TÁCTICA INDIVIDUAL

個人戦術

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

スペイン遠征コーディネート

スーペル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頂きます。**

【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

TÁCTICA INDIVIDUAL

個人戦術

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. 戦術の歴史
2. 戦術の分類＆プレーシーンと プレーモメント
3. 戦術的意図の概念と分類
4. 個人戦術アクション
5. 個人戦術を使う場面と状況～基本的シチュエーション～
6. 個人戦術アクションのキーファクター
7. オフェンス個人戦術アクションキーファクター
8. ディフェンス個人戦術アクションキーファクター

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

1.戦術の歴史

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

多くのフットボールコーチは、ゲーム中の動きや
走ることについて議論する。だが私は、
「たくさん走る必要はない」と、常々言っている。
フットボールとは、『頭』を使ってプレーする
スポーツだ。早すぎることも、遅すぎることもなく、
最適な場所に、最適な瞬間、いなければいけない。

ヨハン・クライフ

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

戦術の定義の歴史

Weineck (1980)	チーム・個人が対峙する相手チームや相手プレーヤーの能力キャパシティーに対する合理的、規則的な対抗手段。
Amolo (1983)	プレーヤーの戦術的な行動の原理は、攻撃的、守備的な一定の目標達成において、状況の継続的変化・相手との対戦にて生じた問題と矛盾の継続的解決にある。
Teoderuscu.L (1984)	勝利を目的とし、各のスポーツ専門性・ルール内でのリミットの中で、お互いに接続され、合理的に条件づけられる、組織されたアクション。チームのプレーヤーの集団的、個人的アクションの総。
Riera.J (1995)	戦術における鍵となるワード。 部分的目標、戦い、相手（敵） 1–部分的目標 :相手をコントロールすること、得点を決めること、またはポイント獲得すること。同時に、相手にコントロールされること、得点・ポイントの奪取をさせない。 2–戦い ：戦術の土台は、体と体のぶつかり合い、『戦い』である。戦術において、「即興」は、「計画」を上回る。相手と味方との関係によって、継続的に変化する意図・状況の中で、判断は一瞬で行われる。 3–相手（敵） ：彼らも同じように、自分たちの真の意図を知られないように、勝利を目指すものである。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

戦術の定義の歴史２

Anton,F (1998)	ゲーム中に、ルールに従って、相手・味方の空間的継続的修正活動によって現れる事前状況の観察の結果によって引き起こされ、 適切な位置とタイミングを計り行われる全てのインテリジェンス運動アクション
Lillo,J (1990)	戦術は『遊び』である。 どうプレーするか？どんな方法でプレーするか？ いつプレーするか？どこでプレーするか？
Cappa,A (2000)	戦術は出発点と規律である。 規律なしの創造は不可能である。 この出発点を考えない場合、創造性の難易度は劇的に上がる。 なぜなら、カオス・不規律からの創造性の価値は無と化すからである。
インターナショナル・コーチングスクール	ゲーム中、試合の流れによって、相手に対抗しながら戦うために行われる攻撃的、守備的な全てのアクションである。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

2.戦術の分類
&
プレーシーンとプレーモメント

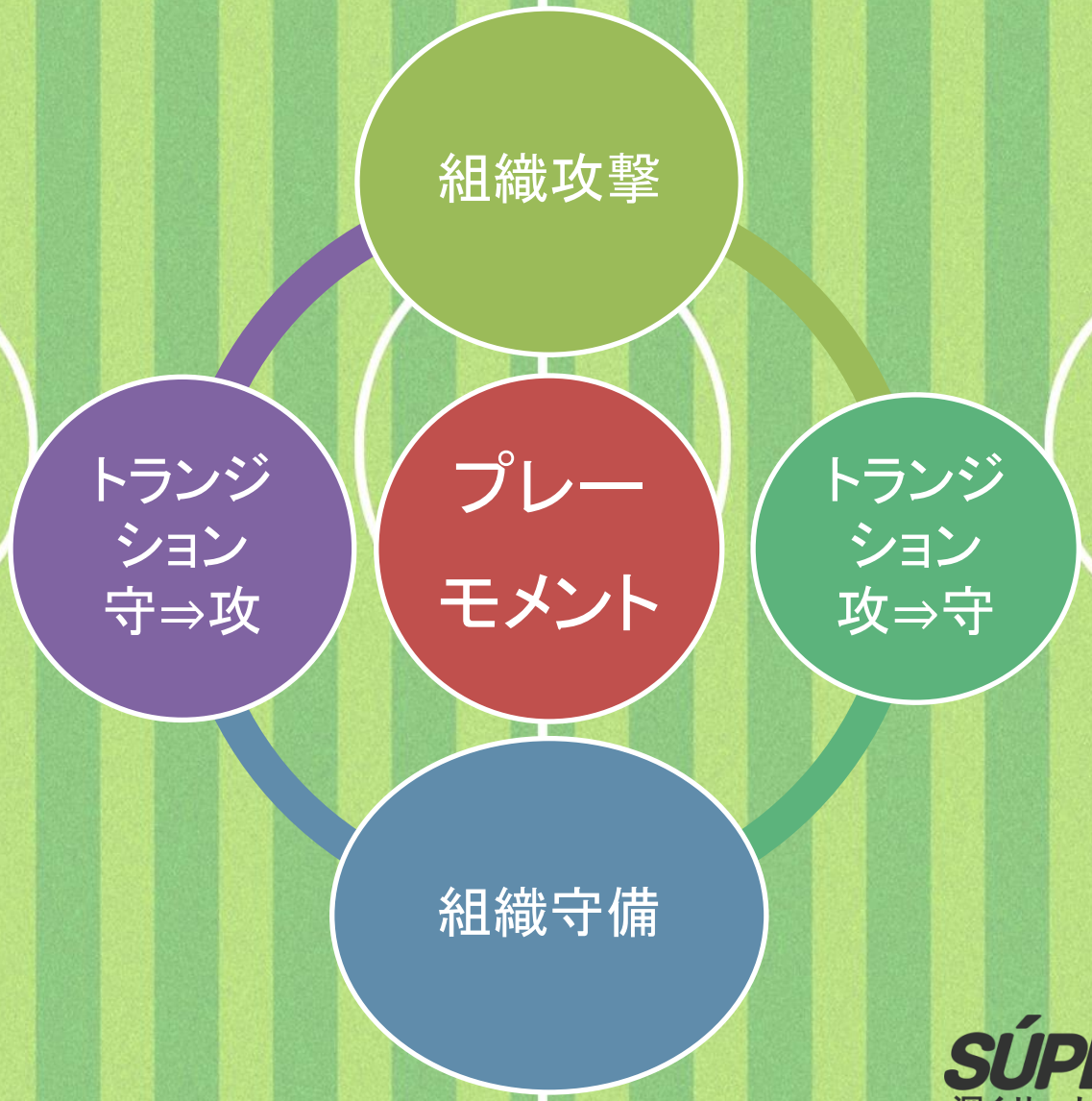
SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

戦術の分類

- 戦術（プレーモデル）
  - 個人戦術
  - 集団プレー戦術
    - グループ戦術
    - チーム戦術（プレーモデル構築）

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーシーンとプレーモメント



SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーシーンとプレーモメント

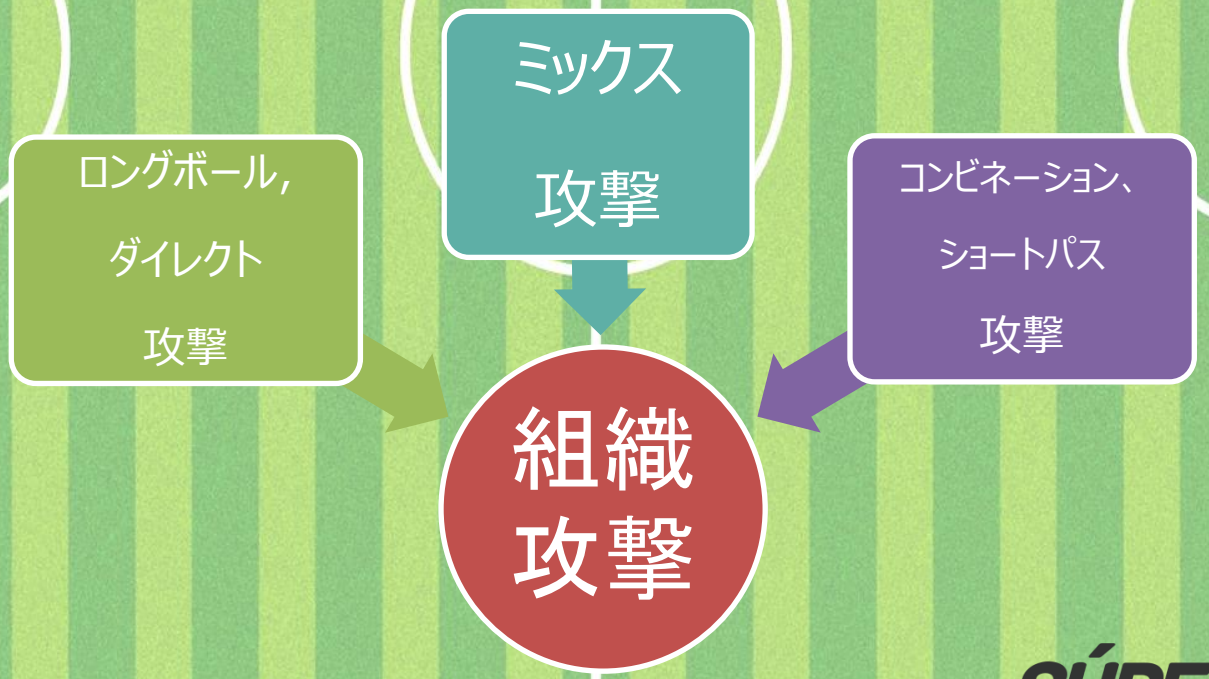
集団プレー戦術プレーシーン			
オフェンスシーン		ディフェンスシーン	
プレーモメント			
組織攻撃	トランジション守ー攻	組織守備	トランジション攻ー守
組織を整え、攻撃する。サリーダ・デ・バロン、プログレシオン、フィニッシュの段階を持つ。 サリーダ・デ・バロンからフィニッシュに、プログレシオンを飛ばして前進するのは、フエゴディレクトと呼ばれる。フィニッシュに辿り着くことを目的とする。	ボールを奪った瞬間に、ボールを安全なところへ預ける『安全パス』。 もしくは、相手の組織守備が整う前に、カウンターアタックを仕掛ける。	組織を整え、守備をする。サリーダ・デ・バロン、プログレシオン、フィニッシュのゾーンで相手を導き、条件付け、プレッシャーをかけ、ミスを誘発させる。 相手がフィニッシュに辿り着く前に、ボールを奪い返すことを目的とする。	相手の攻撃組織が整う前にプレッシャーをかけ、ボールを奪い返す。 もしくは、守備を組織するために、レプリエゲ/後退（自分のポジションへ戻り、守備組織をチームで作る）を行う。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント

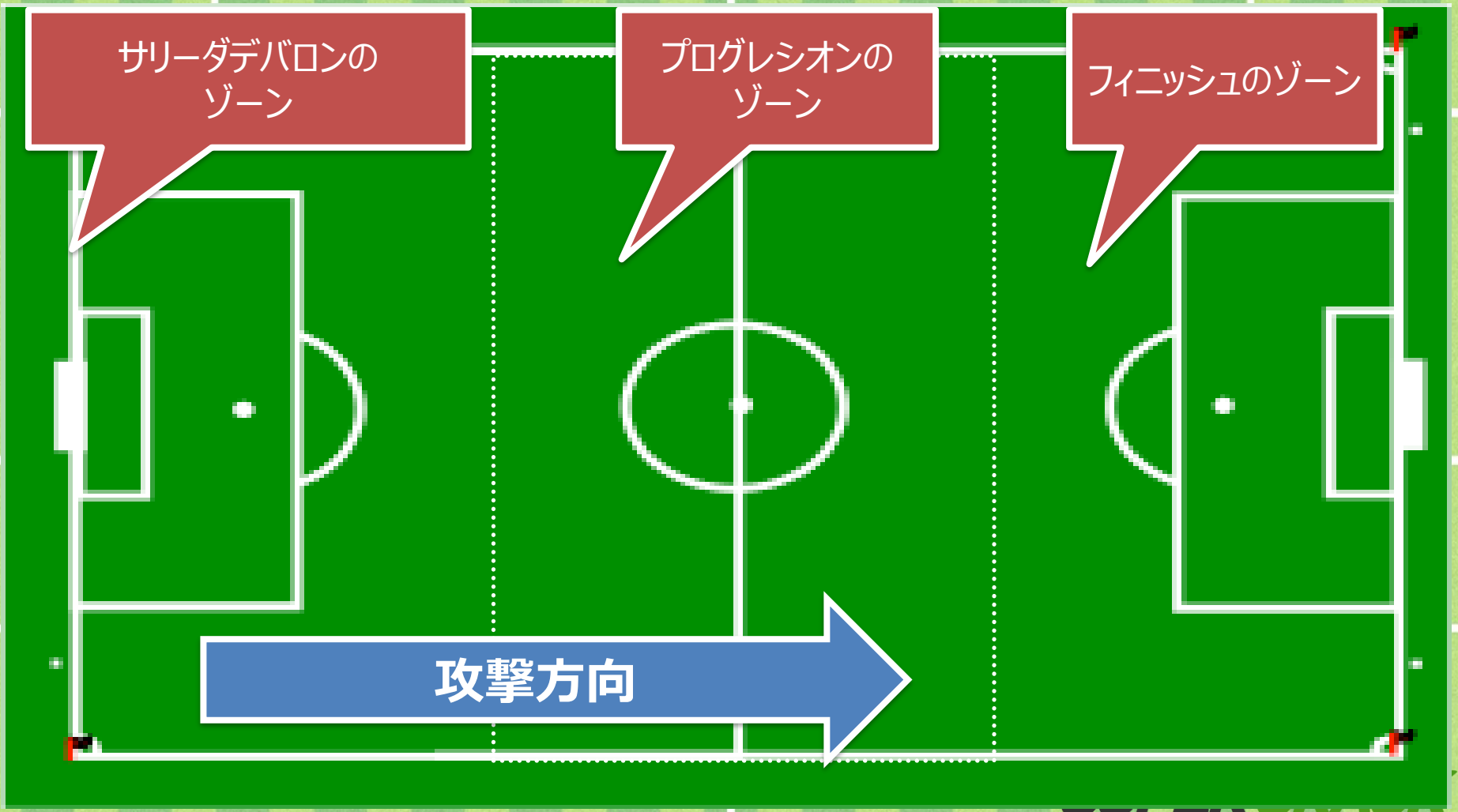
攻撃ー攻撃組織

『相手チームが全体的・部分的に組織された状態で行われるボールを保持しているチームのプレーモメント』



SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント
攻撃ー組織攻撃

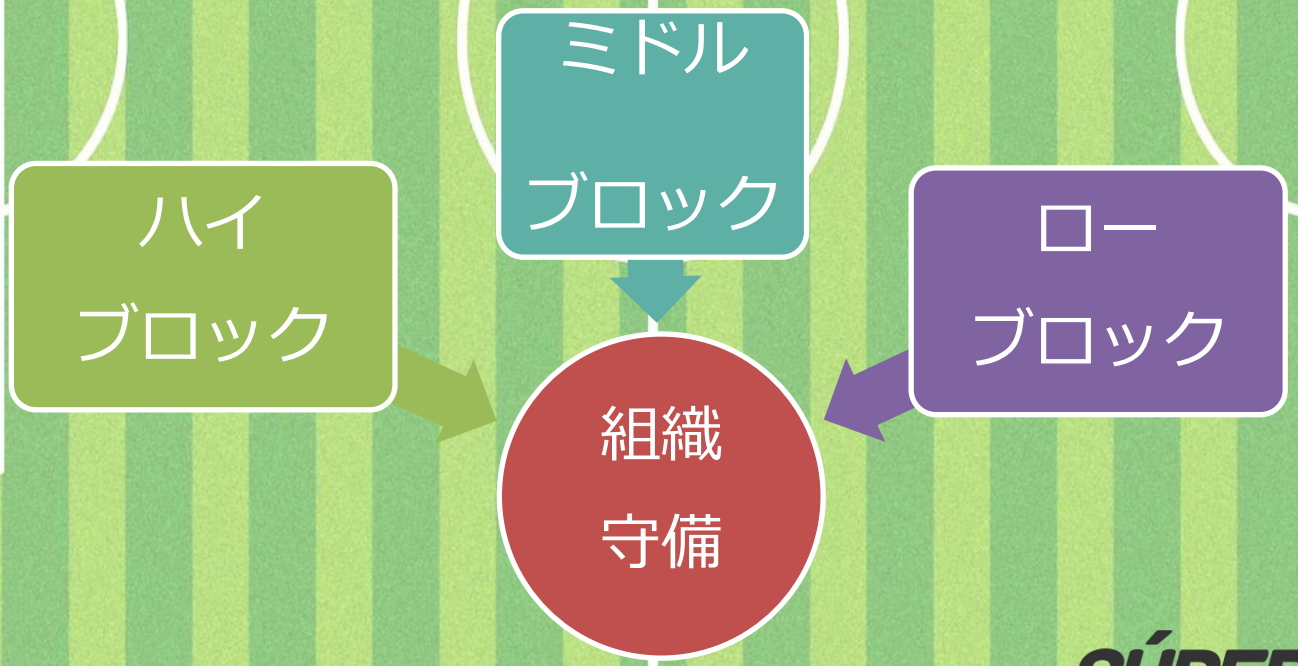


深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント

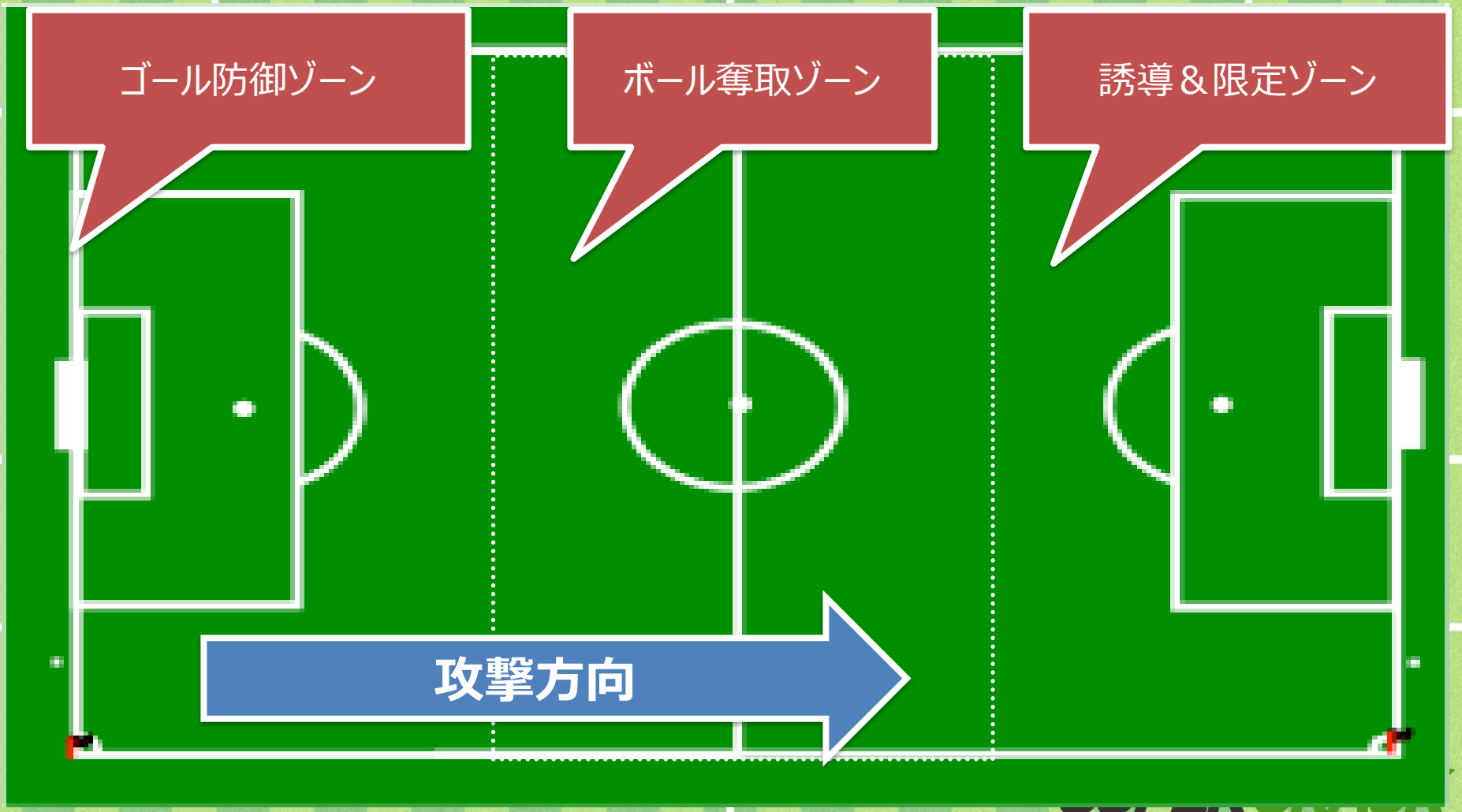
守備ー守備組織ー組織的守備

『ボールを保持していないチームが、
規律を保有する状態のプレーモメント』



SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント
守備ー組織守備



深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント

<u>トランジション</u>

『２つの大きな組織的プレーシチュエーション中に混在する非組織的瞬間』

『鍵を握る瞬間。敵ゴールへ迫る、またはボールを奪い返す可能性の高い瞬間であるが、同時に、監督のコントロールの行き届きづらい瞬間でもある』

『多くのゴールが、トランジションの場面で最も危険であり、チャンスでもある』

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーモメント

トランジション

トランジション・攻ー守

『チームがボールを失った瞬間。素早く守備に切り替える』

- レプリエゲ（後退）
- プレッシング

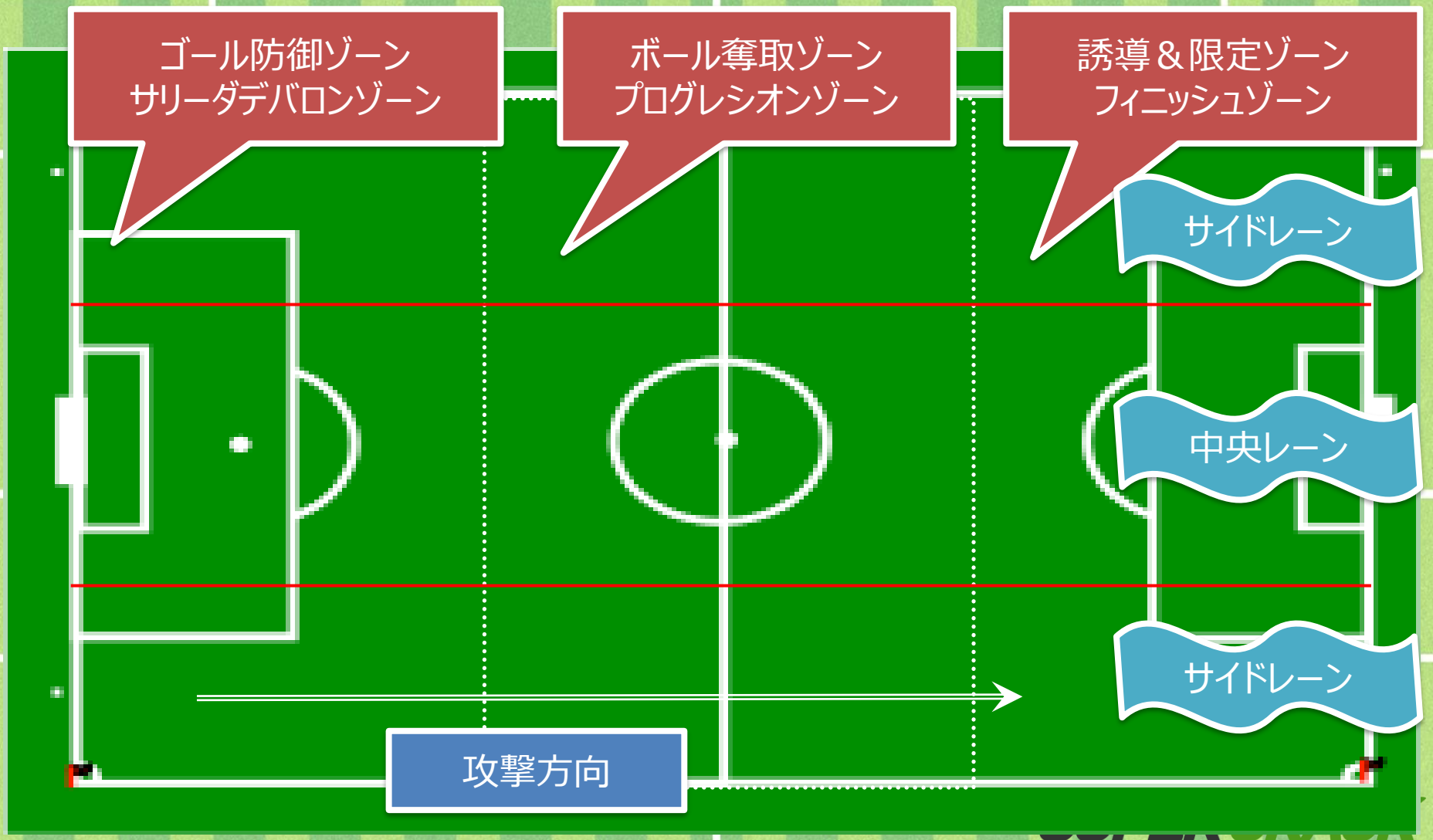
トランジション・守ー攻

『チームがボールを奪った瞬間。素早く攻撃に切り替える』

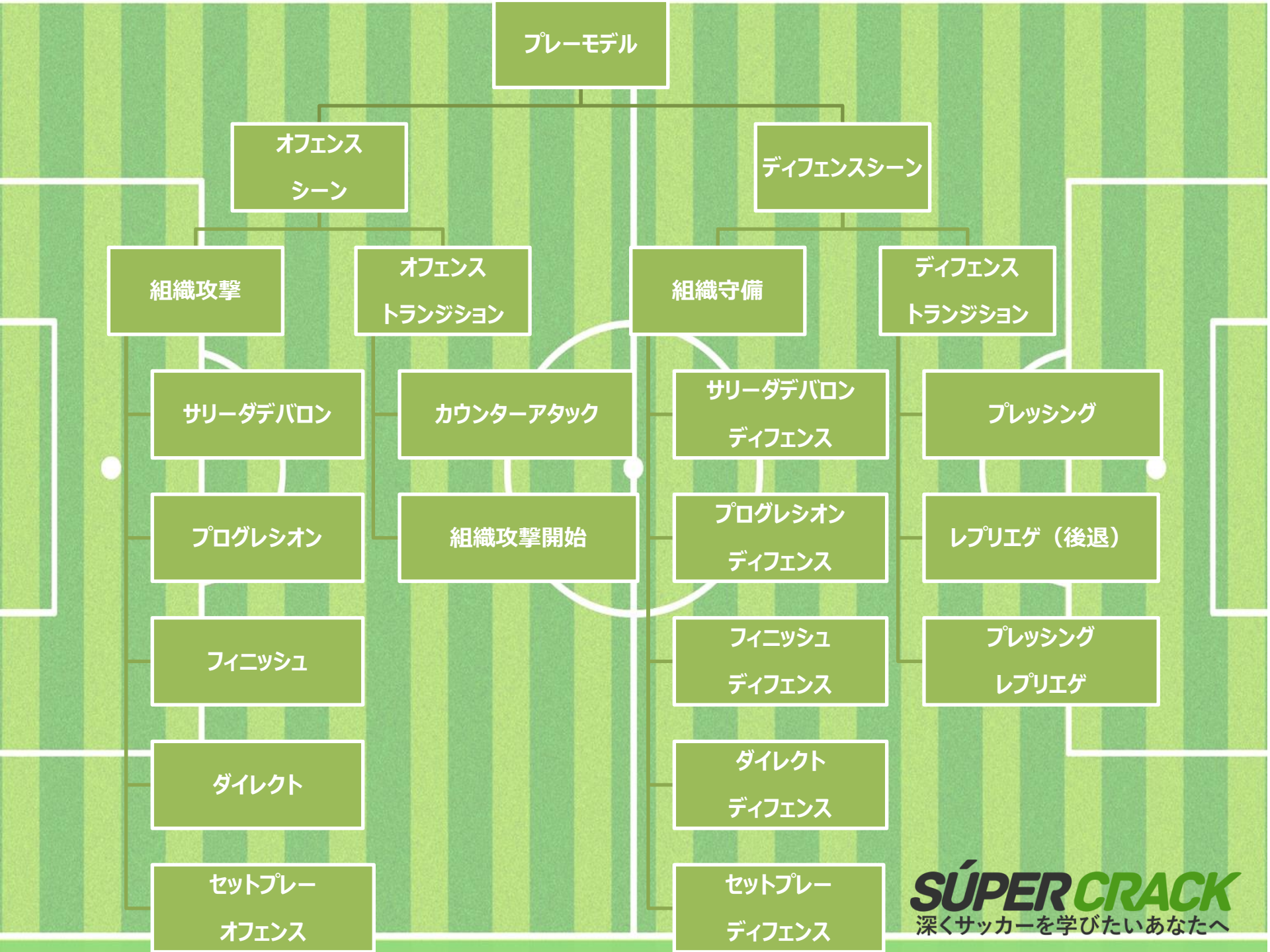
- カウンターアタック
- ポゼッションの確保

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレーゾーンとレーンの分割



深くサッカーを学びたいあなたへ


プレーモデル
オフェンス
シーン
ディフェンスシーン
組織攻撃
オフェンス
トランジション
組織守備
ディフェンス
トランジション
サリーダデバロン
カウンターアタック
サリーダデバロン
ディフェンス
プレッシング
プログレシオン
組織攻撃開始
プログレシオン
ディフェンス
レプリエゲ（後退）
フィニッシュ
フィニッシュ
ディフェンス
プレッシング
レプリエゲ
ダイレクト
ダイレクト
ディフェンス
セットプレー
オフェンス
セットプレー
ディフェンス
SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

3.戦術的意図の概念と分類

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

- 戦術的意図とは、個人戦術の基本的な状況下での、運動アクションの実行の目的に導かれるものである。目標は、各プレー状況の解決において、意図を持たせたプレーを選択することである。

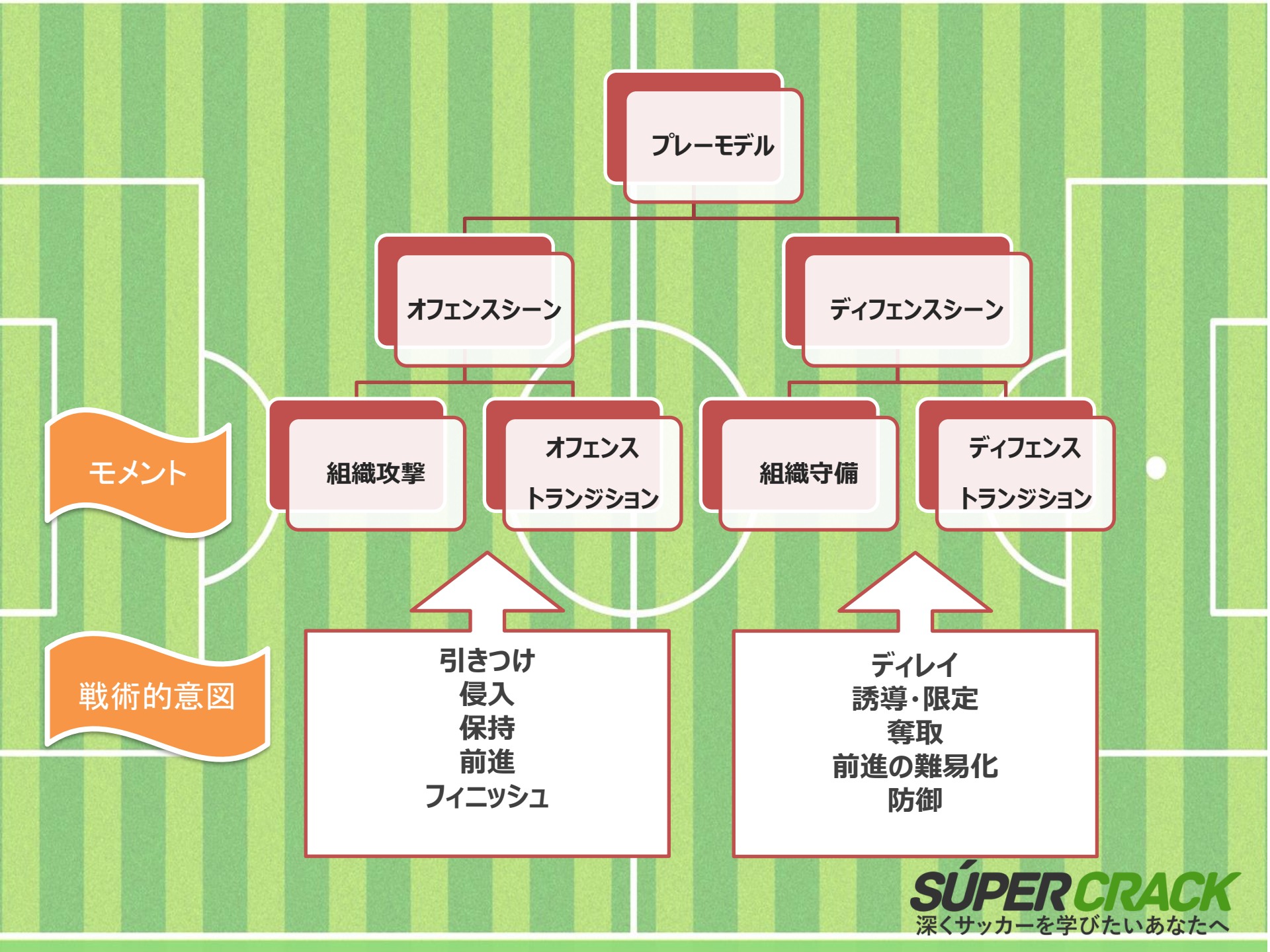
【ディフェンス戦術的意図】

- ディレイ：味方の助けが来る時間を作る・敵の攻撃を遅らせる。
- 誘導・限定：プレーモデル、戦術プランによって決められたゾーンに敵を誘い込む。
- 奪取：ボールを奪う。
- 前進の難易化：自分たちのゴールからできる限り相手を遠ざける。
- ゴール防御：ゴールを守る。

【オフェンス戦術的意図】

- 引きつけ：相手を引きつける。
- 侵入：スペースもしくは相手プレーヤーのゾーンに侵入する。
- 保持：ボールをポゼッションする。
- 前進：ボールを前進させる。
- フィニッシュ：シュートを打つ。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

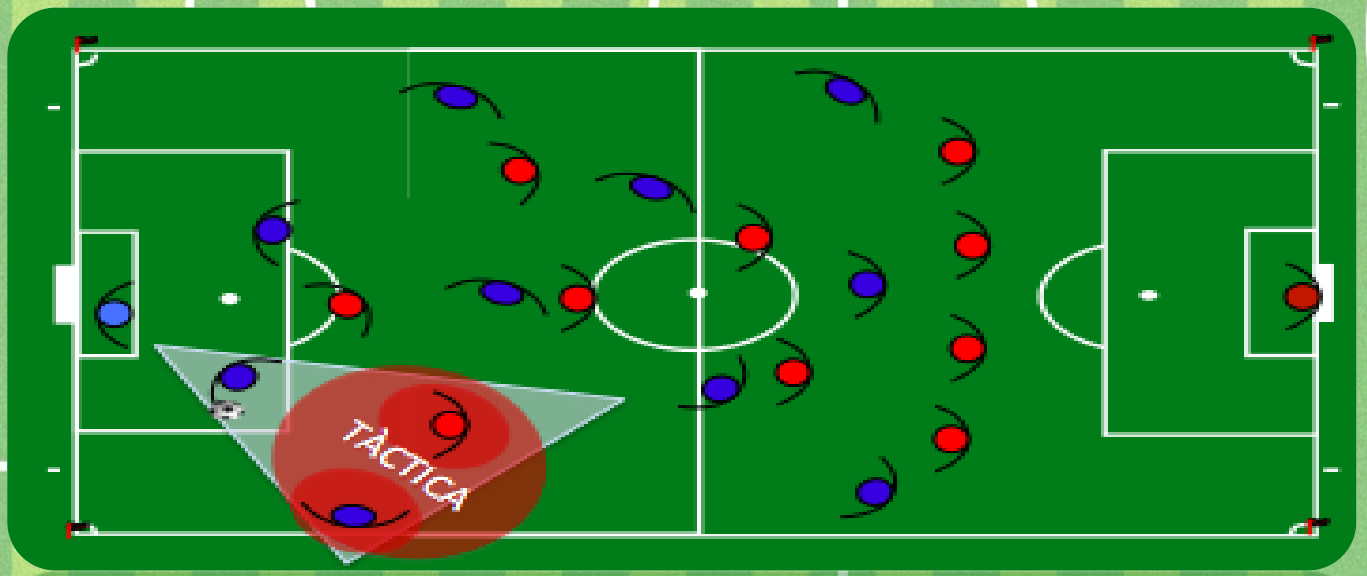

プレーモデル
オフェンスシーン
ディフェンスシーン
モメント
組織攻撃
オフェンス
トランジション
組織守備
ディフェンス
トランジション
戦術的意図
引きつけ
侵入
保持
前進
フィニッシュ
ディレイ
誘導・限定
奪取
前進の難易化
防御
SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

4.個人戦術アクション

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術アクション

ボールを保持していないプレーヤーの、ボールと相手との関係性の中で行われる個人的な動きや、ポジショニングによって引き起こされる可能性のあるアクションの総意である。



SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術アクションの導入

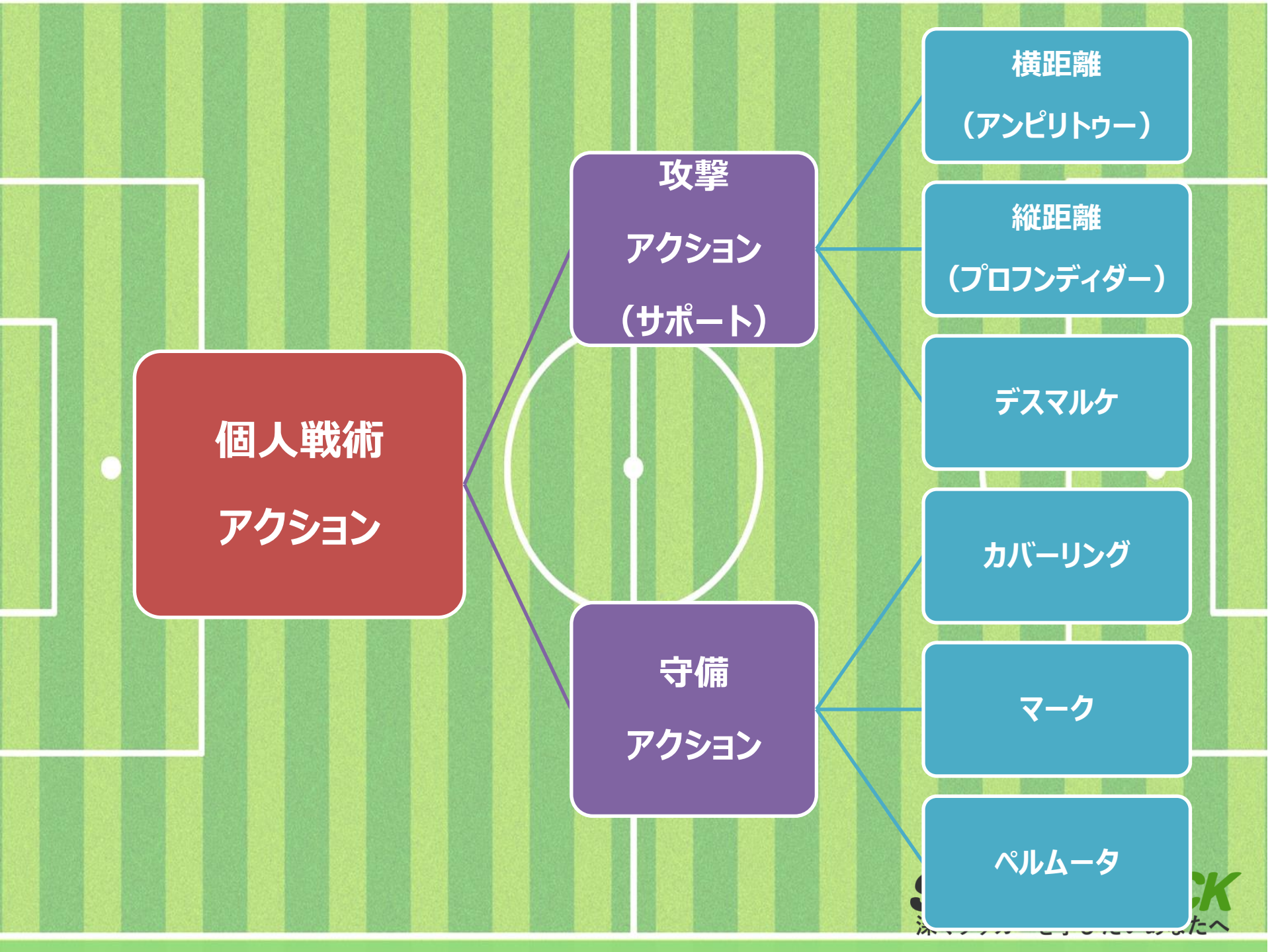
定義：ボールを持っていないプレーヤーによる、相手、味方、ボールとの関係性の中で、様々な状況で行われる敵のアクションに対抗、もしくは上回るために、個での解決を可能とする行われる個人アクション、動き、ポジショニングの集合体である。

Fraearola,C.(2009)

- 各戦術アクションは、シチュエーション設定形態とシュチュエーション非設定形態によって、バリーエーションあるプレー状況の中で表現される。
- 各アクションの性質的本質の違いが、トレーニングを修正・コントロール・準備する上で、重要な鍵となる。
- 再現したいプレーシチュエーションにおける特化性キーファクターの必要性

❖ **これらのキーファクターが、**
トレーニング中の修正・発展の手がかりとなる！！！

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ


個人戦術
アクション
攻撃
アクション
（サポート）
守備
アクション
横距離
（アンピリトゥー）
縦距離
（プロフンディダー）
デスマルケ
カバーリング
マーク
ペルムータ

個人戦術のトレーニングメソッド

～シチュエーション設定とシチュエーション非設定のセッション～

シチュエーション設定

- トレーニングしたいプレーシチュエーションを明確にして適合させる。

- 適合させるプレーシチュエーションの特化性

I.　戦術プレーシチュエーション：攻撃・守備・トランジション
II.　各プレーヤーのポジションと役割の分担
III. 戦術的目的有り

- プレーヤーがゲームで起こりうるプレーシチュエーションを継続的に考えながらトレーニングする状況を生み出す。

- プレー修正の方向性は、常にプレーシチュエーション（自分のプレーモデル）に改善に向けられる。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術のトレーニングメソッド

～シチュエーション設定とシチュエーション非設定のセッション～

シチュエーション非設定

- トレーニングしたいプレーシチュエーションを明確化しない。
- すべてのプレーシチュエーションが現れるが、どれかを優先させることはできない。
- プレーヤーのポジションは限定しても、しなくても良い。
- プレーヤーは不明確な状況の中で、自分たちでオーガナイズする必要性にある。（ポジション無）
- プレー修正の方向性は、常に個人、またはグループの基本的戦術アクションに向けられる。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術のトレーニングメソッド
ポイント１

- グループ戦術・チーム戦術でのシチュエーション設定における、様々なプレー状況を実践する。（最大5vs5+2キーパー）
- もしも、トレーニングの難易度が高く、プレーヤーのトレーニング効率を遮っている場合、より簡単な構造にする。（5vs4、5vs3、4vs3、4vs2……2vs2）
- 異なった戦術アクションを引き起こすシチュエーション非設定のプレー状況の使用。
- トランジション・攻撃・守備の場面のバリエーションを考慮する。
- シチュエーション設定のトレーニングでは、ゾーンや場面を特定する

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術のトレーニングメソッド
ポイント２

- 選手は、様々なプレー状況を、多くの場所とゾーンに区切り、できるだけ多くの状況設定での異なったアクションを経験する必要がある。
- 場面・ゾーン・ボール・敵・味方の状況の再構築。
- 最もフォーカスしたい戦術アクション（第一学習アクション）と、他の必然的に要求されるアクション（第二学習アクション）を用いて、プレー状況を適応させる。
- 学習効率の向上のため、トレーニングにバリエーションをつける。
（スペース・時間・相手・リミット・ゾーン・目標・キーファクター・プレー状況）

これらのメソッドは基本的なもので、体系化させていない。
体系化されたものは、個人戦術レベル２とグループ戦術、トレーニングメソッドの授業を通して、整理していく。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

5.個人戦術を使う場面と状況
～基本的シチュエーション～

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

個人戦術の基本的状況の分類と説明

定義：実際のゲーム中、ボールを持っていない選手（オフェンス、またはディフェンス）が、直接的に関係する相手・味方、ボールとの関係性の中で生まれる判断だけにフォーカスした戦術である。

Sans,A.;Fraearola,C.(2009)

個人戦術における基本的シチュエーション

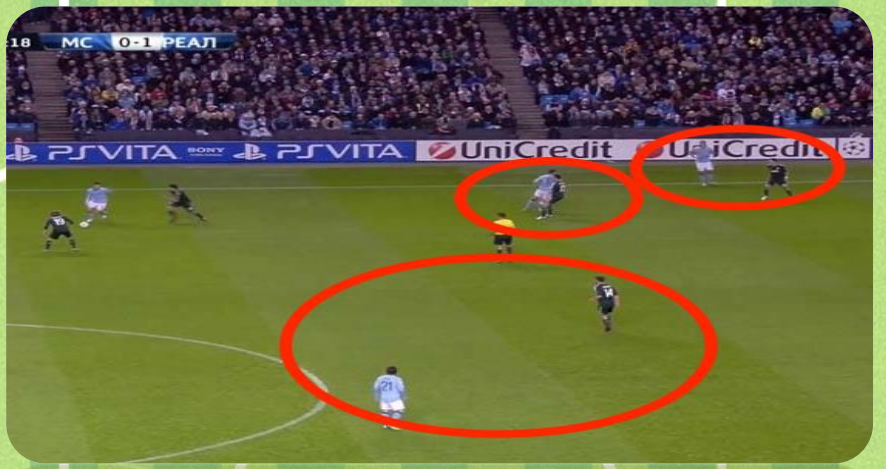
- 1 vs 1
- 2 vs 1
- 1 vs 2

※赤で書かれた選手は、ボールを持っているチームのプレーヤー

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

１vs１（デュエロ）の基本的シチュエーション

１vs１　攻撃



１vs１　守備

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

シチュエーション
１vs１（守備）

マーク

- 敵チームがボールを保持している状況での、
自分の相手のマークに関係したボールなしのアクション。

- Sans,A.;Fraearola,C.(2009)によれば、マークにおける基本的シチュエーションは次の３つに分類される。

➢ ボール保持者への**１vs１の守備（タイプ１）**
➢ ボールを受ける可能性の高いボールを持っていない相手への**１vs１の守備（タイプ２）＝予測～アンティシパシオン～**
➢ ボールを受ける可能性の低いボールを持っていない相手への**１vs１の守備（タイプ３）＝監視～ヴィヒランシア～**

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

シチュエーション
1 vs 1 （守備）

基本目的

- プレー前進を遅らせる
- ゴールを守る
- 完全に抜かれない
- ボールを奪う

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

デスマルケ

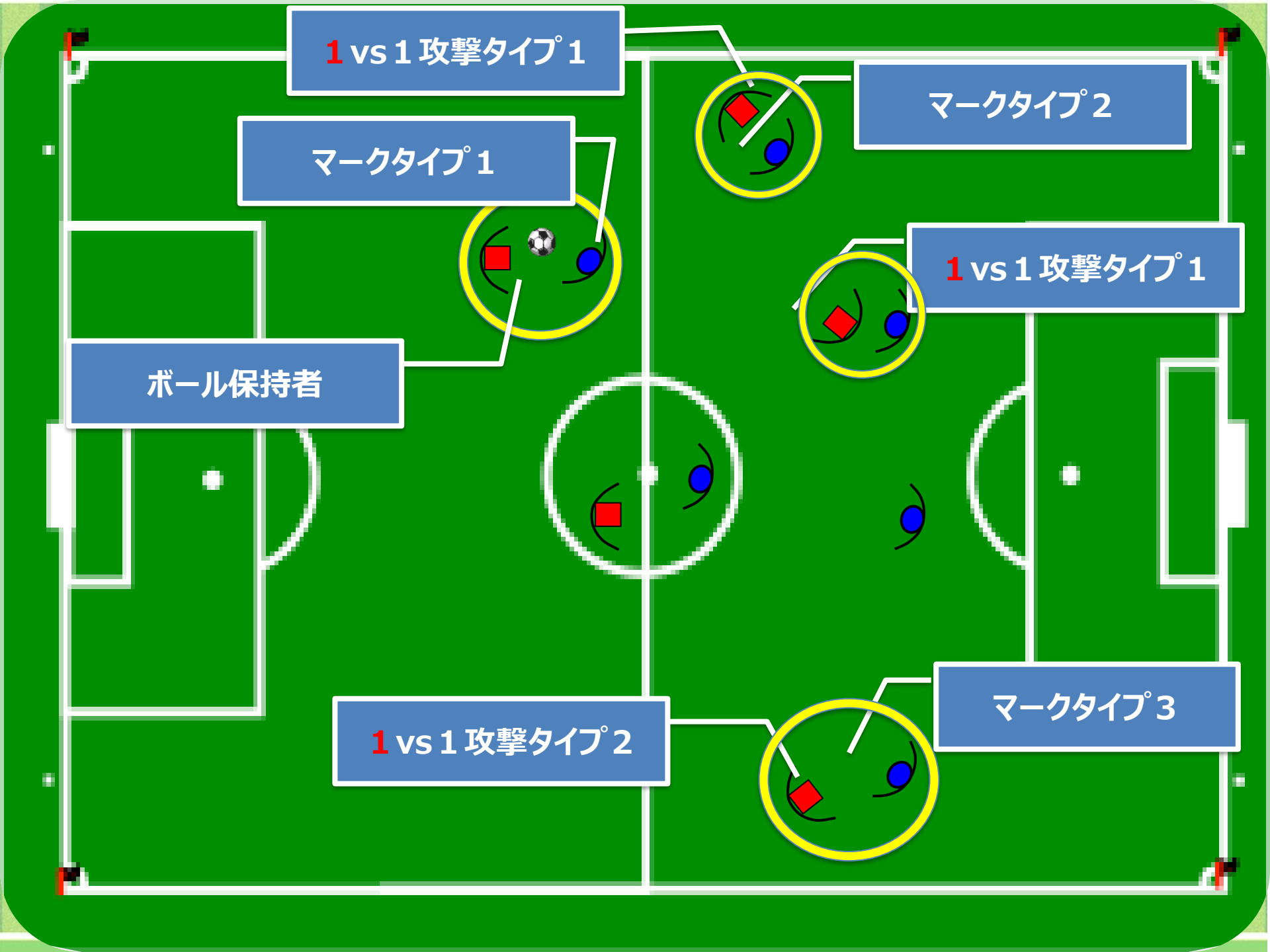
シチュエーション
1 vs 1 （攻撃）

- 味方チームがボールを保持している場面における、ボール保持者でない選手の１vs１のシチュエーションでのアクション
- 自分のマーカーに対してのボールなしのアクション
- Sans,A.;Fraearola,C.(2009)によれば、基本的シチュエーションは次の２つに分類される。

➢ ボール保持者に近く、
ボールを受ける可能性の高い １vs１のシチュエーション

➢ ボール保持者から遠く、
ボールを受ける可能性の低い １vs１のシチュエーション

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ


1 vs 1 攻撃タイプ 1
マークタイプ 2
マークタイプ 1
1 vs 1 攻撃タイプ 1
ボール保持者
マークタイプ 3
1 vs 1 攻撃タイプ 2

シチュエーション　2 vs 1

相手プレーヤーに対して、最小単位の数的優位の状況
ほんの数秒しか生まれない貴重なシチュエーションである。

2vs1 攻撃

- 1vs1のシチュエーションに攻撃側のプレーヤーがもう一人参加する。
- 基本的目的

前進する。ボールを失わない。継続性を与える。

❖ 横距離（アンピリトゥ）
❖ 縦距離（プロフンディダ）

サポート

2vs1 守備

カバーリング

- 基本的目的

ゴールを守る、プレーの前進を遅らせる、完全に抜かれない、ボールを奪う。

斜めライン	並行ライン
相手ボール保持者の前進を困難にすることを目的とする。２プレーヤーが、斜め（ディアゴナル）に、ポジションを取る。	相手ボール保持者のパスコースの限定を目的とする。２プレーヤーが、並行にポジションを取る。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

シチュエーション　1 vs 2

- 相手プレーヤーに対して、最小単位の数的不利の状況。
- ほんの数秒しか生まれない、困難なシチュエーションである。
- POINT　1vs2から1vs1へ

守備的ディレイ

1vs2 攻撃	1vs2 守備
技術アクションである「プロテクション」が、最も重要な要素である。 ❖ 戦術的意図 1. 時間を作りながら、フリーの味方を探す。必要であれば、「安全パス」を選択する。 2. もし、前進できる場合、前進を選択する。（プレーヤーの能力による） 3. どちらか１人のディフェンスを選び、１vs１の状況を生み出す。 4. １人のディフェンスを引きつけ、味方の助けを待つ。	• 基本的目的 ゴールを守る、プレーの前進を遅らせる、完全に抜かれない。 ❖ キーファクター ➢ ボール保持者を優先してプレッシャーしに行く。 ➢ パスコースを切りながらプレッシャーをかけ、２vs１のシチュエーションから、１vs１のシチュエーションに持って行くように心がける。

攻撃的ディレイ

SUPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

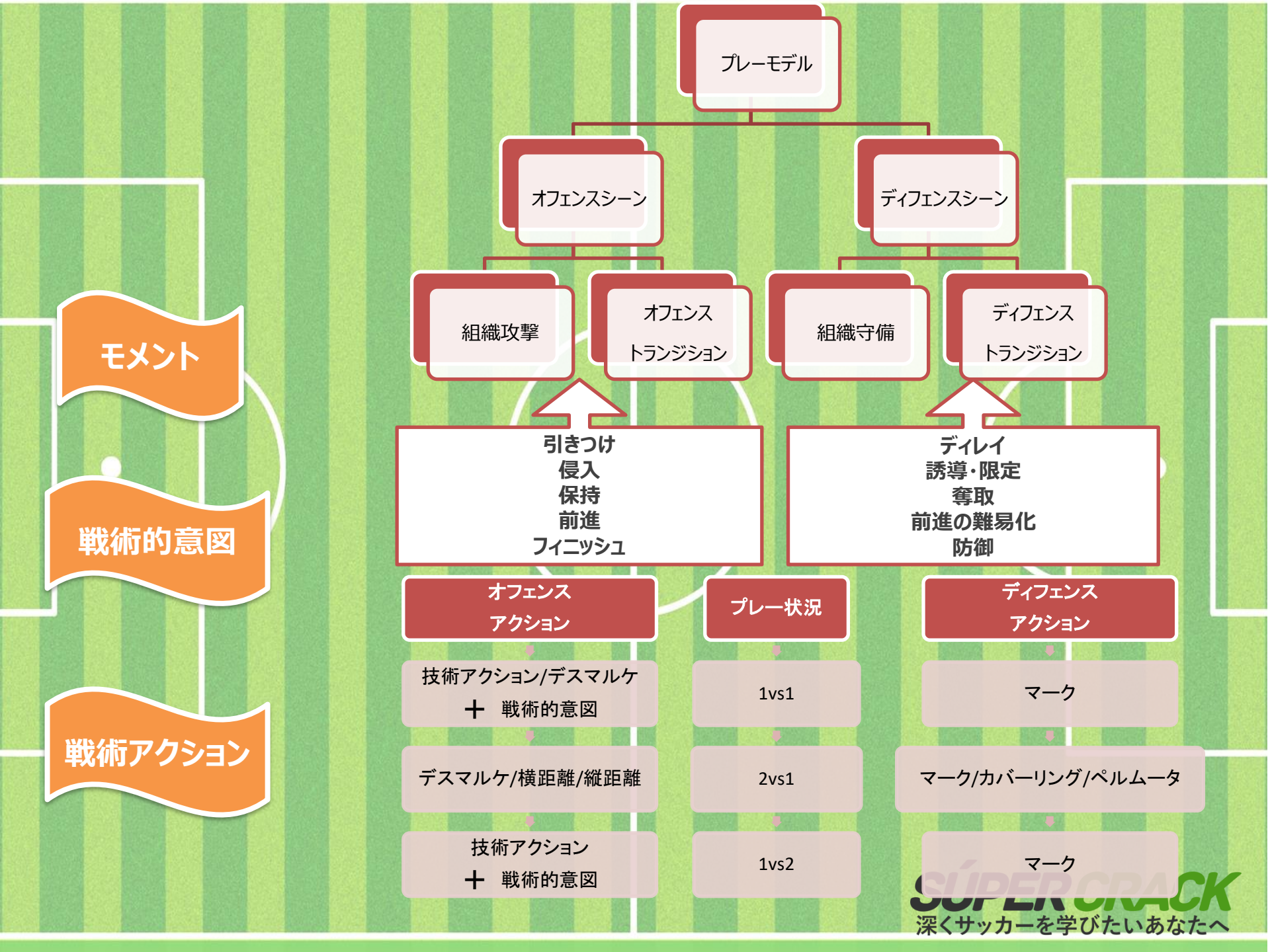
6.個人戦術アクションのキーファクター

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

キーファクターとは？

- キーファクターは、様々なプレー状況を有効に解決するための、プレーヤーが活用する道具である。
- キーファクターはプレー状況を解決するための鍵でなければならない。
- キーファクターが、プレー状況の解決方法と関係ない場合、プレー中に活かすことは不可能である。
- キーファクターは、そのアクションを成功させるポイントを細かく分解したものである。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ


プレーモデル
オフェンスシーン
ディフェンスシーン
組織攻撃
オフェンス
トランジション
組織守備
ディフェンス
トランジション
モメント
引きつけ
侵入
保持
前進
フィニッシュ
ディレイ
誘導・限定
奪取
前進の難易化
防御
戦術的意図
オフェンス
アクション
プレー状況
ディフェンス
アクション
技術アクション/デスマルケ
＋ 戦術的意図
1vs1
マーク
戦術アクション
デスマルケ/横距離/縦距離
2vs1
マーク/カバーリング/ペルムータ
技術アクション
＋ 戦術的意図
1vs2
マーク
SUPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

プレー状況の解決

戦術的意図

個人戦術の基本的な状況下で、運動アクション実行の目的に導かれるものである。
目標は、各プレー状況の解決において、意図を持たせたプレー選択である。

戦術アクション

個人戦術の基本的状況行われる。
決定された意図（決断）の運動的実行を指す。

プレー状況

ゾーン/レーン/モメントなどの明確なプレー状況下で、個人戦術の基本的プレー状況をもとに行われるプレー戦術的意図とその実行の状況設定。

キーファクター

キーファクターは、様々なプレー状況を有効に解決するための、プレーヤーが活用する道具である。
キーファクターはプレー状況を解決するための鍵でなければならない。
キーファクターが、プレー状況の解決方法と関係ない場合、プレー中に活かすことは不可能である。

- キーファクターは、戦術アクションに基づく。
- キーファクターは、すべて個人的アクションである。

個人戦術セッション の作成

深くサッカーを学びたいあなたへ

7.オフェンス個人戦術アクション キーファクター

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

横距離～amplitud～

1. ボールを失う可能性を減らし、味方に対して有効な時間とスペースを作りながら、
敵・味方・ボールとの関係性の中で各プレー状況に合わせた最適な横距離を取る。
2. 一度横距離を取れば、パスコースを作る。
3. ディフェンスが２人の選手を見ることができないようマークを難しくさせる。
4. 一つのゾーンでプレッシャーがかかっているとき、
横幅を使ってスペースを確保し、方向を変えやすくする。
5. 弱いレーンにいる選手と、ボールのある同じラインにいる選手は、
横幅を保つが、ボールロストに備えるため、ラインに対してポジショニングを横幅で調節する。
6. 移動する前に近くの敵・味方の配置を確認し、スペースを認知する。
7. ボールが動いている間に、良いポジションを見つける。
（ボールとの動きとは逆の動きが有効的）
8. ボールの移動中にポジションを取る。味方にボールが渡ったときは、
すでに良い横幅をとったポジショニングをしておく。
9. 様々なプレー状況で、プレーモデルに合わせて、戦術的意図を理解し、横距離を適応する。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

縦距離～profundidad～

1. ボールを失う可能性を減らし、味方に対して有効な時間とスペースを作りながら、
敵・味方・ボールとの関係性の中で各プレー状況に合わせた最適な縦距離を取る。
2. 一度縦距離を取れば、敵ラインを超えるため敵の背後・角で
ボールを引き出すパスコースを作る。
3. ディフェンスが２人の選手を同時に見ることができないようにし、敵のラインを超えるため、
前・後ろラインのボール保持者との関係によって斜め（ディアゴナル）にポジショニングする。
4. よいライン間バランスを保ちながら、ボールが前進すれば、ポジションを縦距離で修正する。
5. ボール保持者が他のオプションを持っていないときだけ、
リズムの変化を加えたあと、ボールを受けに近ずく。
6. 移動する前に近くの敵・味方の配置を確認し、スペースを認知する。
7. ボールが動いている間に、良いポジションを見つける。
8.ボールの移動中にポジションを取る。
味方にボールが渡ったときは、すでに良い横幅をとったポジショニングをしておく。
9.様々なプレー状況で、プレーモデルに合わせて、戦術的意図を理解し、横距離を適応する。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

デスマルケ～desmarque～

1.パスコースを創るためのフェイントと方向の変化を使った細かく素早い動き。前/後ろ。
2. マーカーが同時にボールとマークを見れないようにしながら、
マーカーから目を離さず動きを観察する。
3. 最適なタイミングでデスマルケするために、
マーカーとボール保持者のアクションに対して継続的に注意を払う。
4. ボールのあるレーンとゾーンによって、デスマルケに違いをつける。
（デスマルケ） ＊多＞少　：強いレーン＞真ん中のレーン＞
弱いレーン　：最終ゾーン＞前進ゾーン＞開始ゾーン
5. ボールを受けれないとき、マークを引きつけ、スペースを創る。
6. ディフェンスの性格を観察する。
7. ボールを受けるため、また最終ゾーンでシュートを打つために、
１vs１の状況を邪魔しないようボール保持者に注意を払い、予測してデスマルケする。
8.相手の意識を無意識にするためのスピードの調節。（常に全力のスピードではない）
9.ボールを受ける際、相手からスペースを生み出すためのスピードの変化。
10.デスマルケは最後まで実行する。フリーになった場合は待つ。
パスが出てこない場合はすぐに違うサポートの動きを行う。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

突破デスマルケ
～desmarque　ruptura～

1．敵の背後・角を狙いながら、オフサイドラインにかからない。

2．プレー状況に応じてスピードを適応させる。常に１００％の力でダッシュするわけではない。

3．パスコースを作りながら、ボール保持者の状況に合わせて、最適な瞬間にデスマルケを行う

4．もし、マーカーがデスマルケに付いてこれば、そのまま引きつけておく。
ボール保持者がパスをするか、その生み出されたスペースに入ってきた他の選手を使うかを決める。

5．もし、マーカーがデスマルケについてこれば、パスコースを保つ。

6．ラインとマーカーの状況によって、デスマルケを適応させる。

7.良いデスマルケは、まず良い横距離と縦距離を意識したポジションから生まれる。

8.相手との駆け引きの中で、２回のデスマルケを実行する。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

サポートのデスマルケ～ desmarque apoyo～

1. ボール保持者からできるだけ遠い位置、またディフェンスの背後・角でボールを受けるために、デスマルケの開始ポジションは適切な縦距離が必要になる。

2. 最大限の縦距離と横距離を用いる。

3. ２vs１の数的優位を生み出す。

4. プレー状況によってパスコースを探す。（継続、前進、緊急）　前進を優先する。

5. 同じラインの選手から、後ろのラインの選手から、前のラインの選手からによってサポートの種類を変える。（グループ戦術の深み）

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

サポートのデスマルケ～ desmarque apoyo～

❖ **同じラインのプレーヤーに対して**

1. 最大限の横距離。
2. ボールの高さに応じて、ポジションを下げる必要がある場合がある。
3. ボールを受けたら素早く前進する。

❖ 前ラインのプレーヤーの対して（ボール保持者が前にいる場合）

1. 最大限の横距離を利用して、攻撃参加する＝オーバーラップ
2. 後ろ向きでボールをもらったプレーヤーに対して、サポートするために、パスが自分を超えたら素早く反転する。
3. 安全パスのパスコースの確保

❖ **後ろラインのプレーヤーに対して（ボール保持者が後ろにいる場合）**

1. 常に相手ゴールを意識した体の向きでサポートする。
2. 相手の背後から出てくる。
3. ボール保持者の状況によって、近寄る距離間を考慮する。
4. マーカーが付いてきてパスが出てこなかった時は、すぐに違うサポートの動きを行う。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

8.ディフェンス個人戦術アクション キーファクター

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

カバーリング～cobertura～

1. プレー状況、味方、敵によって条件づけられるマークの方向（角度）と距離の調節。

2. オフサイドをうまく活用する。

3. 様々なプレー状況を再現し変えながら、
   数的優位・数的同数・数的不利のすべての状況におけるカバーリング

- 数的優位2vs3　3vs4----カバーリング
- 数的同数2vs2 3vs3----カバーリング、監視
- 数的不利3vs2 3vs4----カバーリング、監視、ディレイ

4.同一視野（ディフェンストライアングルとディフェンスダイヤダイヤモンド）

5.オフサイドを利用する

6.常に斜め後ろからのポジションを意識し、
   味方が抜かれても相手にプレッシングいける距離を保つ。

7.相手のプレーモデル・相手プレーヤーのタイプによって、カバーリングの種類を順応させる。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

ペルムータ～permuta～

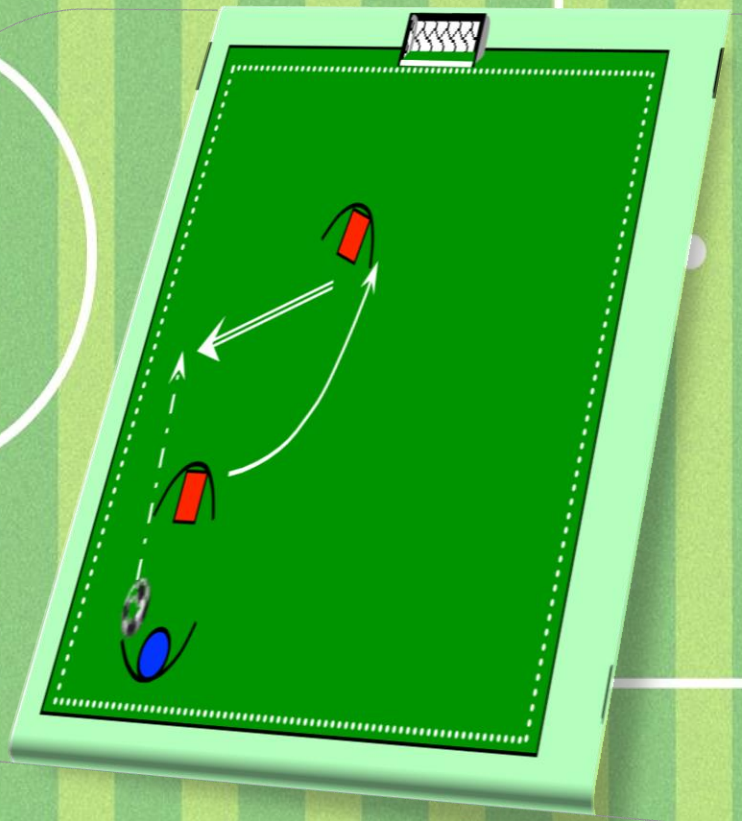
1.超えた敵に対しカバーリングしてプレスをかけた味方のカバーリングにいくためのリズムの変化。

2. 敵に後ろについていかない。

3. 敵・味方・ボールの状況の変化を見ながら、ボールのポジションを超えるまで、ポジショニングを修正する。

4. すべての横ラインとディフェンスの選手を助けるために、ゴール方向へ斜めに戻る。

5. カバーリングするプレーヤーはディレイして味方がペルムータする時間を作る。



SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

マーク～marcaje～

マークの事前条件:

1. 状況: マークとゴールの線上・敵とボールが同時に見える位置（同一視野）
2. 体の状態: 素早く反応できる準備（常にステップを踏む・アクティボ、膝を曲げ、体を半身にする）
3. 基本的に１ｍ～２ｍの距離を保ちながら、敵の性格に合わせて距離を変える

場面（流れ）:

4. プレス =プレー状況と敵の性格によって、ボール保持者との距離を調節する。ボールをコントロールする少し前にとまる。
5. ディレイ= 最適な距離感を保ちながらプレーの前進を難しくさせる（近すぎず、遠すぎず）。飛び込まず味方の助けが来る時間を稼ぐ。数的同数・数的不利の場合に用いる。
6. スティール（ロボ）: 個人技術による。

マークからカット（アンティシパシオン）

一般的性質:

1. 距離と角度
2. タイミング・素早さ・詰めるための距離・敵に見えない位置
3. 良好な視界確保と反応スピード

いつ ?

4. 敵がボールをコントロールする前

どのように?

5. ボールの軌道を予測し、途中でカットする。

インターセプト

6. 可能ならボールをコントロールする

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

マーク～marcaje～

① ボール保持者に対して

1．壁パスでは敵の動きについていき邪魔をする。他の味方がマークを受けとったら味方のペルムータ、もしくはプレスをかけ２人で奪う。

2．ボールスティールを狙いながら、敵の前進を防ぐ。

3．敵が後ろを向いた状況では、厳しくプレスにいき振り向かせない。振り向いたら飛び込まず、置き去りにならない。

4．敵が考える時間を持ち、プレーが遅くなるように前進を防ぐ。

5． 敵がシュートを打つときは、敵に背後を取られないできる限りの距離を詰め、ボールをカットできるようにする。

6．ボールを奪える状況でできることを把握するため、ゾーンや時間帯、敵の性格などのプレー状況を把握しておく。

7． カウンターアタックの際、数的同数・数的不利の場合は、抜き去られる前に戦術的ファウルを行う。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

マーク～marcaje～

② ボールを受けられる相手に対して

1. パスコースを潰しながらボールが通るスペースを防ぐ。
2. 敵がボールを受けることを防ぐ（インターセプト・前で触る）
3. 敵のミスを誘う（ミスコントロール）、もしコントロールすればプレスを厳しくかけ続ける。
4. ボール保持者にプレスしている味方のカバーリングを行う。
5. 同一視野の確保・もしどちらも見えない状況の場合は敵の動きへの注意を優先する。
6. 最終ゾーンでのセンターリングや中央での空中戦では常に敵と一緒に競る。
7. 最終ゾーン以外のゾーンではジャンプするフェイントを使い、ボールを流すことも可能。
8. 置き去りになって背後で受けられないようにする。
（一度の突破のデスマルケに対しては付いていく、出てこなかった場合ラインバランスを整える）
9. できればフィジカルコンタクトを使って相手の位置を確認する。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

マーク～marcaje～

③ ボールを直接受けることのできない相手に対して

1.置き去りになって背後で受けられないようにする。
（一度の突破のデスマルケに対しては付いていく、出てこなかった場合ラインバランスを整える）

2. ボールとマークに対して常に同一視野を保つ。

3. 背後を注意しながらボールに対して近い味方のカバーリングを優先する。

4. ボールの移動中に敵にプレスをかける。

5. ゴールとマークを結んだ直線上にポジショニングする。

6. 敵が最終ゾーンに入る場面では、距離を減らし、厳しくマークする。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

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。

SÚPER CRACK
深くサッカーを学びたいあなたへ

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。「スーペル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。引用部分をカギかっこでくくるなど、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なければなりません。スーペルクラックの場合は「○○年○月○日スーペルクラック+ウェブURL」といった表示が必要になります。