

TECNICA

個人技術

SÚPER CRACK

深くサッカーを学びたいあなたへ

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人留学移籍サポート

スペインサッカー界でのネットワーク業界ナンバーワン！

日本人サッカー選手のスペイン挑戦を応援します。
選手の希望に合わせてオーダーメイドでプランを決定します。

【実績】

- ・リーガ・エスパニョーラ女子プロ選手の国際移籍サポート【7名】
- ・U-18スペインユース1部クラブへのトレーニング参加
- ・U-18スペイン2部リーグへのフットサル留学（短期）
- ・U-12バルセロナ1部クラブへのトレーニング参加（長期）等

詳しくはこちら

👉 <https://super-crack.com/particular>

SÚPER CRACK

深くサッカーを学びたいあなたへ



IBERDROLA

PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA



スペイン遠征コーディネート

スーパークラックはチームのスペイン遠征のお手伝いをします。
20年以上前からスペイン遠征をサポートしてきた長年の実績と経験
現地のネットワークを生かして、最高のプランをお届けします。

【実績】

鹿島アントラーズ、セレッソ大阪、トラウムつくば、トラウム旭川、
SCH、ガンバ大阪、ジェフユナイテッド千葉、横浜・F・マリノス、
U-19日本代表、川崎フロンターレ、浦和レッズ、日本大学選抜、
横浜マリノス、河口湖スポーツクラブ、湘南ベルマーレ平塚、
東京都中学校選抜、東急レイエス、等

詳しくはこちら

👉 https://super-crack.com/team_abroad

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

コーチ研修・視察

スペインで本場のサッカーを学びたい指導者の方々の研修や、
クラブ・団体のスペインサッカークラブへの視察をサポートします。
現地スペインのサッカー現場で活躍する指導者がプラン相談しますので、
付け焼き刃ではなく、本物の学びを提供させていただきます。

【実績】

サッカータウンクラブ指導者研修・視察
Kリーグ指導者研修ツアー
Jリーグ関係者スタジアム視察ツアー
Jリーグ関係者クラブ運営視察・訪問アテンド
サッカーS級ライセンスの海外研修サポート、等

詳しくはこちら

👉 https://super-crack.com/visita_tecnica

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ



TECNICA

個人技術

SÚPER CRACK

深くサッカーを学びたいあなたへ

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

もくじ

1. 導入 技術アクションの分類と概念～導入～
2. 技術の定義とメカニズム ～技術とは？～
3. プレーツールとしての技術アクションとキープアクター
～技術アクションの定義～

1.技術アクションの分類と概念

～導入～

フットボールにおける
プレー状況

アクション実行のための
身体的要素/知的要素

ボールに触っている状況

ボールに触っていない状況

技術アクション

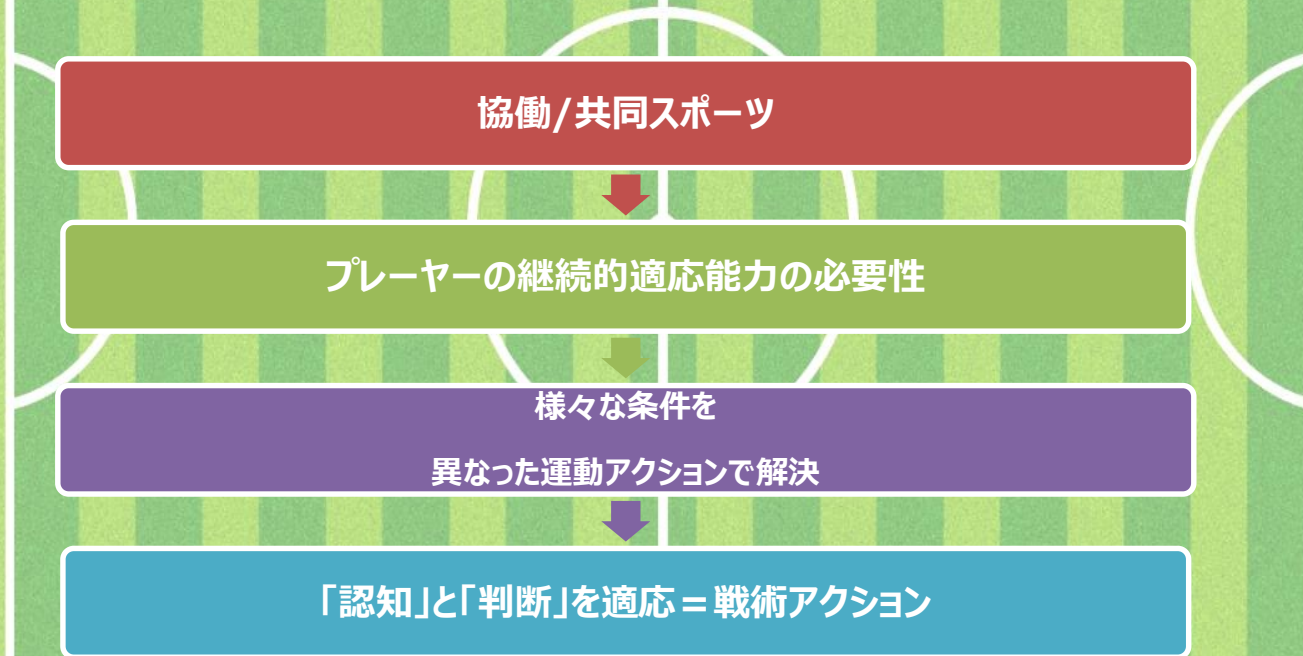
戦術アクション

特化運動能力

基礎運動能力

サッカーにおける運動能力

サッカーにおいてプレイヤーは継続的に発展するプレー状況に順応して、運動アクションを行わなければならない。常に「認知」「判断」の後に「実行」される。つまり、プレイヤーのすべての運動アクションは、自身の戦術的判断に基づくものである。



『サッカーで起こるすべての運動アクション・体の動きは、戦術的判断と関係を持つ』

基礎運動能力

運動機能の基礎構造に関わるすべての動き。
各スポーツに特化した動きに移る前の段階で、
スムーズな動きの発展につながる。

人間の基本的な動き。
他の動きを実行するための基本的運動機能。
生来持っているもの。

この能力を効率的に発展させる年代は、6～
12歳。特に11歳～13歳まではゴールデンエイジと呼ばれ、一番基礎運動能力を学習しやすい時期。





基礎運動能力の分類

基礎運動能力分類表（サッカーとの関係）

均衡感覚

バランス能力。
サッカーでは常に身体的不均衡と均衡が繰り返し生まれる。
バランス感覚の有無がサッカーの能力の限界を決めると言っても過言ではない。

跳躍

ジャンプ能力。
サッカーにおいては、様々なタイプのジャンプを経験させる必要がある。
両足、片足、後ろ/斜め/前方向 etc…

回転

ターン能力
異なった行動目標に移るために、体を異なった方向に向ける能力
プレー中に素早いアクションによって状況解決する場合、重要な運動能力である。

発進/停止

ストップ&スタート能力
自身のアクションの速度を変える能力。
サッカーでは、短い距離で、最大速度に乗ること、最小速度に減らすことが重要。

方向転換

方向チェンジ能力（ターン能力に近い）
サッカー継続的にプレー状況が変化し、用いるべきアクションも変化する。
最後の足が地面に着いた時、すでに次のアクションの事前アクションでなければならない。

移動

歩く/走るなどの移動能力
もっとも人間にとって重要な能力。すべての動きのベースとなる。
多くの場合、後ろ方向への移動能力に欠けるプレイヤーが多い。

加速

アクセル能力
すべてのアクションをより素早く行うための能力。
できるだけ短い時間地面に着いていること、母子球のあたりを意識した移動を心がける。

特化運動能力

各スポーツの明確な目的・目標に対して実行されるすべてのアクション。

サッカーの場合は、
各アクションにボールが常に存在する。

サッカーの特化運動能力とバスケットボール・野球など、
他のスポーツに要求させる特化運動能力は異なる。





特化運動能力の分類

特化運動能力分類表

投げる

1 つのものを投げるアクション。
ある一定の場所へ意図を持って投げる。

打つ

1 つのものに体の一部で触る瞬間のアクション。
これによってものの方向を変えたり、ものの速度を速くしたり、遅くしたりできる。

渡す

1 つのものを意図を持って、ある一定の目標に向かって辿り着かせるアクション。
投げるアクションとは違い、受け取る相手が必ず必要である。

止める

1 つのものの動きの速度を急激に落とすアクション。

奪う

自分のものではない 1 つのものを自分のものにするアクション。

拾う

1 つのものを取り上げるアクション。
そのものは誰かのものであってはならない。

サッカーの特化運動能力の分類



2.技術の定義とメカニズム

技術とは？

技術の定義

- 各プレー状況に応じて、様々な対応をするために、プレーヤーが持つツールである。
- 個人的なアクションである。
- 情報処理の最後の部分である。『実行』。しかし、常に『認知』と『判断』の段階の影響を受ける。また、他の要因に影響される場合も多い。（緊張・プレッシャー・精神的ストレス・集中力の欠落・持久力・筋力など）

技術の定義

- 各プレイヤーは、他のサッカーを構成する要素とは異なった、特別な方法の学習レベルからスタートする。
重要なことは初めのレベルではなく、知識と実行力を身に付けることのできる可能性を広げること。
- 技術アクションの獲得は一般的基礎方法でトレーニングできる。しかし、それぞれのプレイヤーが個性的運動モデルを持つため、それに従ってトレーニングの効力を最大限に引き出す必要がある。
- ボールとプレイヤーの関係。

技術の定義

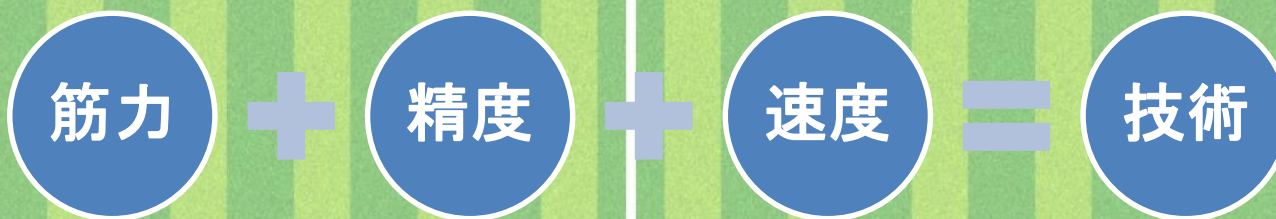
- サッカープレーヤーが、ルール上で許される体のすべての部分を用いて、ボールを支配する能力を発展することのできるアクションである。個人技術の向上（味方の助けなしに1人でゴールを決める）、また集団技術の向上（個人技術の向上による2～3人グループの技術アクションの精度の向上）が見込める。
- 個人のプレー状況を解決するためのプレーヤーとボールの関係の中で生まれるツール。

技術向上と関係する要因

技術レベル

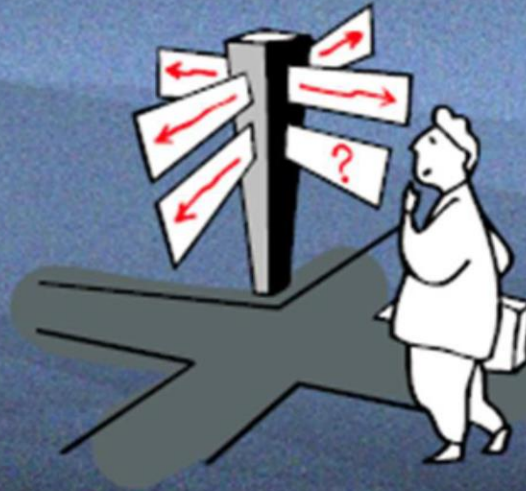
サッカーのゲーム中のプレー状況の中で特化運動
能力の実行能力の最大レベル

技術向上の要因



1つのプレー状況に対する 情報処理のメカニズム

情報処理のメカニズム



認知

判断

実行

認知
プレー状況の分析

- どこからボールが来ているか？
- 味方はどこにいるか？
- 相手はどこか？
- パスコースはあるか？

戦術的判断

- パス？レガテ？シュート？
- どこにパスを出すか？
- いつパスを出すか？

アクション解決
実行

•パスの実行

最小限のタッチの中で
最小限のアクション

フィードバック
そのパスはうまく実行できたか？
改善が必要・・・
では、何をするか？

- ❖ 集団プレー戦術/個人戦術の原理原則の知識
- ❖ 技術アクションレベルの考慮

3.プレーツールとしての 技術アクションとキーファクター

～技術アクションの定義～

技術アクション（プレーツール）

オフENS技術アクション

ゲームの中で起こるプレーシーン/状況に対して、保持する・前進する・確保する・フィニッシュするといった目的を達成するための技術アクションが存在する。

ディフェンス技術アクション

危険な状況を回避する・ボールを奪う・
競り合いをするといった目標。

どのようにプレーツールを プレーヤーに伝達するか？

キーファクター

プレーツールをセッションの中でプレーヤーに伝達する際に、指導者が必ず持つべきもの。キーファクターとは、指導者のプレーツールに対する信念・理論・原理が言語化されたものである。キーファクターを有効活用することによって、1つのプレーツールの獲得・向上の助けとなり、すべてのキーファクターの集合体がプレーツール/技術アクションである。

事前アクションー技術アクション実行ー事後アクション

すべてを含めたキーファクターの伝達を心がける。

オフENSE技術アクション (プレーツール)

ボール
フィーリング

パス

シュート

ワンタッチシュート
(レマテ)

コントロール

突破のドリブル
(レガテ)

運ぶドリブル
(コンドゥクション)

守るドリブル
(プロテクション)

ボールフィーリング～habilidad～

定義

プレイヤーのボールを支配する（扱う/コントロールする）能力。グラウンダー・空中のボールを、手以外の体のどの部分でも支配できるようにする。ボールに支配されないことが重要である。動きの中でも、止まった状態でもトレーニングできる。

キーファクター

体の様々な部位を使う

両足を使う

ボールから目を離さない

ボールと一定の距離を保つ

ボールを高く上げすぎない
(次のコントロールの難易度が上がる)

ボールに触れる瞬間にリラックスする

パス～pase～

定義

1回のキックによって、ボールを届ける技術アクション。
必ず、2以上のプレーヤーが必要となる。
すべての集団プレーのベースとなる最重要アクションである。

レシーバー	動いている：スペースへ 止まっている：足元へ
ボール	空中（高い・低空）・グラウンダー・影響（風など）・速度
相手	有り：不確実性 無し：アナリティック
事前アクション	コントロール/周囲の状況確認
戦術的考慮点	スペース/時間 キーファクター 戦術的意図
プレー部位	ルール上で認められるすべての体の部分

キーファクター

長いパスと短いパス / グラウンダーパスとエアパスを使い分ける

優位性をもったスペースへのパスを優先する

パスのオプションを常に変えるために、視線を下げず最後まで状況を観察する

味方のアクションにアドバンテージを与えるパスを意識する

1つのポジションを飛ばしたパスを優先する

受け手にパスを出すタイミングの合図を送る
(顔を上げる、ボディーランゲージ)

味方との距離感によって、パススピードを変化させる

ボールを出した後に常に継続性を与える (事後アクション)

敵の位置によって、パスをする味方の足と角度を変える。(パスに情報を込める)

コントロール～control～

定義

プレーヤーが動いているボールを止める。
また次のアクションへ移るために、
一定のポジションにボールを動かす技術アクションである。
事前アクションの流れを止めることなく、次のアクションに継続性を与える。

定義

レシーバー	止まっている？ 動いている！！
ボール	空中（高い・低空）・グラウンダー・影響（風など）・速度
相手	有り：不確実性 無し：アナリティック
事前アクション	周囲の状況確認
戦術的考慮点	スペース/時間 キーファクター 戦術的意図
プレー部位	ルール上で認められるすべての体の部分

キーファクター

自分とマーカーの距離間によって、近ずきながらコントロール、もしくは離れながらコントロールする。

絶対にボールは足元に止めない

コントロールオリエンタード。（自分の行きたいフリースペースへ）

できる限り、敵から離れた足でコントロールする。体を相手とボールの間に入れる。

ボールを受ける前に、近くの状況を見て、情報を持つておく。（事前アクション）

周りの状況を最大限観察することができるように、常に体の向きをゴール方向とボールで結んだ状況にする。（ペルフィラシオン）

ボールタッチの瞬間に敵を超えるためにスピードを上げる。

相手を超えるためのリズムの変化。（遅くー速く）

守るドリブル～proteccion～

定義

激しくボールを奪いにくる相手からボールをキープし続けるための技術アクション。



キーファクター

ボールと敵の間に体を入れる、顔を上げて
周りの状況を観察する。

腕を伸ばし、敵を感知する。

腕を使って敵がボールに入り込めないように
する。

ボールに継続的に触り方向を変えながら、
遠い方の足でボールをキープする。

体を使ってボールを隠す。

体を使ったフェイントで、敵に嘘の情報を与
える。

半身の状態でボールを隠す。

重心を下げることによって、相手のチャージ
によってバランスを崩さないようにする。

相手のプレッシャーから抜ける時は、リズムの変化をつける。

運ぶドリブル～conduccion～

定義

ボールと一緒に移動するための技術アクション。
レガテ（抜くドリブル）の事前アクションになる傾向にある。
プレーヤーとしてのレベルが上がるにつれ、
運ぶドリブルの戦術的意図についての理解度が重要になる。

ドリブルのメリット

- ❖ プレー前進を可能にする
- ❖ 味方の助けやアクションを待つことを可能にする。（オフenseディレイ）
＝デスマルケ、アポジョ、オーバーラップなど

ドリブルのデメリット

- ❖ ゲームのプレーリズムの低下を引き起こす
- ❖ 肉体的・精神的疲労

キーファクター

近くの状況を観察しながら、顔を上げた状態でドリブルする。

敵のディフェンスを難しくさせるために、方向を変化させる。

もし、自分に使えるスペースがありプレッシャーのない状況では、敵を引きつけるためにドリブルする。

素早いドリブルのために、つま先アウトサイドを使って細かいタッチする。

敵から離れた足でドリブルしながら、ボールを守る

敵の密集するスペースの少ない状況では、多くのタッチで細かいドリブル。有効なスペースが多くある状況では少ないタッチで大きくドリブル。

もし、自分に使えるスペースがあり、プレッシャーのない状況では、ディフェンスを固定するためにドリブルする。

ディフェンスの両側に出口を作るために、できる限り中央スペースへドリブルする。

抜くドリブル～regate～

定義

ボールと一緒に移動するための技術アクション。
運ぶドリブルとは違い、相手を抜くところが目的である。
レガテを有効的に用いることにより、数的優位を生み出すことができる。

レガテが有効な状況

- ❖ 相手ペナルティエリア付近で、シュートのイメージを持っている場合。
- ❖ ボール保持者が孤立し、他のオプションがない場合。
- ❖ 次のアクションのイメージを持っている場合。

レガテを避けるべき状況

- ❖ 自陣のペナルティエリア付近で、相手に囲まれている場合。
- ❖ シュートアングルが存在する場合。
- ❖ パスがプレー状況解決に最適なアクションである場合。

キーファクター

フェイントをかける。（嘘の情報を与える）

突破のドリブルの後に継続性を与える。
（パス、シュートにつなげる）

敵の足の状況を観察する。

ディフェンスの背後の状況を確認する
（スペースがあるか、カバーはいるか？）

リズムの変化。（速くから遅く、遅くから速く）

敵の前に横切ることによって、
敵の走るスペースを消す。

敵の性格や状況によってバリエーションを変え
突破を試みる。

ディフェンスと自分の距離感を掴んで、
抜くタイミングを計る。

レガテの前の運ぶドリブルは同じ方向にならないようにする。
（3タッチ以上同じ方向にドリブルしない）

シュート～tiro a porteria～

定義

ゴールを奪うために、相手ゴールをめがけてボールを蹴る技術アクション。



キーファクター

抑えたシュートを心がける。ゴールに近いポジションではインサイドキックで精度を優先する。

シュートをした後にアクションに継続性を与える。（こぼれ球）＝事後アクション

ゴール方向に体の向き（ペルフィラシオン）を作る。＝事前アクション

できる限り時間をかけずシュートする。

ディフェンスのアクションを予測する。

アクションに素早く到達し、シュート方向を決定する。

足の振りのスピードを意識する。強く打つことではない。

パワーシュートの場合は、二軸のシュート。コントロールシュートの場合は、一軸のシュート。

腰の回転を使ってボールに勢いを与える。腕でバランスをとり、膝は曲げる。

シュートを打つ前に、できればゴール/キーパーの位置を確認する。

ワンタッチシュート～remate～

定義

ゴールを奪うために、味方のセンターリングやスループスに体の様々な部分を用いて、ワンタッチでボールをゴールに入れる技術アクション。



キーファクター

ボールの状況（高さ・速度など）によって体の使う部分を適応させる。	ボールに寄って行きながら、前でボールを触る
ゴール方向に体の向き（ペルフィラシオン）を作る。＝事前アクション	ワンタッチシュートする前にゴールの位置を確認しておく。＝事前アクション
ディフェンスのケアしているゾーンを予測する。	ヘディングシュートでは、下方向へのシュートを意識する。
ミートを意識する。強く打つことではない。	絶対にボールから目を離さない。
腕でバランスをとり、膝は曲げる。	シュートを打つ前に、できればキーパーの位置を確認する。

ディフェンス技術アクション（プレーツール）

1vs1の守備

クリアー

インターセプト

1vs1の守備～entrada～

定義

オフENSEのボール保持者との1vs1の状況で、相手のプレーの前進を防いだり、ボールを奪ったりするための技術アクション



キーファクター

抜き去られない。置き去りにならない。
粘り強く。

半身の状態で、
敵を外のスペースに追い込んでいく。

敵がボールコントロールを失ったとき、もしくは
視野を落とした瞬間にボールを奪いに入る。

敵のドリブルに対しては、
最適な距離を保ち対応する。

敵が背を向けた瞬間に スペースを消しながら
激しく詰める。前を向かせない。

ディフェンスのフェイントをかける。

常にボールをみる。
体のフェイントに騙されない。

遅らせる。前より後ろのスペースを重視する。

重心を低く保ちステップを踏む、膝は軽く曲
げてステップを踏む。

ボールが動いている瞬間に素早く距離を縮
める。

インターセプト～interceptacion～

定義

相手プレイヤーのパスを自分のマークしている受け手の前で
ボールをカット・もしくは軌道を変える技術アクション。
自分のマークに付いて行かず、直接ボールにアタックする。



キーファクター

ゾーンからボールを離す。

攻撃の選手の前に入る。先に触る。
(アンティシパション)

ボールの軌道を読む。

ボールコントロールを確実にするために、
インサイドを使うことが望ましい。

パサーの情報を見て、予測する。(体向き、視線、
味方のプレスのかけ方など)

インターセプトできない場合は、コントロールした瞬間を
狙う。

ボールが出た瞬間に飛び出す。先に動き出さない。

インターセプトができるかわからない場合は、
ポジションを守る。

クリアー～despeje～

定義

危険なプレー状況にチームがある時、自陣ゴールからボールを大きく蹴り出し、一時的に危険を回避する技術アクション。



キーファクター

サイドのゾーンにクリアーを方向づける

押し上げながらクリアーする。

プレーモデルによって決められた方向へ、
できるだけ遠くにクリアーする。

クリアーした後の押し上げは、敵がボールをコントロール
した瞬間にとめる。

ワンタッチが望ましい。

ボールを地面に落とさない。（バウンドさせない）

ペナルティーエリア内でクリアーする場合は
ワンタッチを心がける

相手の二次攻撃を受けないために、
クリアーはできるだけ大きく遠くにする。

著作権について

- スーペルクラックに掲載している記事・写真・イラスト・動画などの著作物は、日本の著作権法及びベルヌ条約などの国際条約により、著作権の保護を受けています。
- スーペルクラックの各種サービスをその利用規約等で定める範囲内でご利用いただく場合や、著作権者の許諾なく著作物を利用することが法的に認められる場合を除き、無断で複製、公衆送信、翻案、配布等の利用をすることはできません。また、利用が認められる場合でも、著作者の意に反した変更、削除はできません。記事を要約して利用することも、原則として著作権者の許諾が必要です。

著作権の制限

著作権法上、著作権者の許諾なしに著作物を利用できる代表的なケースとして以下のようなものがあります。

- 私的使用のための複製

私的使用は、著作権法で「個人的に、または家庭内その他これに準ずる限られた範囲内で使用すること」と定義されています。私的使用を目的とする複製は、使用する人が自ら行う必要があります。記事、写真などのデータをダウンロードしたり、蓄積したりすることも、法的には「複製」に当たります。営利を目的としない場合でも、上に挙げた範囲を超えてダウンロードしたり蓄積したりすれば、私的使用とは言えません。また、ウェブサイトやブログなどに記事や写真を載せることは、個人が行う場合であっても私的使用にはなりません。大勢の人がアクセスでき、「家庭内その他これに準じる限られた範囲」で使うとは言えないからです。

- 引用

一般に、他人の作品の一部を利用することを「引用」といいますが、著作権法では、引用を次のように規定し、枠をはめています。

「公表された著作物は、引用して利用することができる。この場合において、その引用は、公正な慣行に合致するものであり、かつ、報道、批評、研究その他の引用の目的上正当な範囲内で行われるものでなければならない」

適法な引用というためには次の条件を満たす必要がある、とされています。

1. 質的にも量的にも、引用する側の本文が「主」、引用部分が「従」という関係にあること。本文に表現したい内容がしっかりとあって、その中に、説明や補強材料として必要な他の著作物を引いてくる、というのが引用です。本文の内容が主体であり、引用された部分はそれと関連性があるものの付随的であるという、質的な意味での主従関係がなければなりません。量的にも、引用部分の方が本文より短いことが必要です。「スーパークラックに次のような記事があった」と書いて、あとはその記事を丸写しにしたものや、記事にごく短いコメントをつけただけのものは引用とはいえません。
2. 引用部分がはっきり区分されていること。引用部分をカギカッコでくるなど、本文と引用部分が明らかに区別できることが必要です。

さらに、「出所の明示」も必要です。通常は引用部分の著作者名と著作物名を挙げておかねばなりません。スーパークラックの場合は「〇〇年〇月〇日スーパークラック+ウェブURL」といった表示が必要になります。