

”個人テクニック“と”集団テクニック“

Técnica Individual y Colectiva

ポジション別 タスク

Tareas por Posiciones

センターバック編

センターバックの主なメイン原則

攻撃

- ラインバランスを保つ
- サポートを提供する
- ボール保持時の意識
- 監視

守備

- ラインバランスを保つ
- マークの識別をする
- ボール保持者への守備
- スペースの守備
- 空中線の守備

メイン原則

サブ原則

コンセプト

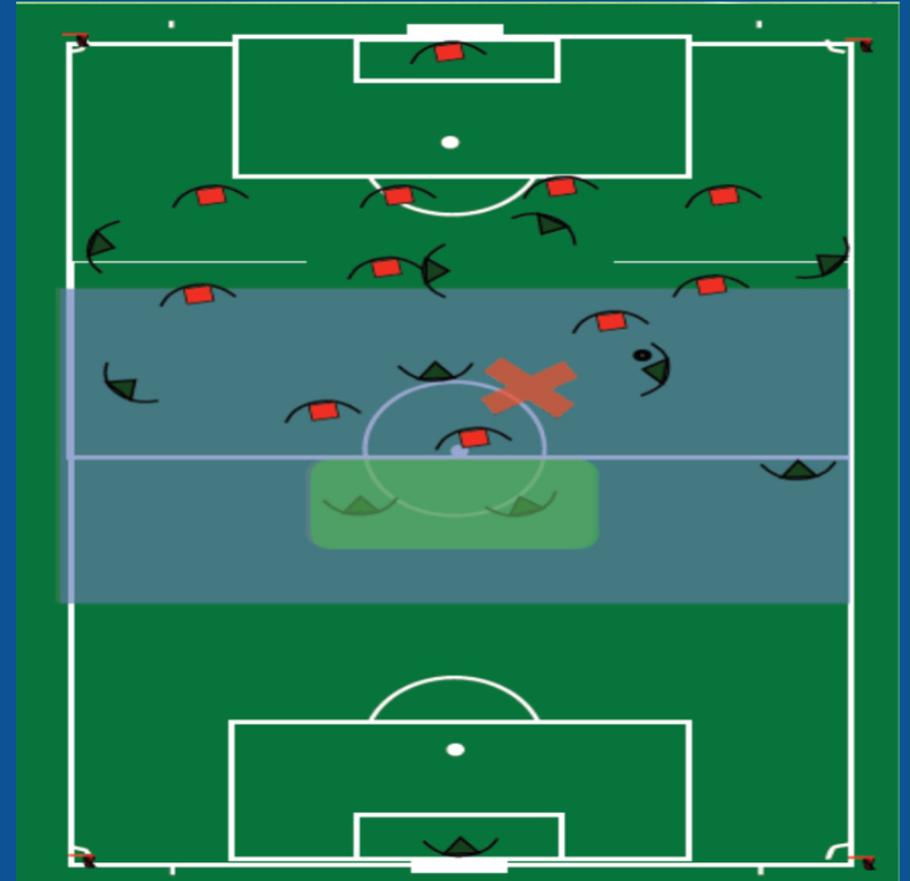
ページの
見方

図

センターバック編①攻撃バランスを保つ（攻撃）

1,攻撃中、前のライン（縦）との距離を維持する

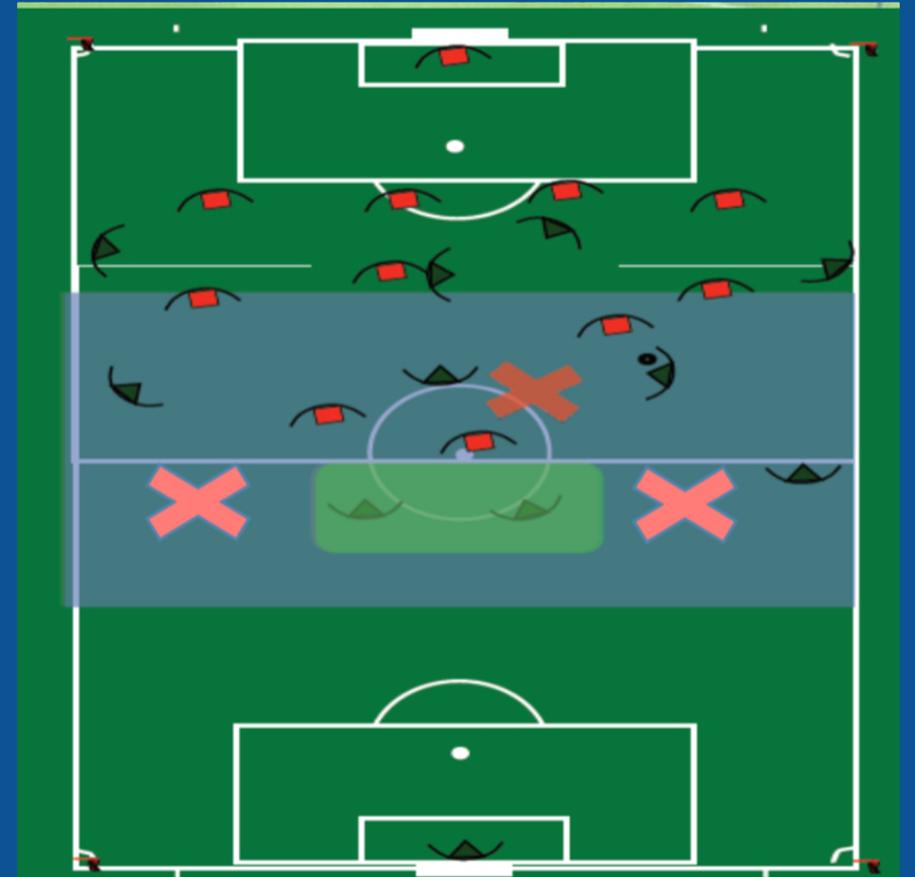
- ボランチのラインとのバランスを維持する。
- チーム全体と一緒に前進する。
（背後のリスクを忘れない）
- カウンターを防ぐ。
- サイドバックのラインを決して超えない。
- 攻撃のサポートをする。（ボランチとポジションが重ならない。後ろへのパスコースを作る。）



センターバック編①攻撃バランスを保つ（攻撃）

2, 攻撃中、DFラインの横との選手間の距離を維持する

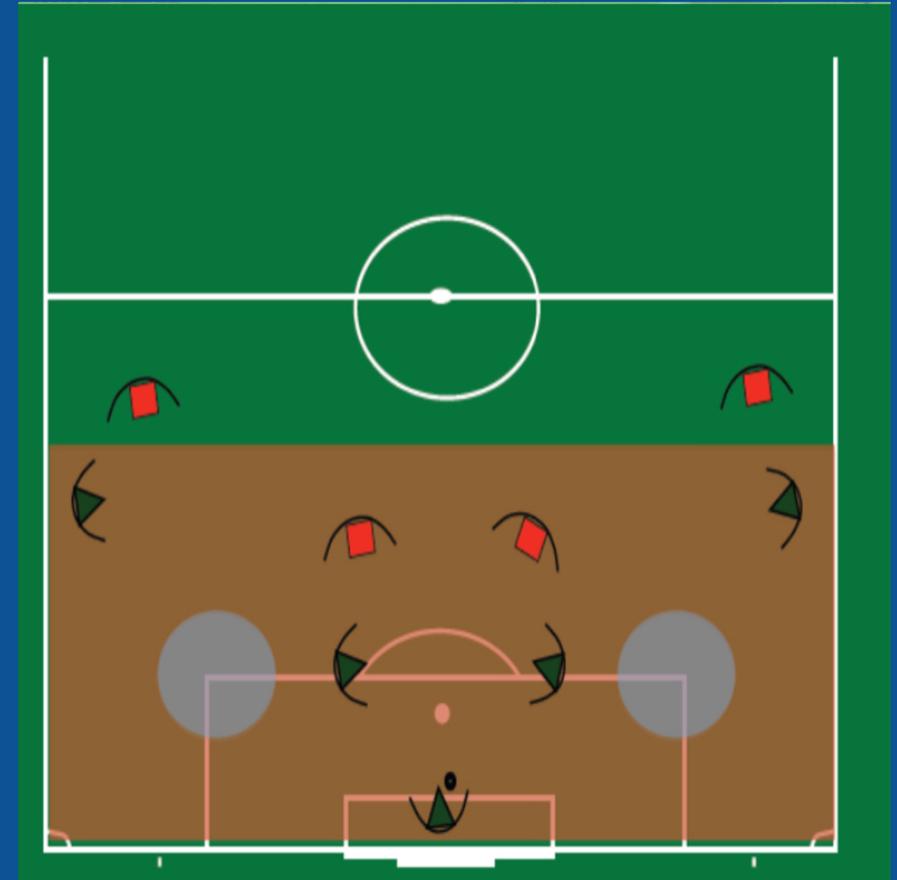
- 攻撃中、サイドバックまたは片方のセンターバックが上がる場合はスペースのバランスを取り直す。
- DFラインには最低3人を残す。
- ボールに関わらないサイドバックは中のスペースを閉じる。



センターバック編 ②サポートを提供する（攻撃）

1, GKからのショートパスに対応できるように、
できる限りの幅を取る。

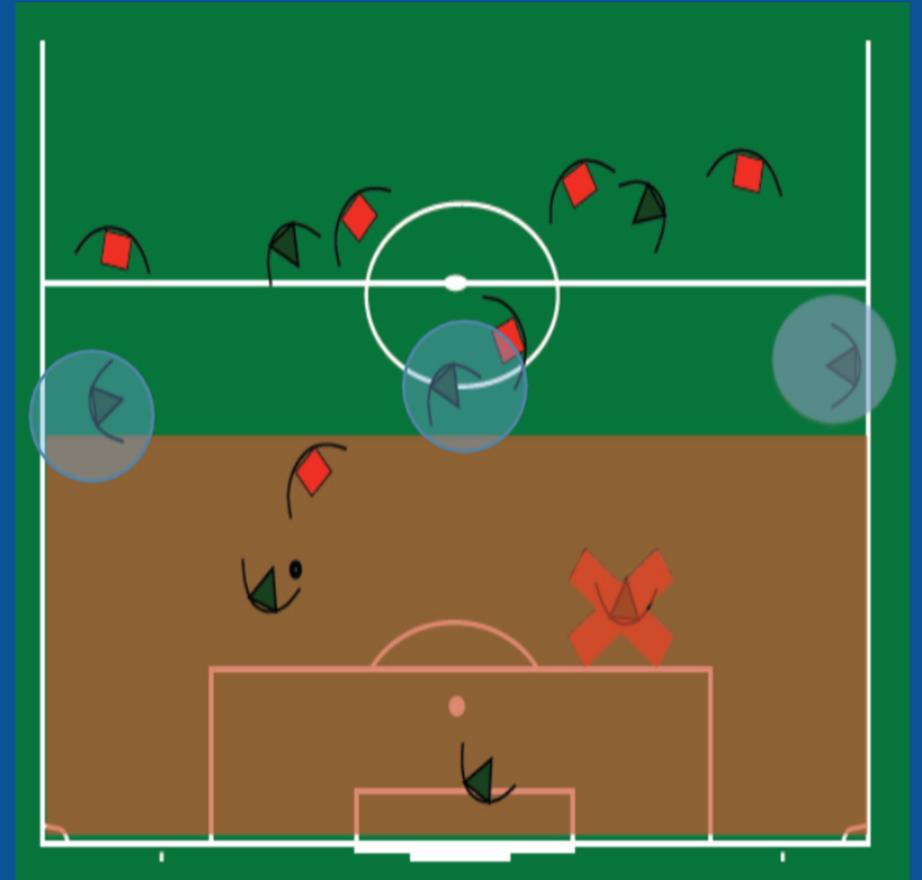
- 出来るだけ多くの情報をもてるような正しい体の向を作ってボール保持者をサポートする。
- 遠過ぎず近過ぎない距離に、プレーを継続させるサポートを行う。



センターバック編③ボール保持時の意識ポイント（攻撃）

1, 近い選手へ正確なパスを送る

- パスは受け手が優位性を得るものでなければいけない。
- パスを受けることで優位性を得られる受け手を探す。
- 正確かつ、プレーの継続を促すパス。
- 斜めのパスを優先する。
- ボールを止めない（相手のプレッシャーを受けてしまうため）



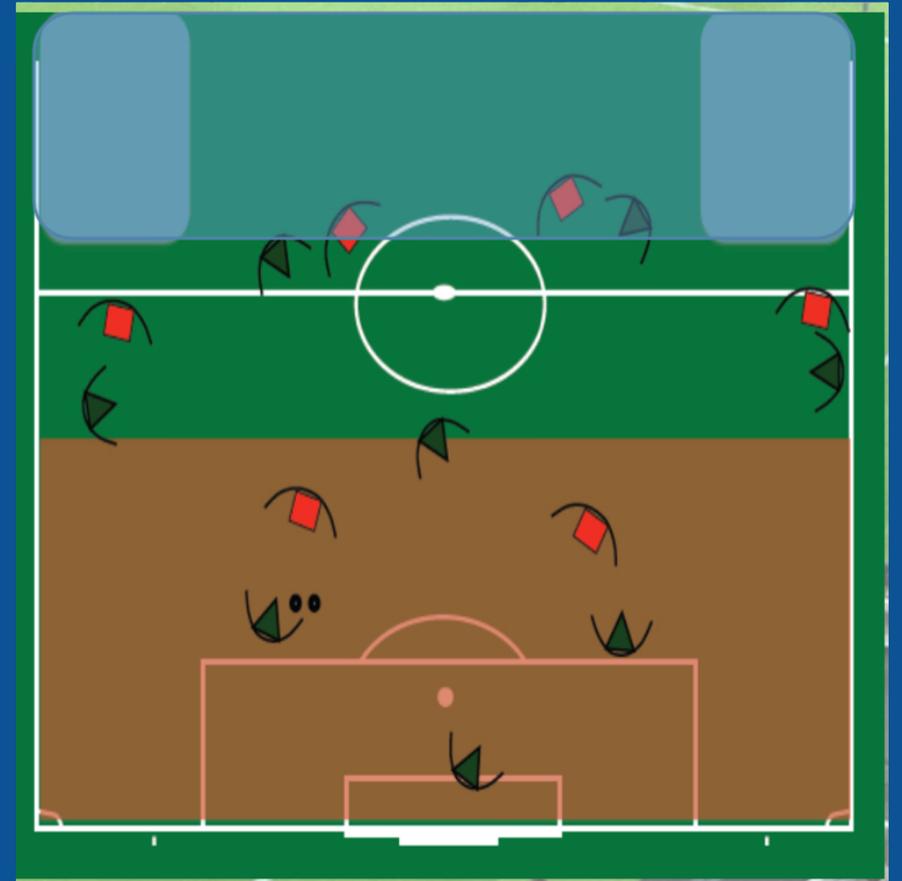
センターバック編③ボール保持時の意識ポイント（攻撃）

2, 遠い選手へのパスを送る (2・3列目の選手)

相手の背後をとる、もしくは相手のプレッシャーを回避するために遠いパスを探す。

2, 3列目の選手が正確に相手の背後を取る。

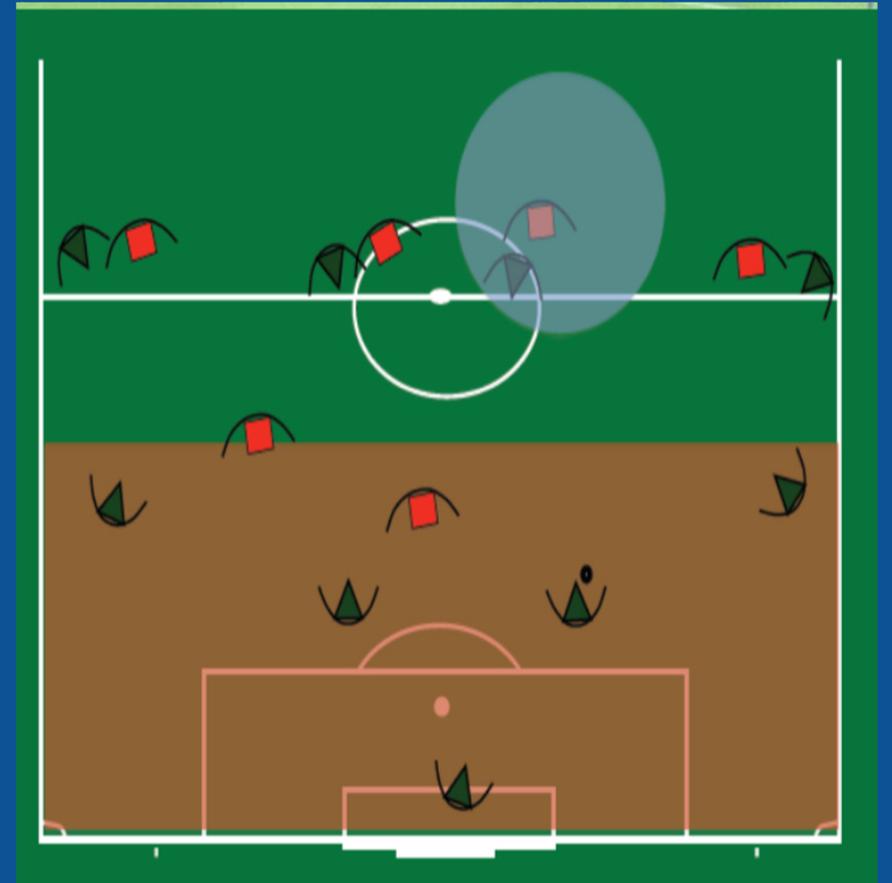
- ロングボールで意識すること
 - ① 外のゾーンへのボールを優先する
 - ② ウイングもしくはフォワードへのパスを試みる
 - ③ 相手DFラインの背後へのボール



センターバック編③ボール保持時の意識ポイント（攻撃）

3, 優位性を作るため、運ぶドリブルによって前進する

- ボール保持時にプレッシャーを受けていないなら、相手を引き付けるためにドリブルで前進する。
- 運ぶドリブルのスピードをコントロールする。
- プレッシャーに出てくる相手選手を認知する。（そうすることでフリーになる味方選手が分かる）



センターバック編④監視（攻撃）

1, 相手の攻撃の選手とボールへの監視を続ける

- 自チームの攻撃中に、相手の攻撃の選手とボールの位置を監視しておく。
- カウンターを防ぐ、またはその影響を小さくする。
- ボールに関与していない時、相手の後ろ向きの選手をマークする。



センターバック編⑤ラインバランスを整える（守備）

1, DFラインの選手同士の横のバランスを維持する

- 選手間のスペースのバランスを維持する。
- DFラインはまとまってボールサイドへとスライドする。
- 自チームがボール保持時、ボールの位置、相手の人数、自ゴールからの距離によって、ポジショニングをきめる。
- 自チームがボール保持時、”ボールがゴールに近いほど、ラインは”より広く伸びる”



センターバック編 ⑤ラインバランスを整える (守備)

2, 他ラインとの縦のバランスを維持する

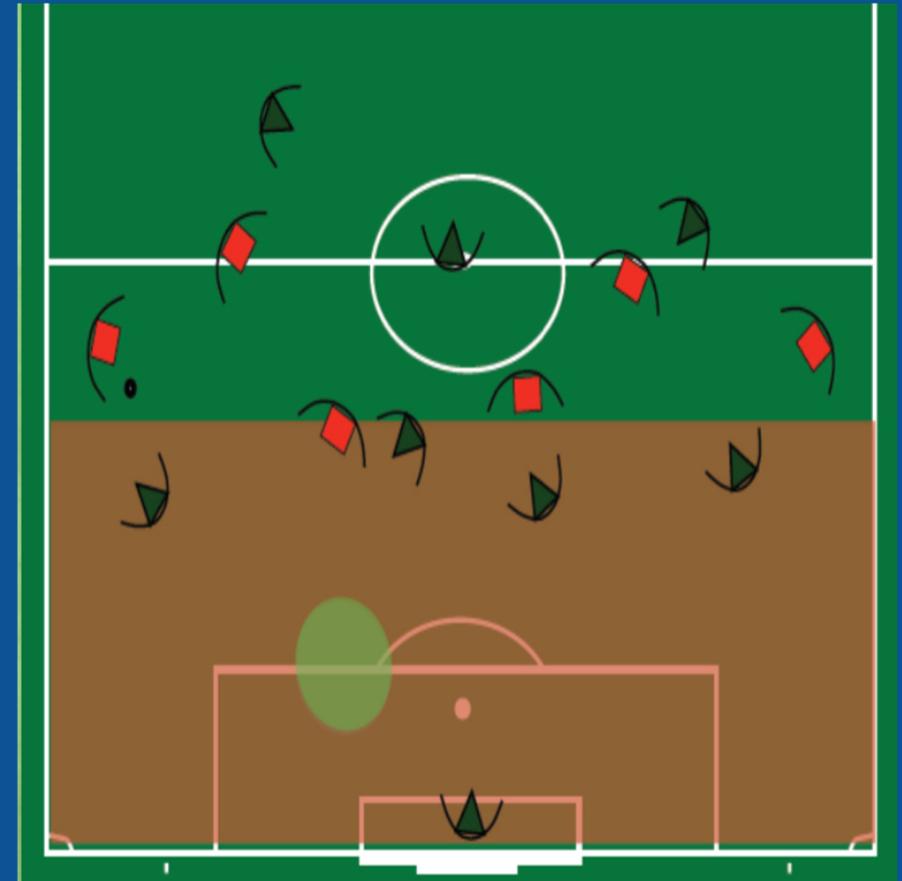
- ボランチのラインとのバランスを保つ
(ライン間のスペースが広くなりすぎないように)
- ボールが中央のエリアかつ遠くにある時
ラインをそろえる。
- ボールがボランチとサイドバックのライン
間にある時、カバーリングを行う。
- ボールがサイドにある時、カバーリング
+ 中央エリアを守る。



センターバック編 ⑤ラインバランスを整える (守備)

3, ディフェンスラインのバランスを取り直す

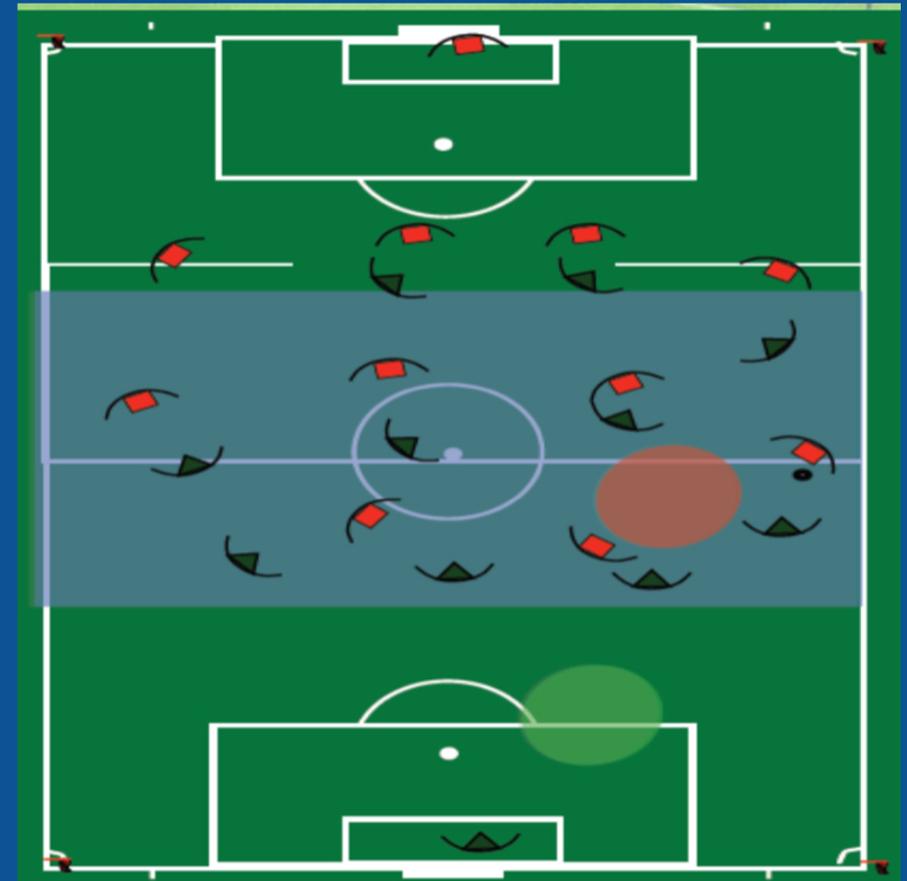
- ゴールは守るべき最も大事なゾーンである。中央のゾーンには3人のディフェンスがいることが不可欠。
- 一人のセンターバックが相手ウィングの前進を防ぐためポジションを離れた場合、(サイドバックが超えられた場合) 片方のセンターバックはボランチとサイドバックとともにディフェンスラインのバランスを取り直さなければいけない。



センターバック編 ⑤ラインバランスを整える (守備)

4, 全力でディフェンスラインを整え直す

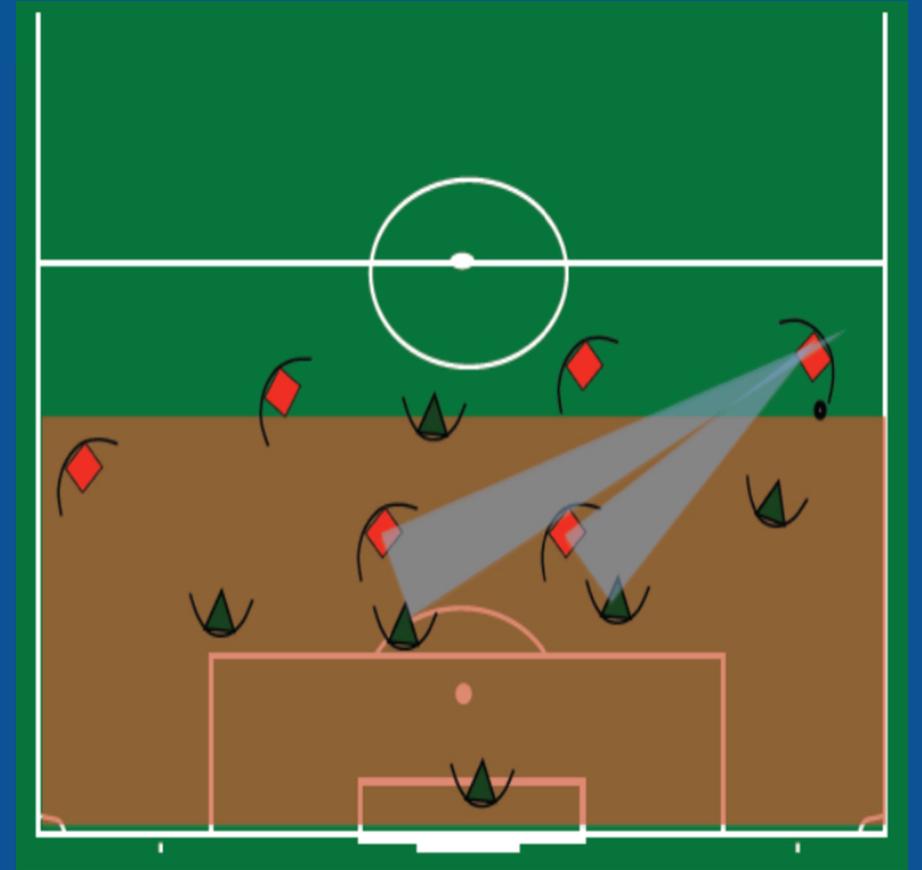
- ゴールを守ることを最優先する
- 抜かれた選手は、崩れたDFラインのバランスを取り直すために全力で後退する。
- 一人の選手がプレッシャーに出た場合、素早くDFラインのバランスを取り直す。



センターバック編 ⑥マークの識別をする（守備）

1, 視界を保って、マークする選手を見失わない

- 体の向き（背後のデスマルケをとられないように）
- マークする選手を見ておく
- 首を振る
- DFラインのバランスを崩さない
- コミュニケーション（マークの受け渡しについて味方に知らせる）



センターバック編 ⑥マークの識別をする（守備）

2, ライン間に下がってサポートする相手選手に対してそのスペースを縮小する

- 背後のスペースを守ることを優先する。
- 相手FWの一人がプレーを継続させるためのサポートでポジションを下げる場合、その選手に付いていきマークする。

【以下の場合を除く】

- 出ることによって相手の選手へのスペースを開けてしまう
- ボランチのゾーンまで相手フォワードが下がった
- 相手フォワードへのパスコースが既に閉じられている

- ボールが移動中に出て、インターセプトを行う



センターバック編 ⑦ ボール保持者への守備（守備）

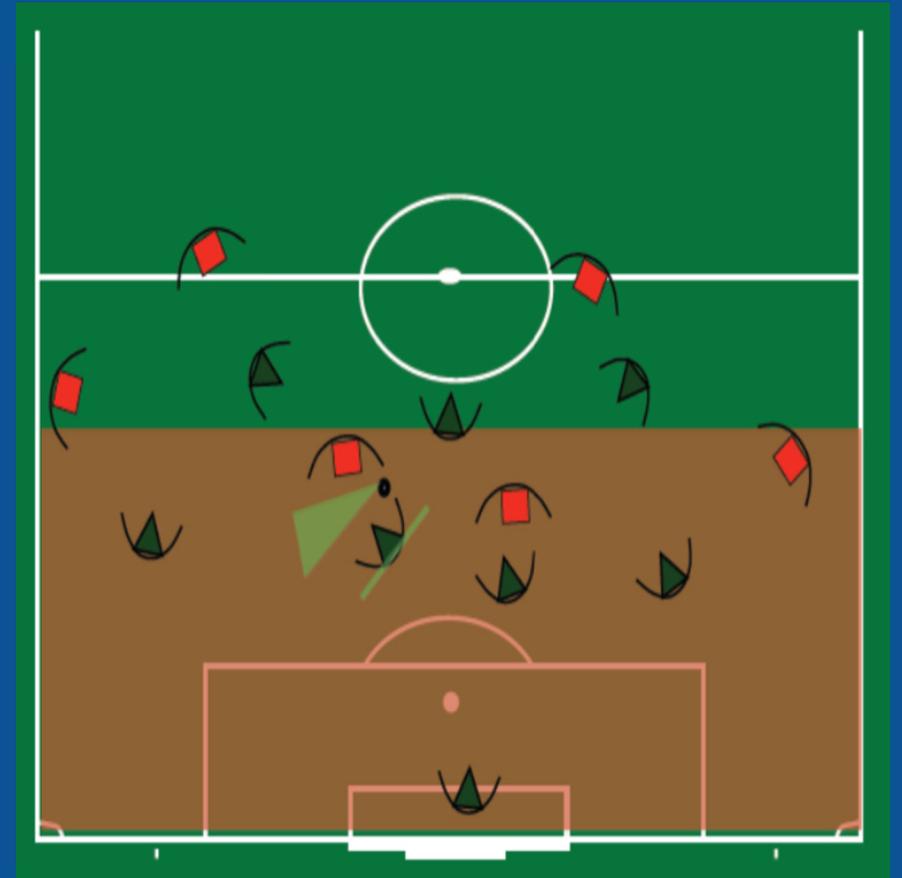
1, ボール保持者にかわされないようにプレッシャーをかける

- ボールの移動中になるべく接近して、プレッシャーをかける。

1×1のキーファクター

- 半身で対応
- 後ろのスペースを優先する
- 重心を落とす
- 利き足でない足に誘導する

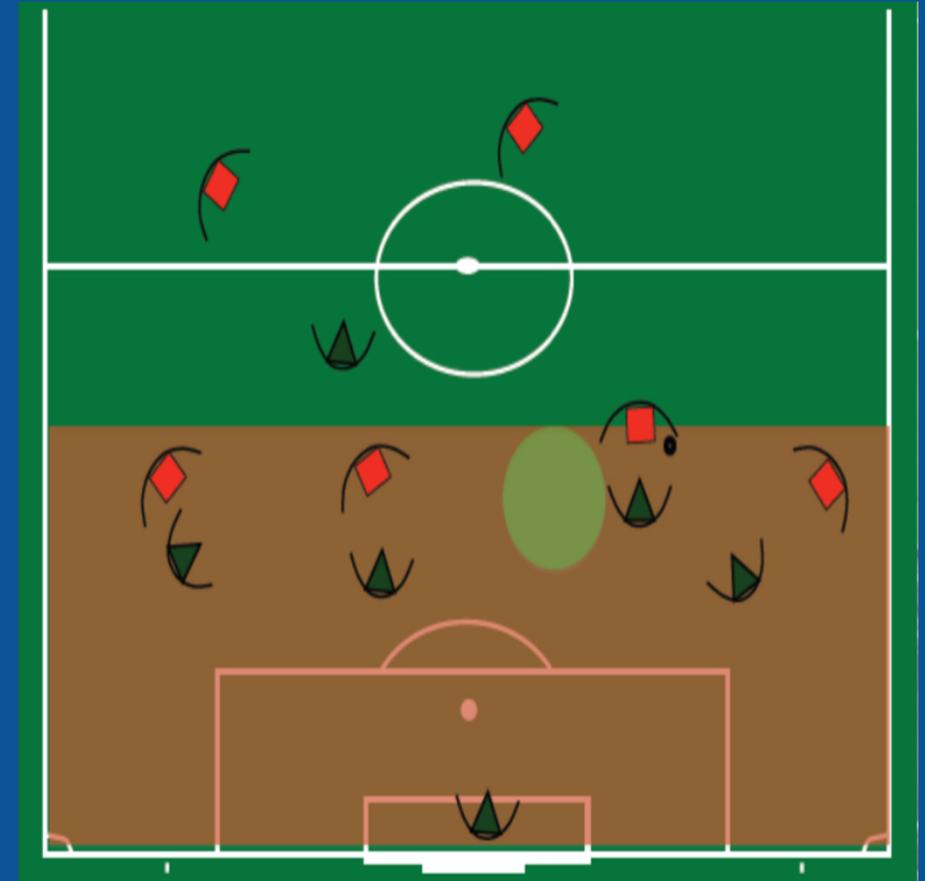
- ターンされないように相手の背中を受ける
- 「いける！」と思う時のみインターセプトを狙う



センターバック編 ⑦ ボール保持者への守備（守備）

2, ボール保持者が他の相手選手とプレーする場合素早く下がる

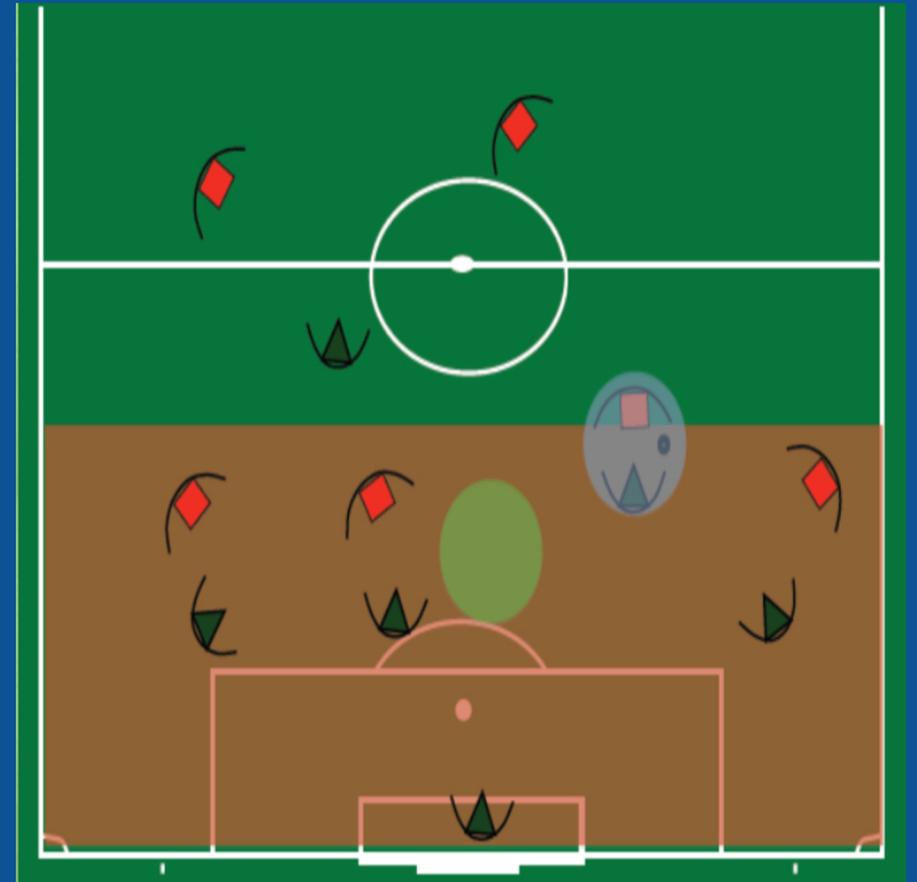
- 背後の広いスペースを閉じるため最大限早く戻る。
- ゴールに向かって前進する相手の壁パスを防ぐ（腕や体をつかう）
- ボールを見ない。
- ボールに対してではなく、後方に向かって走る。



センターバック編 ⑧スペースの守備（守備）

1, ボール保持者と対峙しているセンターバック
やサイドバックのカバーをする

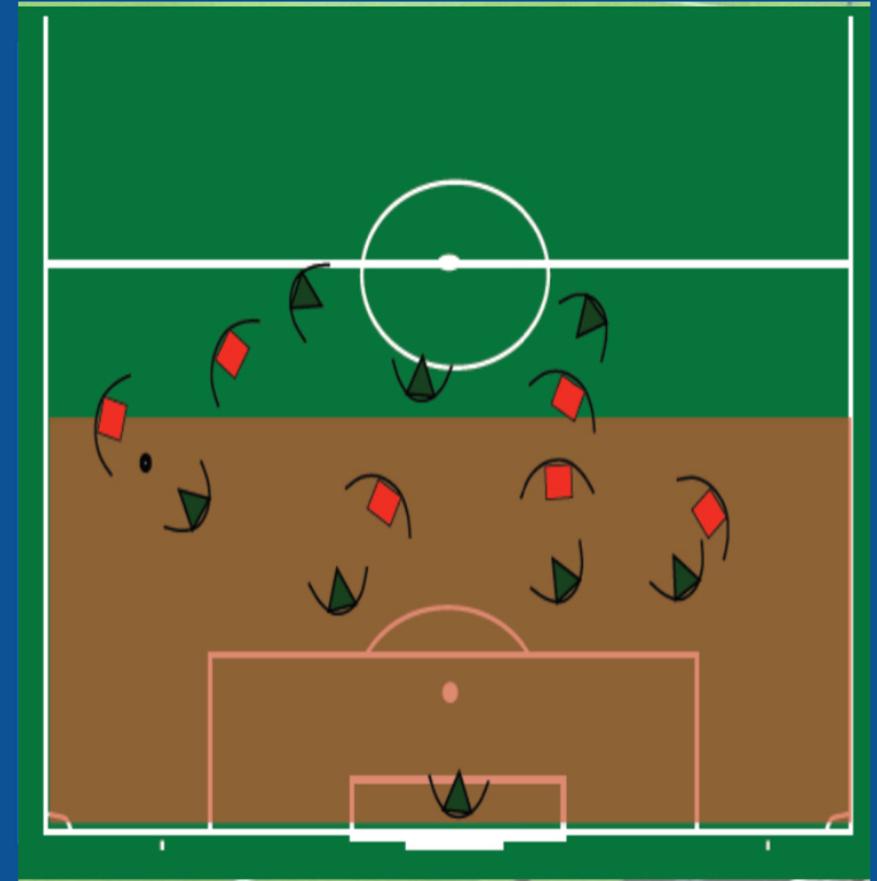
- ボール保持者に対峙する味方選手と違う高さ
に立つ。
- 中央へのパスコースを閉じる（自分とディ
フェンスをしている味方との間）



センターバック編 ⑧スペースの守備（守備）

2, 相手FWがセンターバック間にデスマルケを行う際の、ボールサイドと逆サイドのセンターバックのマークの個人守備での対応

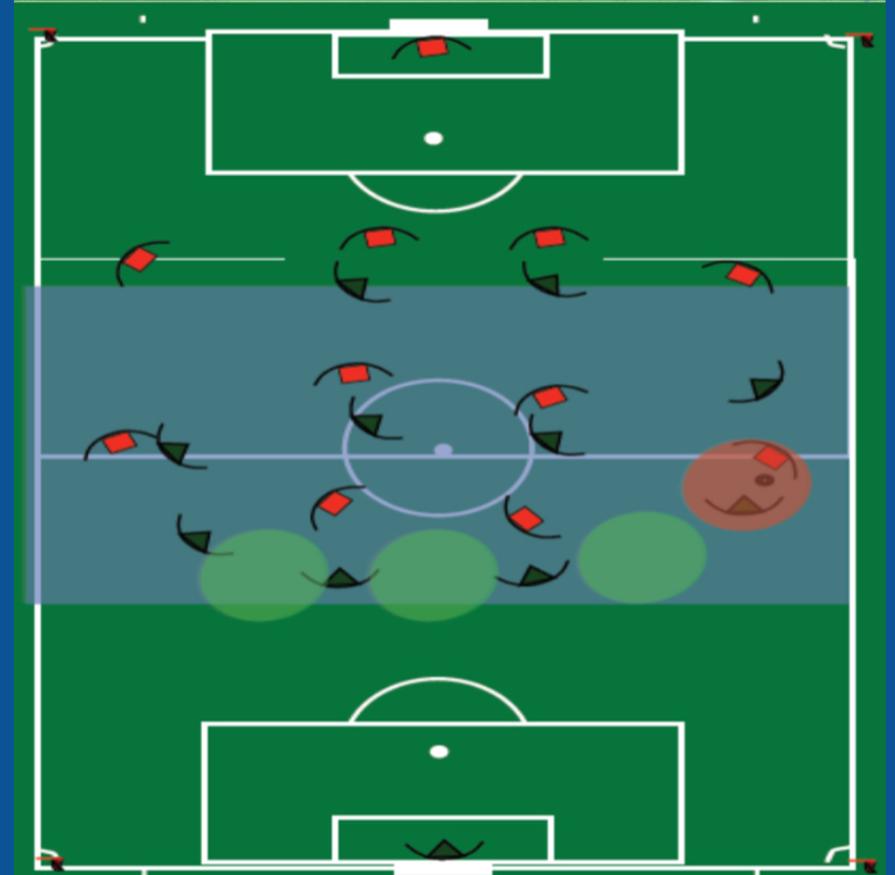
- センターバック間での相手のデスマルケに対して、個人のマークを続ける。
- 片方のセンターバックとのコミュニケーションを行う。
- 相手の2列目の選手にスペースへ走られないように、サイドバックに声かけする。



センターバック編 ⑧スペースの守備（守備）

3, 中央のレーンが守られているなら、サイドバックをサポートしに出っていく

- 中央のゾーンが守られている場合に限り、サイドで突破された味方のカバーに出っていく
- 中央のゾーンに優位性がなければ、ゴールを守ることを優先させる。
- 中央のゾーンのバランスを取り直すためにボランチのラインと協力する。



センターバック編 ⑧スペースの守備（守備）

4, 数的不利の状況では相手の攻撃を遅らせる

- ボールを奪うよりもゴールを守ることを優先する。
- 相手がシュートエリアに入るまでに、味方の帰陣を待ちながら相手の攻撃を遅らせる。
- DESMARQUE RUPTURAをさせない。

攻撃を遅らせるべき状況

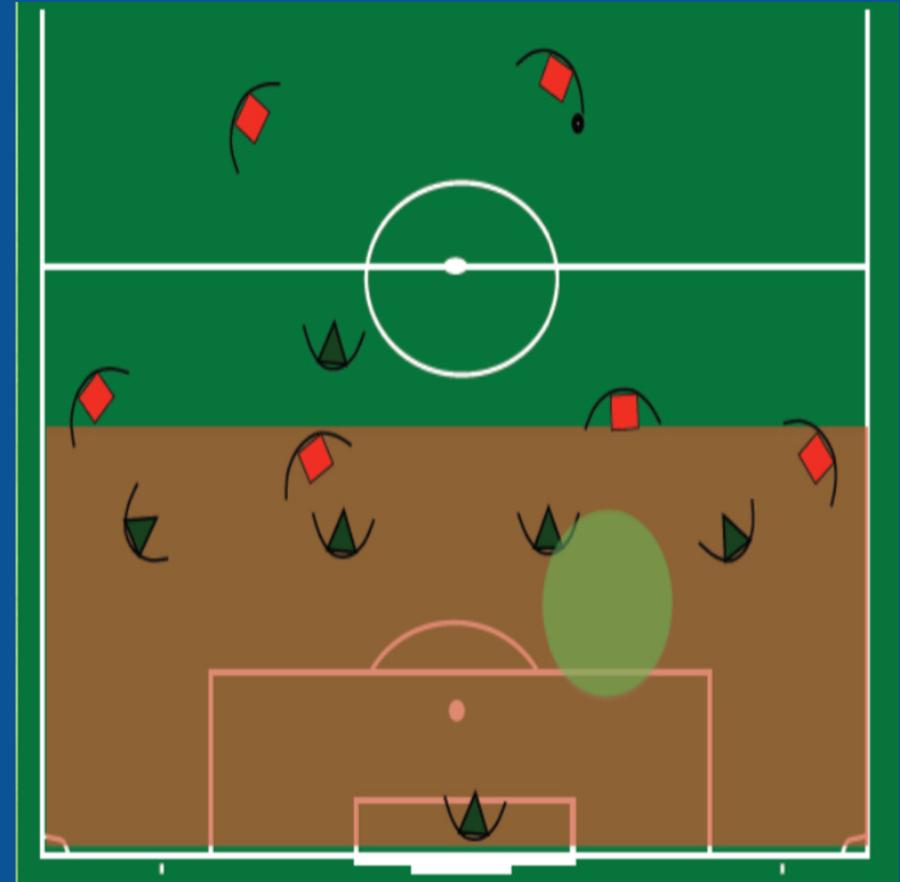
- 数的不利
- 数的同数だがボール保持者がフリー
- その他バランスが崩れている



センターバック編 ⑧スペースの守備（守備）

5, DFラインの背後を狙ったキックの瞬間は
ポジションを下げる

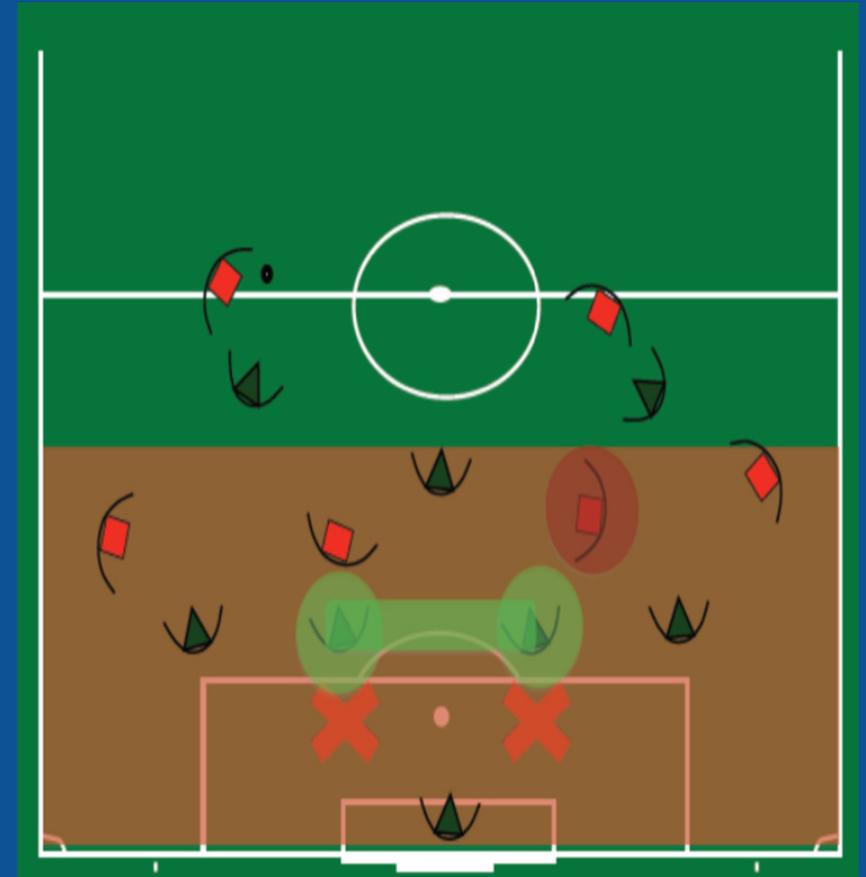
- DFラインの背後へのロングボールに対する守備。
- キックと同時に後ろへ走る。
- ボール保持者にプレッシャーがかかっていない場合、ボールが自分の背中にくる可能性を想定して後ろの走る準備をする。
- ロングボールに対しての競り合いになった場合、こぼれ球を処理するためにカバーリングを行う。



センターバック編 ⑨空中線の守備（守備）

1, ボールが中央レーンにある場合は、ペナルティエリアからできるだけ外で守備をする。

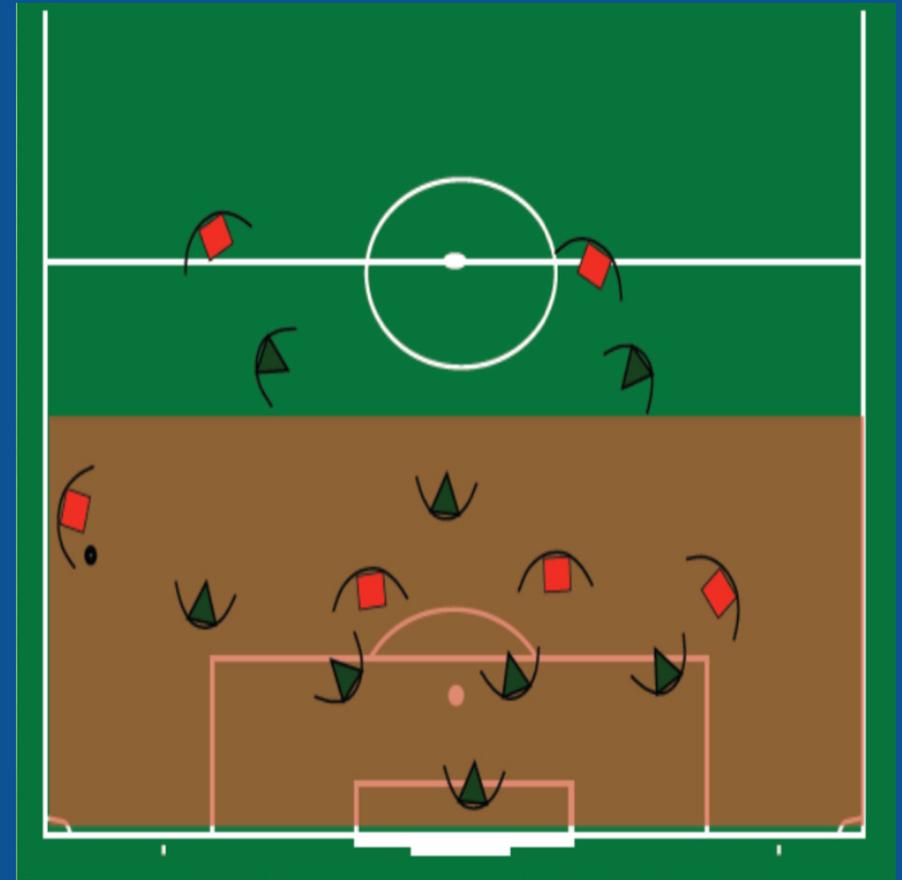
- ボールが中央のレーンにある時は、ペナルティエリアの外での守備を試みる
- ボールがサイドレーンにあるときは、カバーリングを行うためにエリア内に入ることもある。



センターバック編 ⑨ 空中線の守備 (守備)

2, ボールがクリアされたらペナルティーエリアから出る

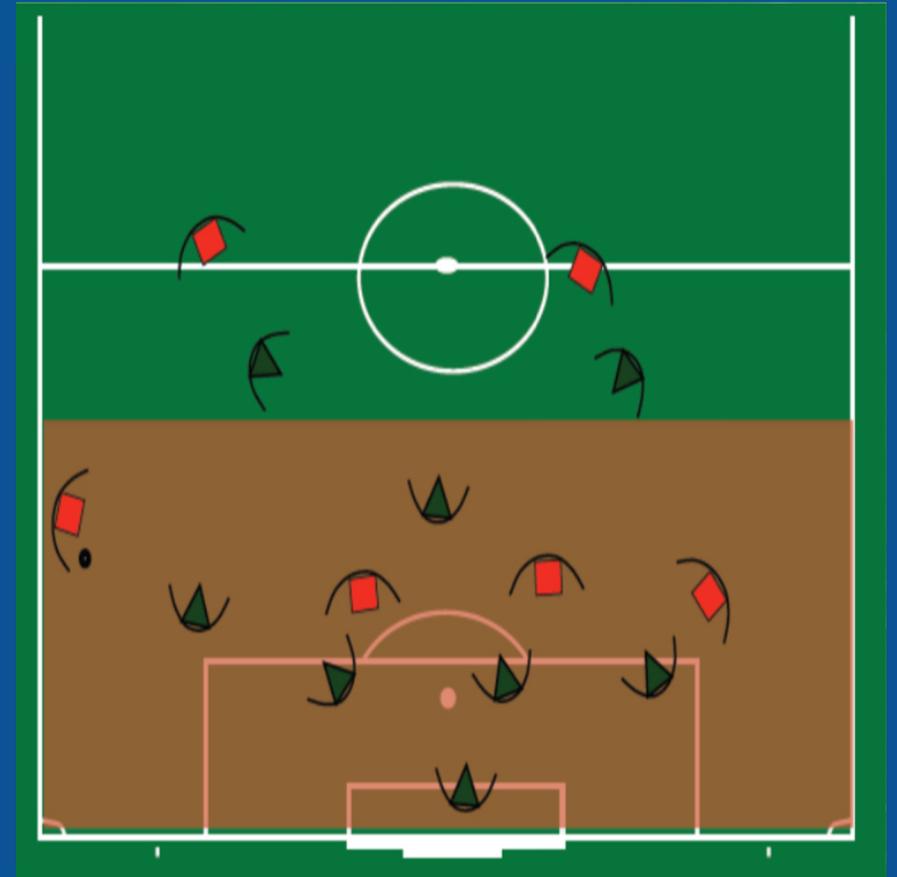
- 中央にクリアした場合
 - 中央に向かって素早くラインをあげる (ペナルティーエリアの外)
 - 味方がクリアボールを回収した場合、そのままラインをあげる
 - 相手がクリアを回収した場合、止まる
- サイドにクリアした場合
 - 近い選手がプレッシャーをかける
 - 遠い選手はバランスを崩さないように監視しながらラインを上げ、背後に残した相手を見ておく
 - センターバックはファーサイドを監視する



センターバック編 ⑨空中線の守備（守備）

3, 2列目からの背後への抜け出しに対する
ディフェンス

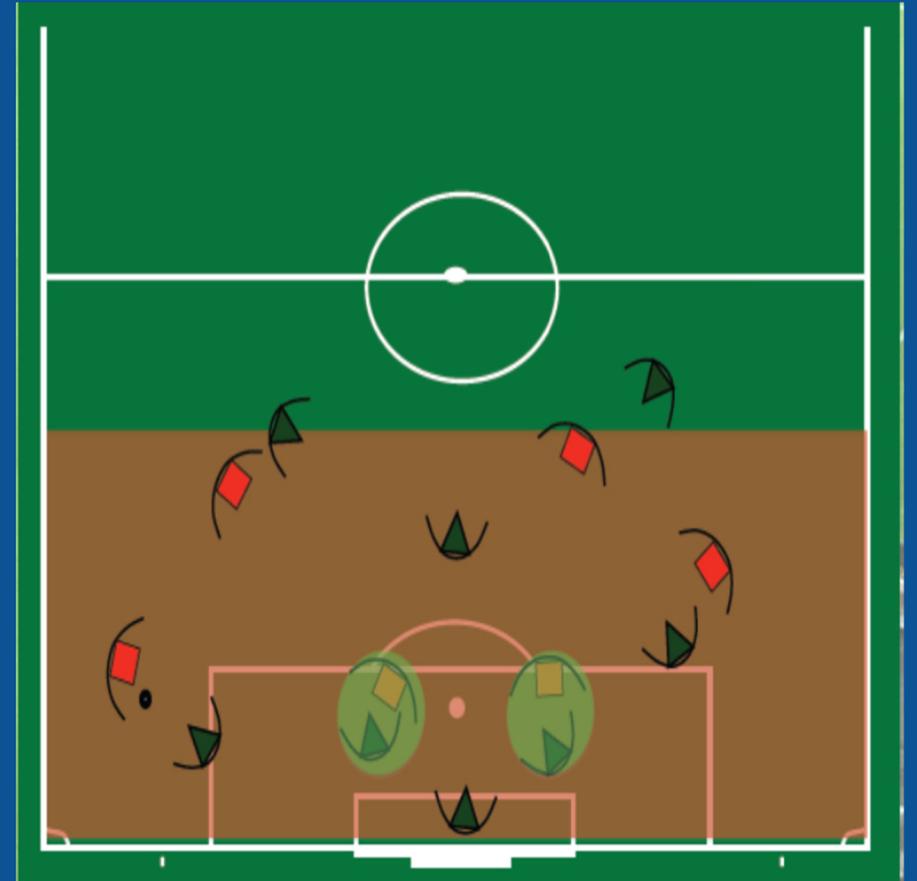
1. ボールの循環中にDFラインをそろえる。
2. 2列目から抜け出す相手を管理する（ストップさせる）。



センターバック編 ⑨空中線の守備（守備）

4, サイドからのセンタリングに対する守備 ①

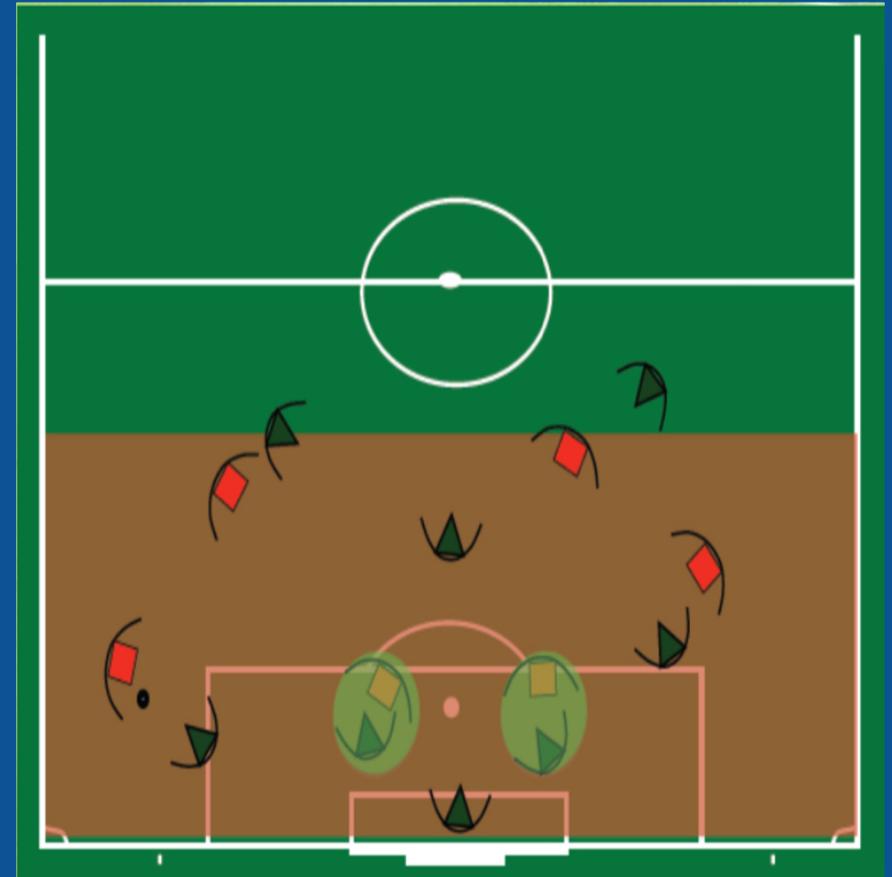
- ペナルティエリア内の個人の守備。背後を取られないようにする。
- 飛ぶ前に体をぶつける。
- 腕を使って簡単にシュートを打たせないようにする。
- 常に足を動かす。
- クリアよりもシュートブロックを優先する。



センターバック編 ⑨空中線の守備（守備）

4, サイドからのセンタリングに対する守備 ②

- ボールサイドのセンターバックはニアサイドを守らなければならない。（サイドバックが突破された場合、そのゾーンでシュートを打たせないように出ていき、バックパスをさせる）
- センタリングに対する最初の対応後、またはセンタリングがセンターバックを超えた後、セカンドボールなど次のプレーを継続する。（マークを外さない）



センターバック編

実践1：センターバックのメイン原則について改善するための
トレーニングメニューを最大2つ考えてみましょう！（オフェンス・ディフェンス1つずつ）



アウトプットまでが
インプットです！