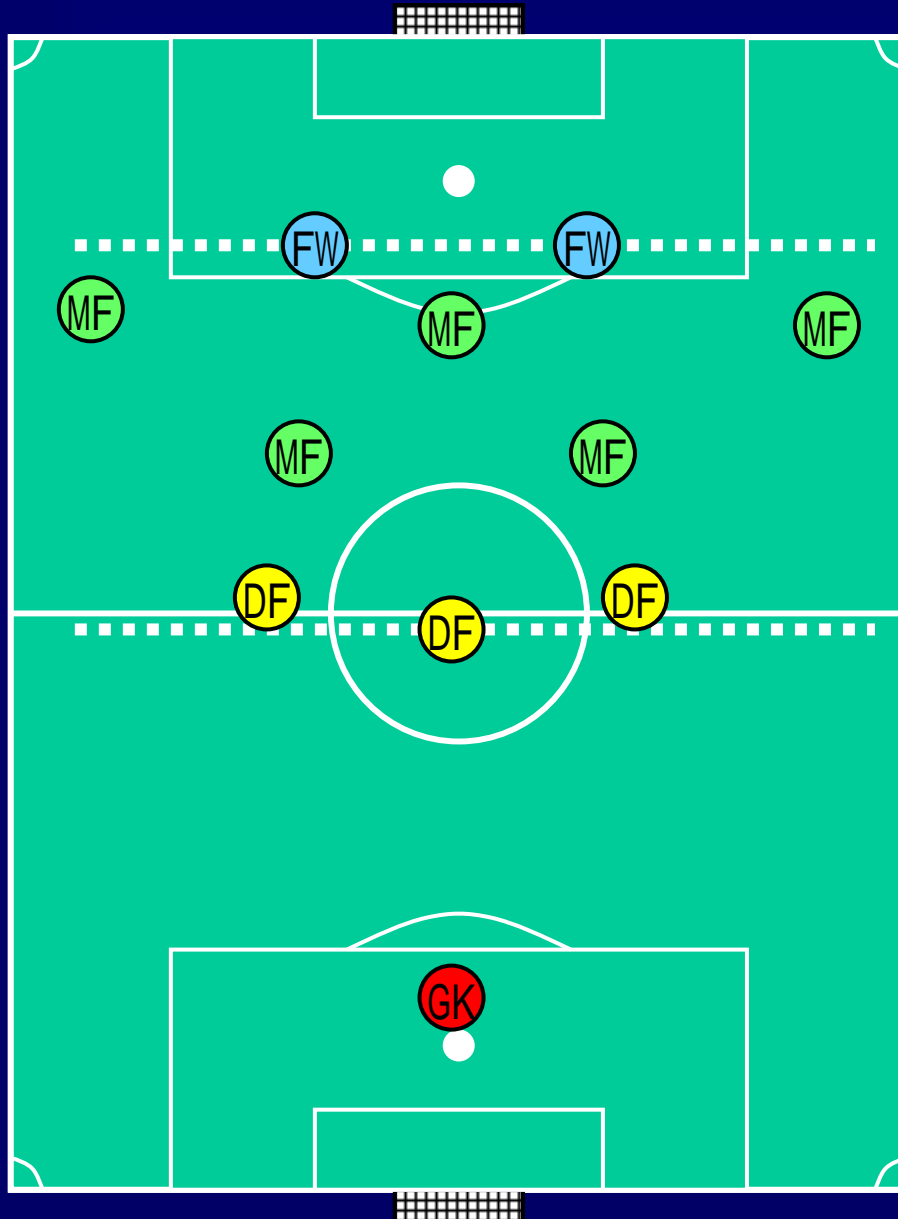
前にいる選手にいたる選手に
いったんボールをあずけ、
そこから、周りにいる味方に
パスを出す攻撃。

A : ゴールに近い味方にパス

B : ゴール(敵)を背にしてボールを確実にキープ
ゴール向いた味方にパス

C : 前を向いてプレーする

5-1 . ポジショニングの基本



攻撃時

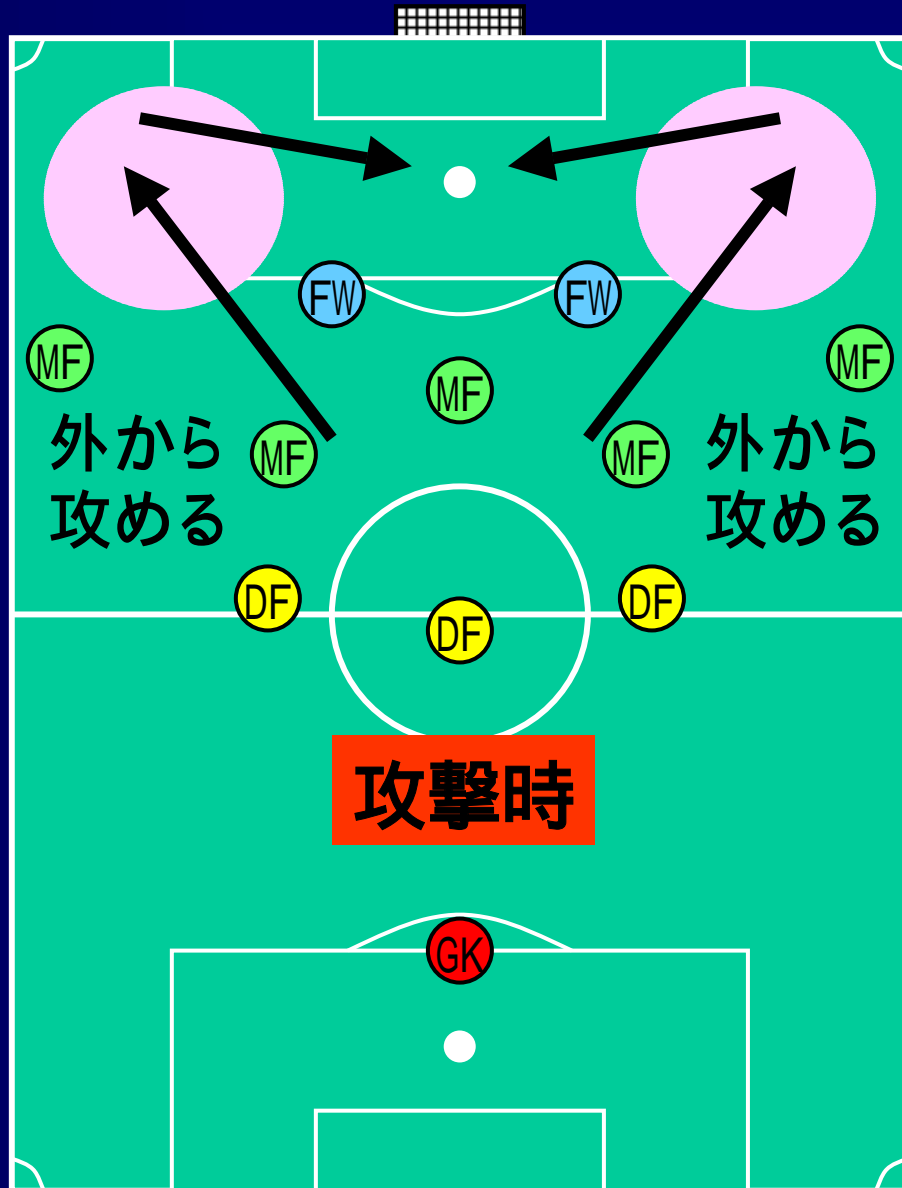
ディフェンスラインを上げ
コンパクトを保つ

前線とディフェンスラインを
コンパクトにする

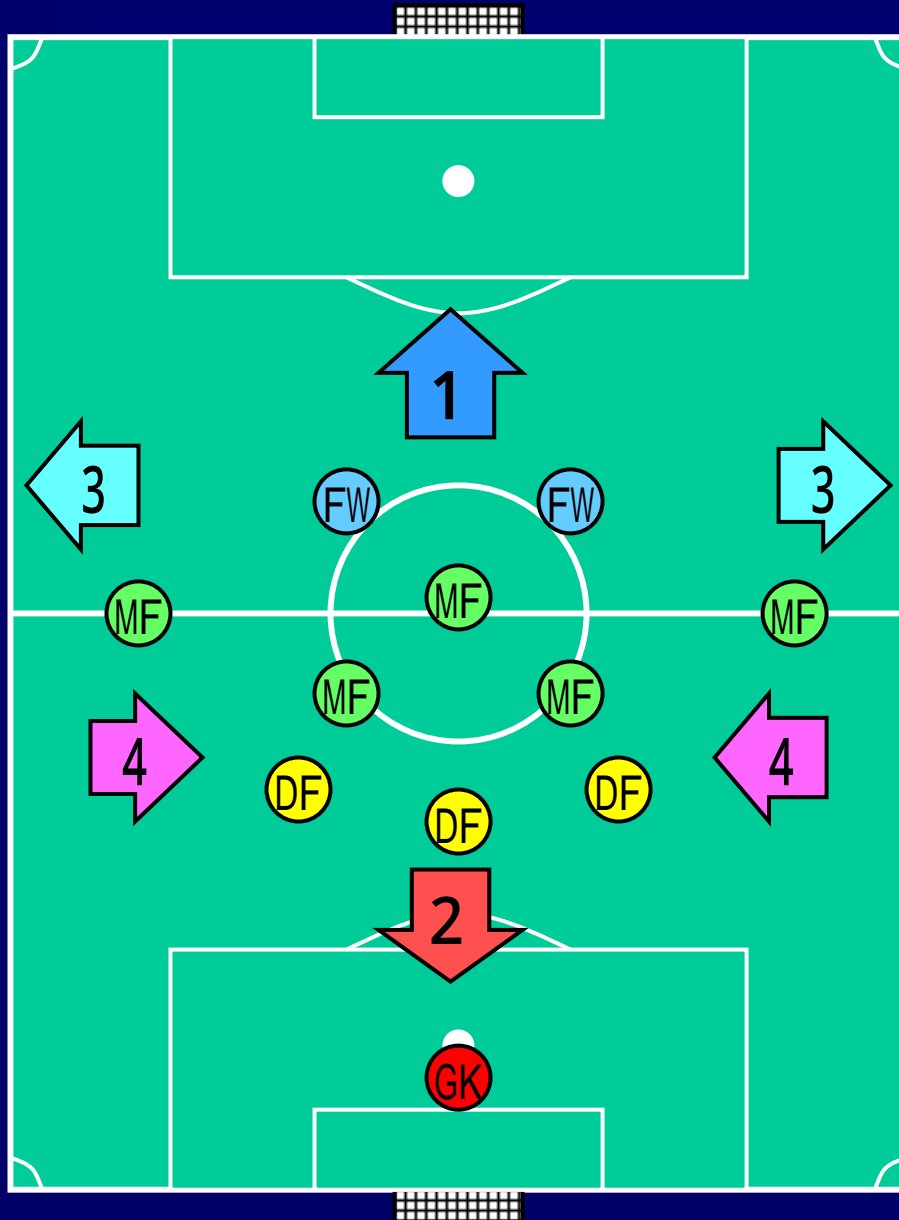
デフェンス時

前線もラインを下げ、
コンパクトを保つ

5-2 . ポジショニングの基本



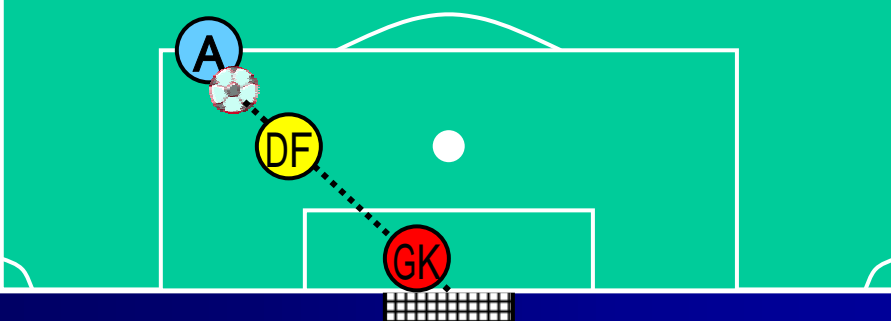
5-3 . ポジショニング(コーチの指示)



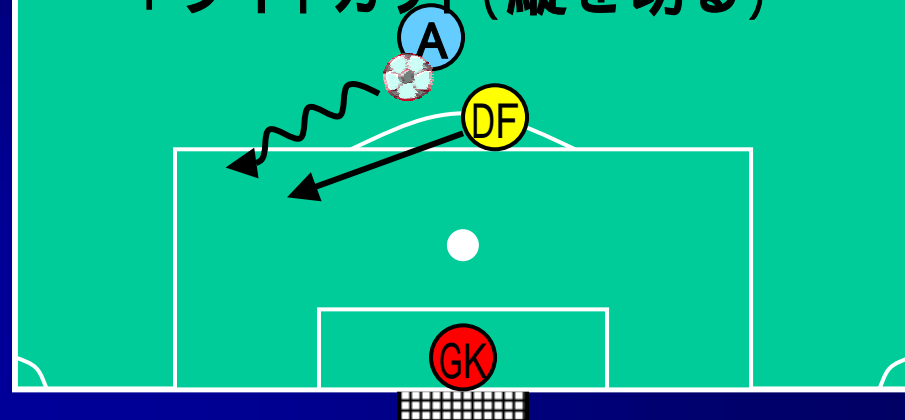
- 1 : 上がる
- 2 : 下がる(帰る)
- 3 : 張る(外に)
- 4 : 絞る(中に)

5-4 . ポジショニング(ディフェンス)

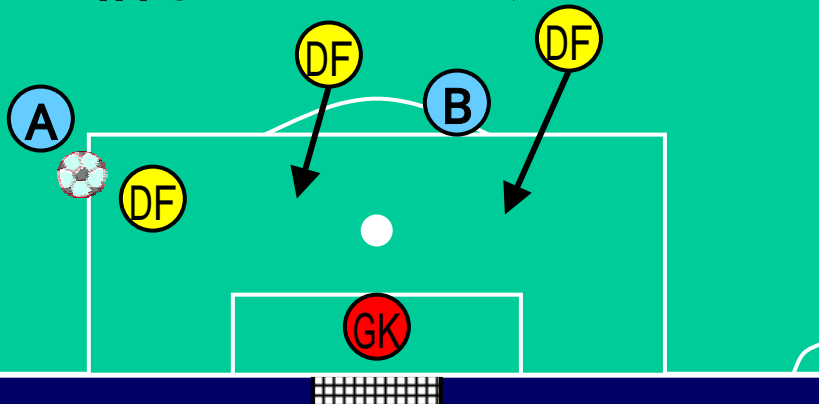
基本はゴールとボールの間。
シュートのコースを消すこと！



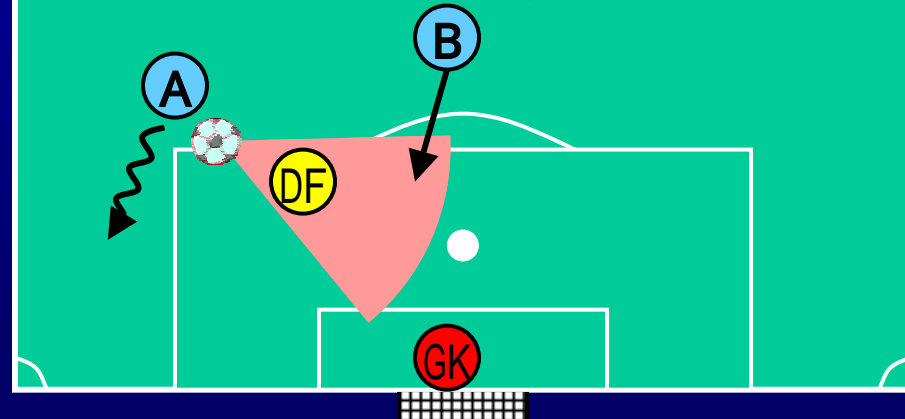
敵を外に追い出すように
1サイドカット(縦を切る)



味方の帰りを待つため、
相手のプレーを遅らせる



シュートコースを消しながら
Bへのパスにも注意



6. 様々なシステム

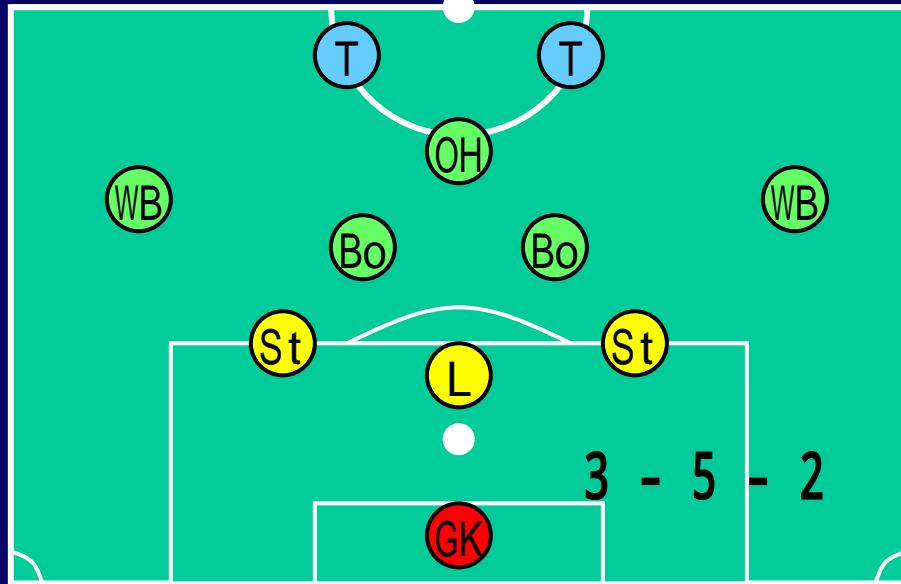


7-1 . 各ポジションの役割 (概略)



- FW** フォワード:
積極的に得点を狙う(シュート)
前線でボールをキープする
前線で相手のボールを奪う
- MF** ミッドフィルダー:
中盤を組み立て前線にパスを送る
前線に飛び出しゴールを狙う
相手の攻撃を早めに止める
攻め込まれたら守備をフォロー
攻撃 守備の切り替えを早く
- DF** デフェンダー:
相手の攻撃を体を張って止める
ボールを奪ったら攻撃につなぐ
攻撃時はラインを上げる
危険な場面では迷わずクリア
- GK** ゴールキーパー:
シュートを止める。
大きい声で全員に指示を出す

7-2 . 各ポジションの役割 (詳細)



T トップ(ストライカー):
ゴールを奪うゴールゲッター
少しだけエゴイスト(自己中心)
ポストプレーでは攻撃の起点

OH オフェンシブハーフ(司令塔):
ドリブル, スルーパスの名手
2列目から飛び出して得点
第2のストライカー



WB ウイングバック:
足が速い、高速ドリブラー
サイドから正確なセンターリング
サイドの守備にも貢献

SH サイドハーフ:
テクニシャンなドリブラー
すばやい攻守の切り替え
豊富な運動量で攻守に貢献
サイドから正確なセンターリング

7-2 . 各ポジションの役割 (詳細)



- Bo** ボランチ (ディフェンシブハーフ):
1対1の守備に優れるチームの要
攻守のランサー
正確なロングパス
- St** ストッパー:
トップをマークし、仕事をさせない
ヘディングの強さ、味方へのフィード
スピード・パワーに優れた体力
- L** リベロ (守備の中心。自由な人):
マークする選手を持たない
ディフェンダーのカバーリング
時には、積極的に攻撃にも参加
- CB** センターバック: StとLの両方をこなす
- SB** サイドバック (ウイングバック):
ウイングをマーク
センターリングを阻止
センターバックのフォロー
サイドを駆け上がり攻撃参加

8. 一番大事なものはチームワーク

本当のチームワークは、全員がうまくなりたい、勝ちたい
という強い気持ちを持つことから生まれる

チームワークを高めるには、助け合いの心が必要

チームをまとめるには、キャプテンのリーダーシップが重要
キャプテンやコーチが、チームの雰囲気を作る

各自が、自分の役割、各ポジションでの仕事をこなす
ことが、チームワークをつくり、強いチームをつくる

おしまい