

”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

サイドバック編

# サイド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
- 攻撃参加
- 監視

## 守備

- ラインバランスを整える
- 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

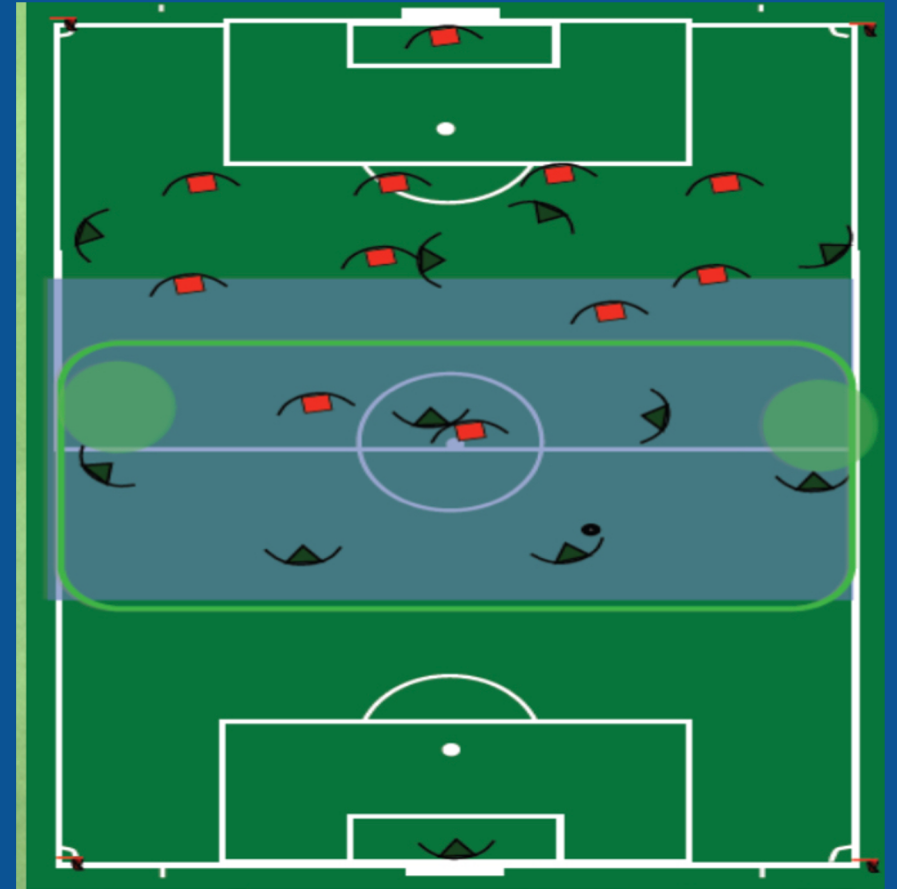
ページの  
見方

図

# サイドバック編①ラインバランスを保つ（攻撃）

## 1, 攻撃時に縦の距離を維持する

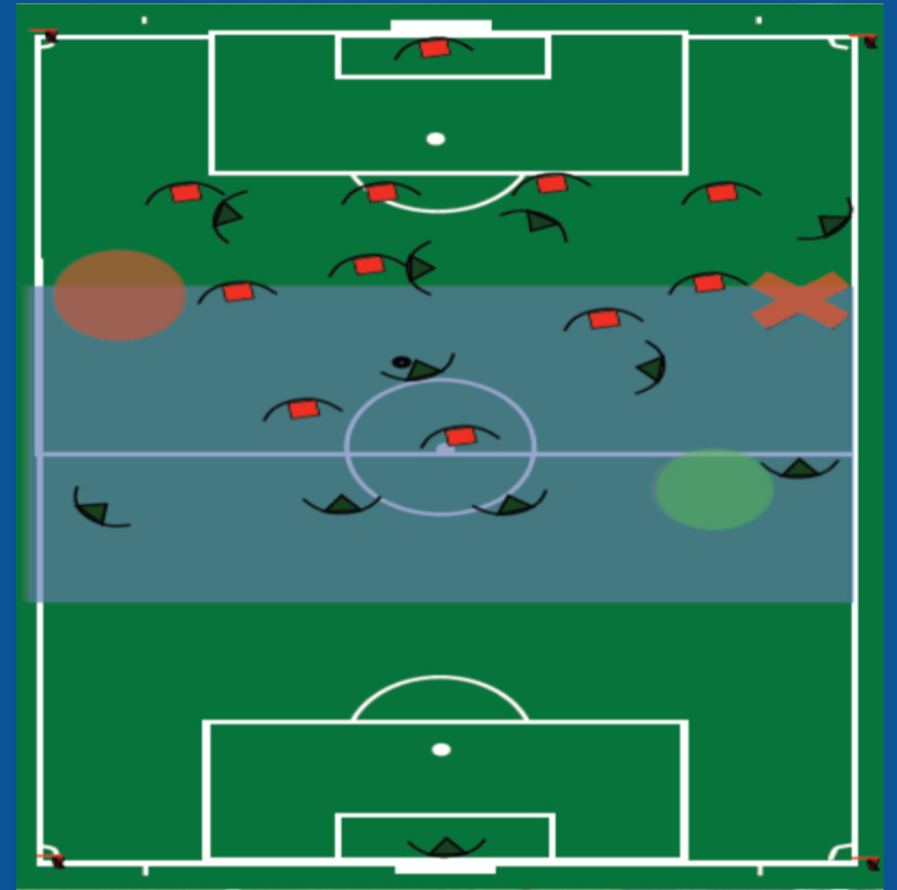
- ビルドアップ時に縦のバランスを維持する。
- サイドバックはセンターバックと同じ高さ、またはボランチのラインに参加する。
- 相手フォワードの人数によってより深くまたはより浅くポジションをとる。



# サイドバック編①ラインバランスを保つ（攻撃）

## 2, 攻撃時、横幅の距離の バランスを維持する

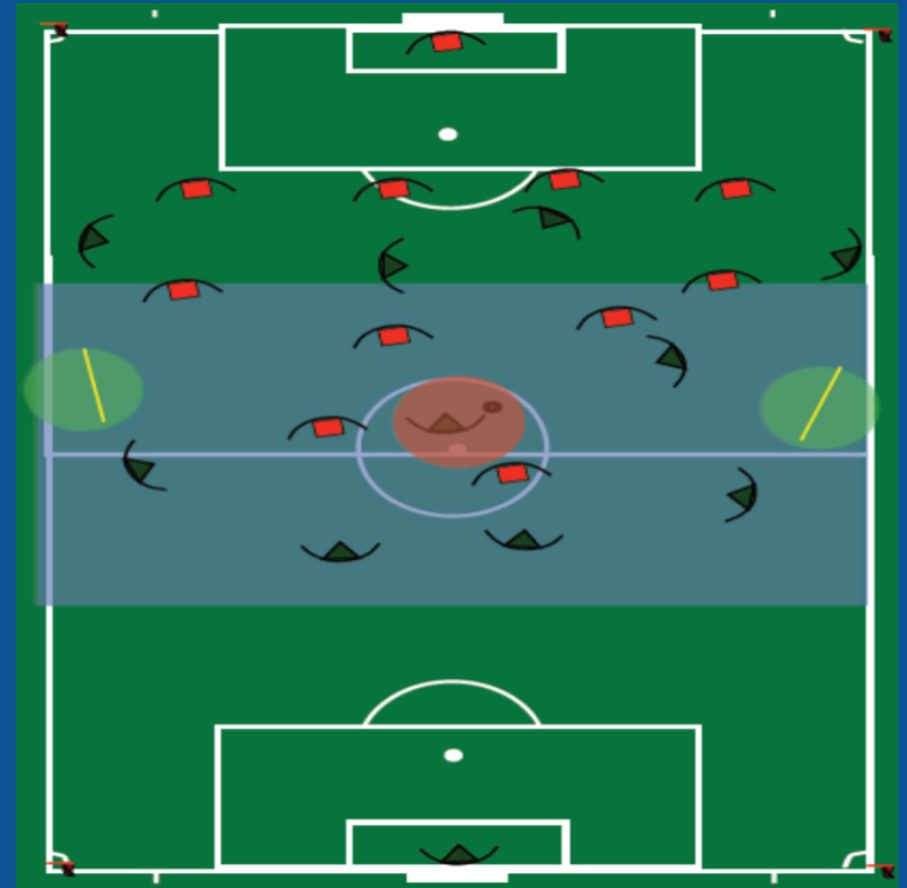
- DFラインの選手間のスペース整える
- 一方のサイドバックが前線のラインに参加した場合、片方のサイドバックがボールロストに備えてDFラインに残って3人でバランスを維持する。
- ボールに関与していないサイドバックは中央に少し絞る。



# サイドバック編②サポートを提供する（攻撃）

## 1, ボール保持者に対して斜めにサポートする

- 確実にビルドアップするために最適な幅と深さをとる。
- 相手を超えるためにサイドバックは斜めにポジションをとる（相手ウイングの高さ）
- ピッチを最大限広く見られるような体の向きを作る。
- 相手選手の後ろに隠れてしまわないようにする。（パスコースを作る）
- ボール保持者への相手選手のプレッシャーに応じて幅と深さを取り直す。



# サイドバック編②サポートを提供する（攻撃）

2, 前のラインの選手と連携する時、3人目の選手として前向きでサポートする

- ボール移動中に前のラインの選手をサポートする。
- 縦パスを受ける選手の高さを超えない。  
（ボールを受ける選手がプレッシャーを受けていない時やターンできる時を除く）
- 可能な時に限り、前進するために相手選手を超える。（ボールロストの可能性がある場合、ポジションを維持してボールを失わないようにプレーを継続させる）
- 相手のプレッシャーをみる（相手の誰がセンターバックにプレッシャーに出ているか）

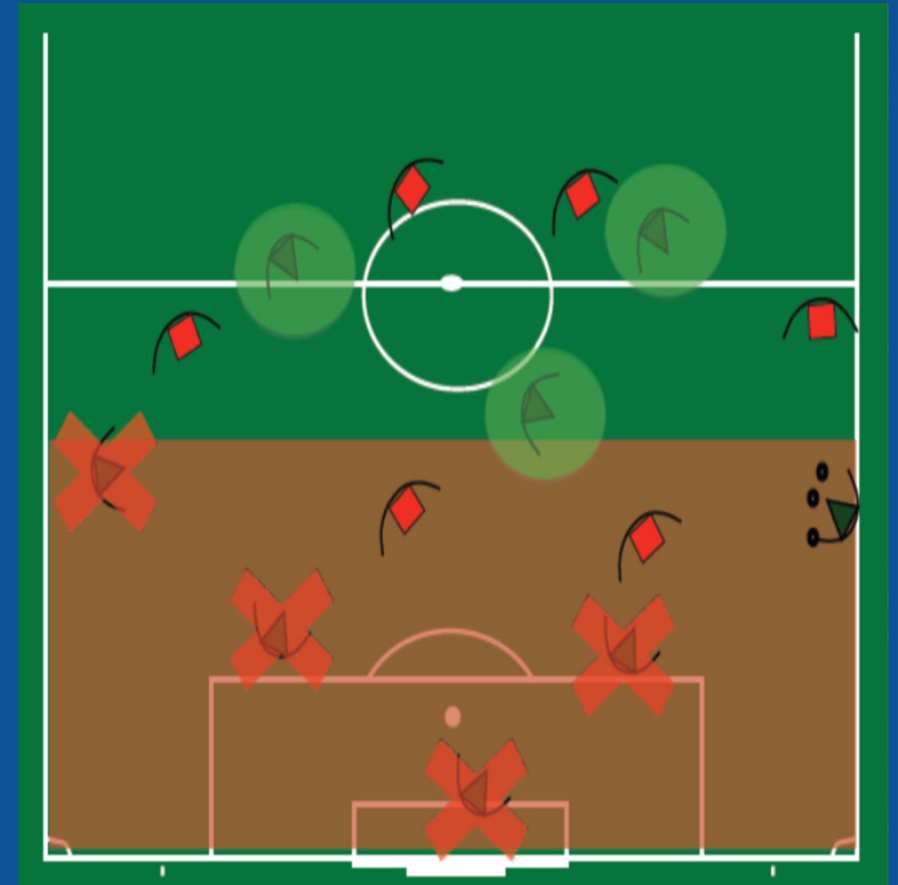




# サイドバック編③ボール保持時の意識（攻撃）

1, プレーに継続性を与えるために  
斜めのパスを意識する

- プレーに継続性を与えるために前進のパスを試みる。
- ボール保持のために十分なスペースがある味方選手を探す。（ターンできる選手）
- 前進のパスが出せない場合、ボールを失わないように、センターバックまたはボランチへのバックパス。
- 可能ならDFラインより前の選手を見る。



# サイドバック編③ボール保持時の意識（攻撃）

2, 二列目、または遠い選手へのパスを試みる

- より前線にいる選手へのパスを織り交ぜる。
- 相手選手を超えて背後を取れるパスを試みる。
- ウイング、トップ下、トップの選手が相手の背後へデスマルケしているかどうかを確認するために、遠くを見る。
- 相手の DFラインの高さを分析する。



# サイドバック編③ボール保持時の意識（攻撃）

## 3, 優位性を作るため運ぶドリブルで前進する

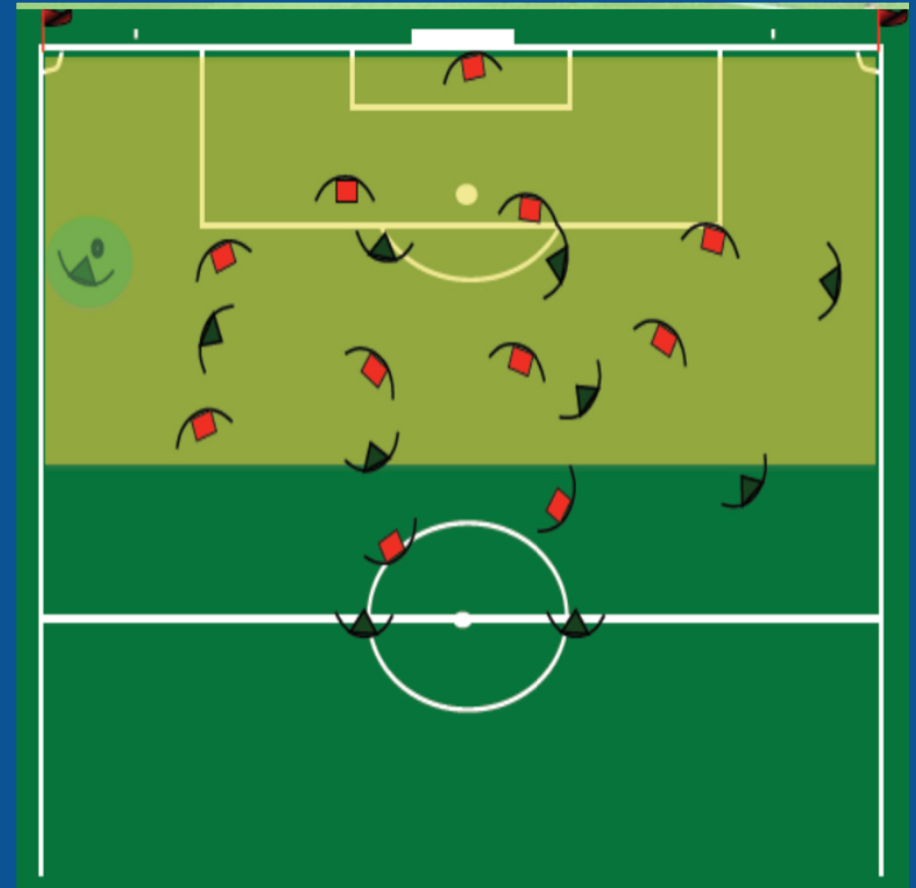
- 優位性を作るため、運ぶドリブルで前進する。
- 相手のマークや方向付けによって、ドリブルは中、または外に向かう。
- スペースを認知した場合、相手をかかわすために、ボールのコントロールを失わないようにドリブルのリズムを変える。
- フリーの味方を作るため、ドリブルで相手を引きつける。



# サイドバック編③ボール保持時の意識（攻撃）

## 4, フィニッシュゾーンではセンタリングを試みる

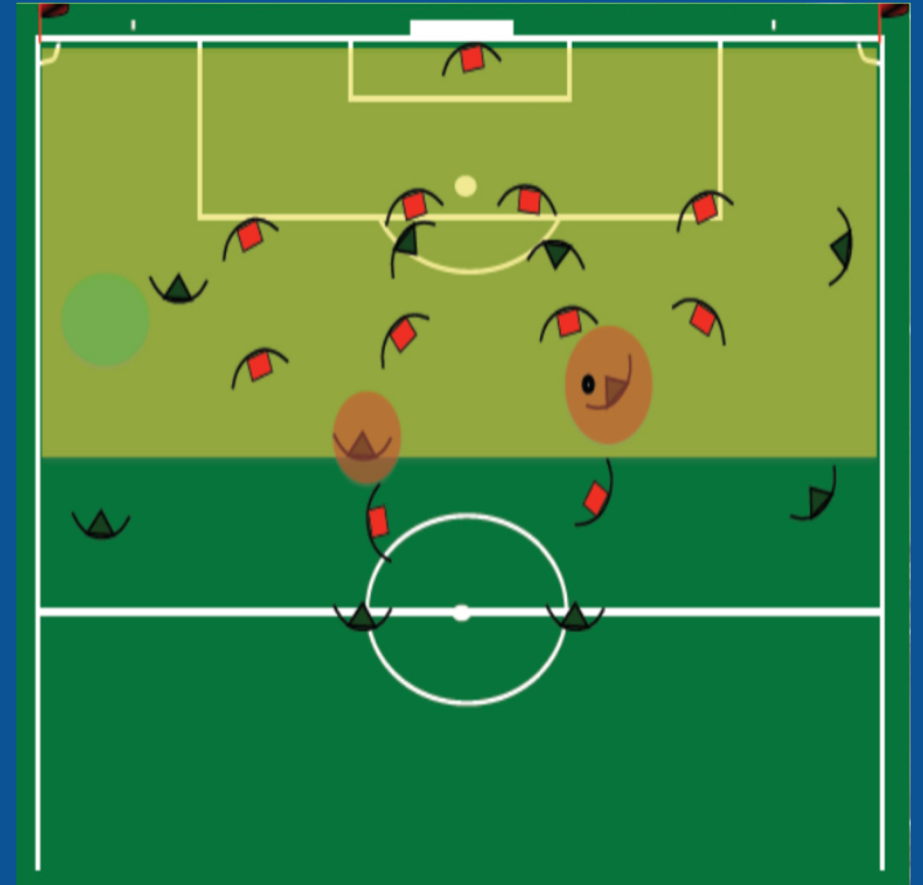
- 相手のカウンターを避けるため、フィニッシュのゾーンではセンタリングかシュートで終わる。
- シュートを打つ選手の前へのクロスボール。  
（攻撃の選手はボールに合わせてなければならない）
- ゴールからの距離に応じてセンタリングのゾーンを決める。



# サイドバック編④攻撃参加（攻撃）

1, サイドチェンジの後、攻撃に参加する

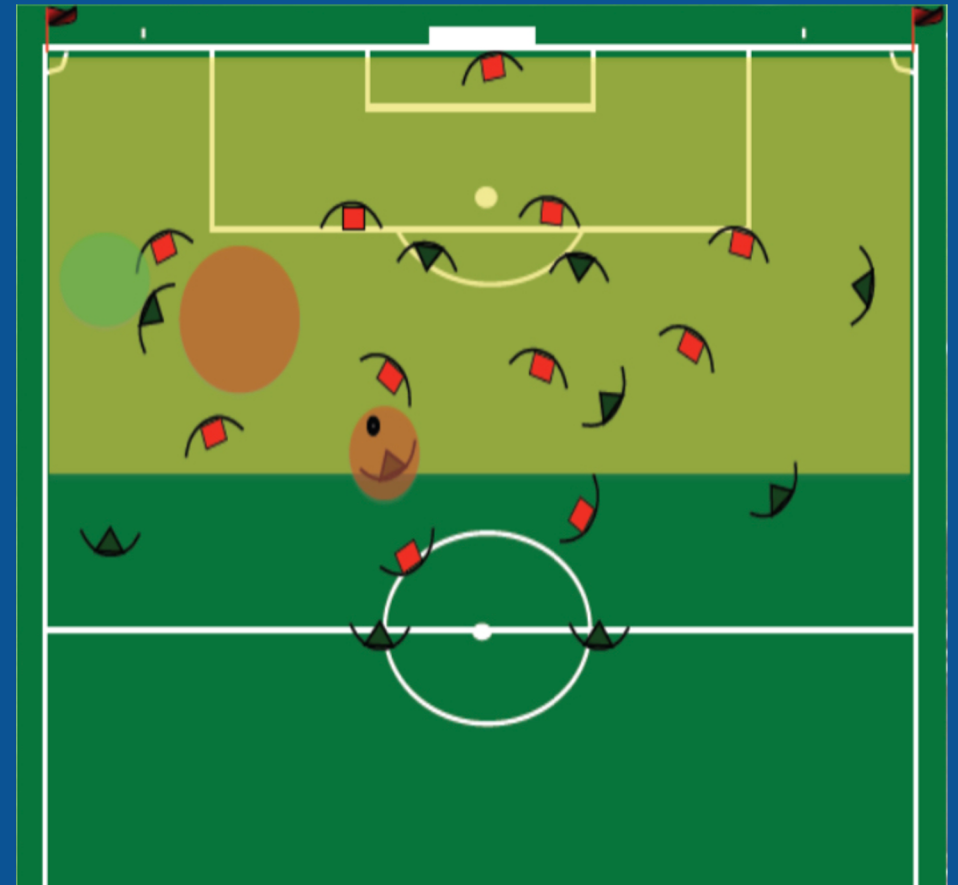
- ボールが逆サイドから来る時、サイドのスペースを使って攻撃参加する。（より大きなスペースがあるため）
- サイドバックの攻撃参加はウイングに大きく左右される。
  - ウイングが幅をとっている場合、2×1の状況を作る。
  - ウイングが中でボールを受ける場合、サイドバックが幅をとって攻撃参加する。



# サイドバック編④攻撃参加（攻撃）

2, ウイングの動きによってサイドにスペースを作り利用する

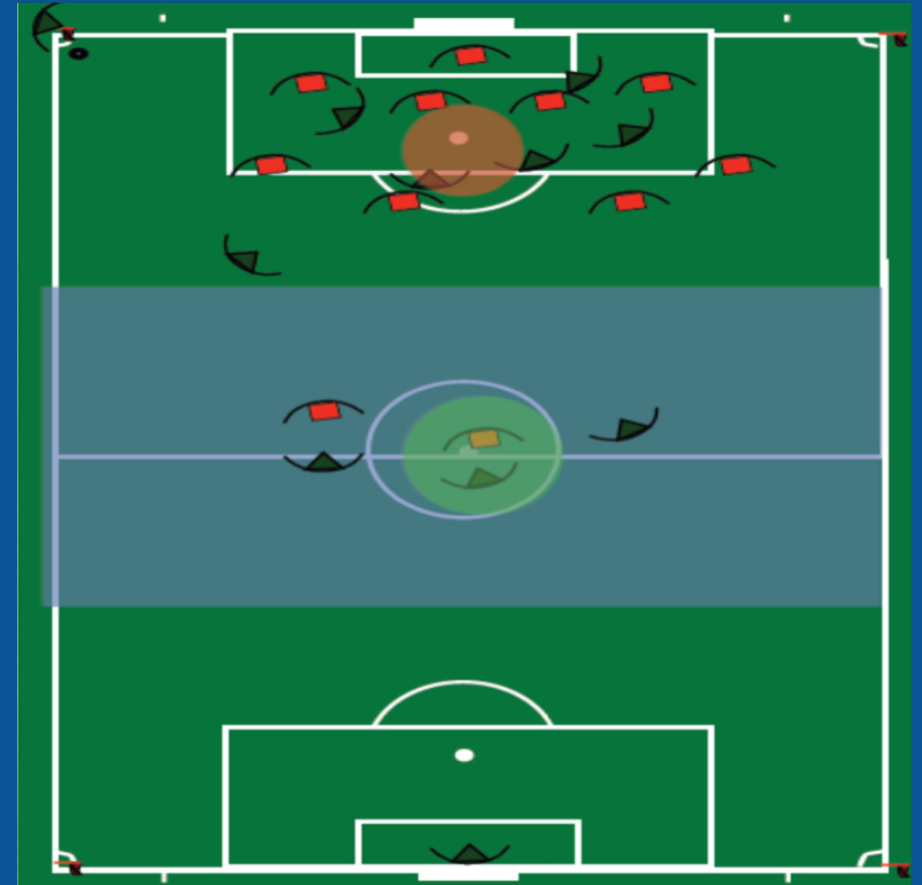
- 以下の場合前進に参加する。
  - ウイングがマークを外して中央にサポートに出ることで相手のサイドバックが連れ出された。
  - ウイングが相手サイドバックを高い位置で引き付けることでスペースが両k間れた。
- 中央のエリアで、ボール保持者がプレッシャーを受けていないが、それでもサポートが必要であることを確認する。



# サイドバック編⑤監視（攻撃）

1, フィニッシュのゾーンでの攻撃中、相手選手をマークし、中央へのパスコースを閉じる

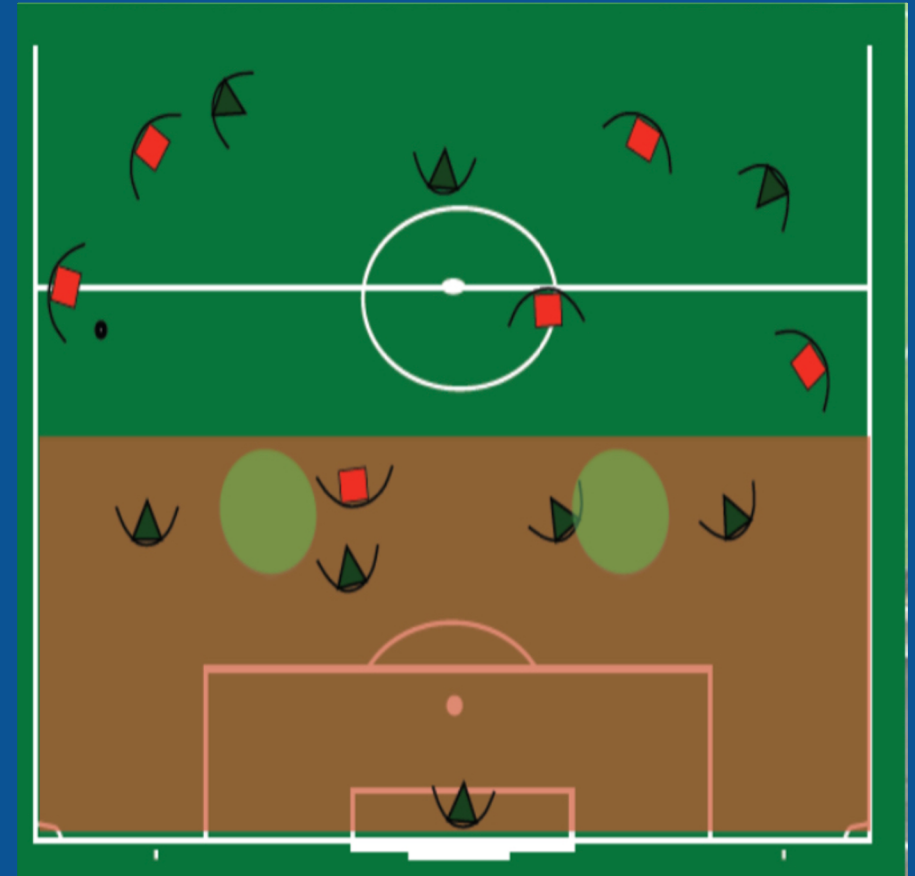
- 自チームが攻撃中、相手の攻撃の選手をマークする。
- マークする相手選手がおらず、味方センターバックが数的優位を保っている場合、中央へのパスコースを閉じる。



# サイドバック編⑥ラインバランスを保つ（守備）

## 1,DFラインの味方選手とのバランスを維持する

- 同ラインの選手間の距離のバランスを維持する。（センターバックとサイドバックの間のスペース）
- 相手の2列目の選手の攻撃参加を見られるように、良い体の向きを作る。
- DFラインがボールサイドへスライドしている時、バランスを維持する。

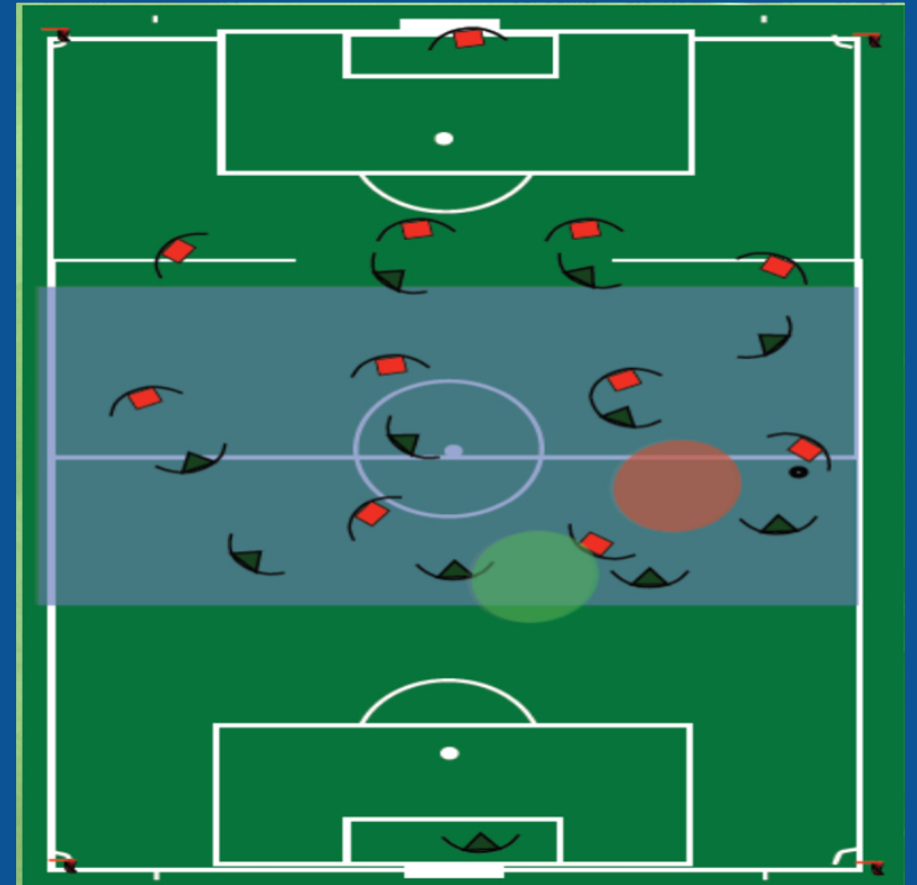




# サイドバック編⑥ラインバランスを保つ（守備）

## 2, 他のラインとのバランスを維持する

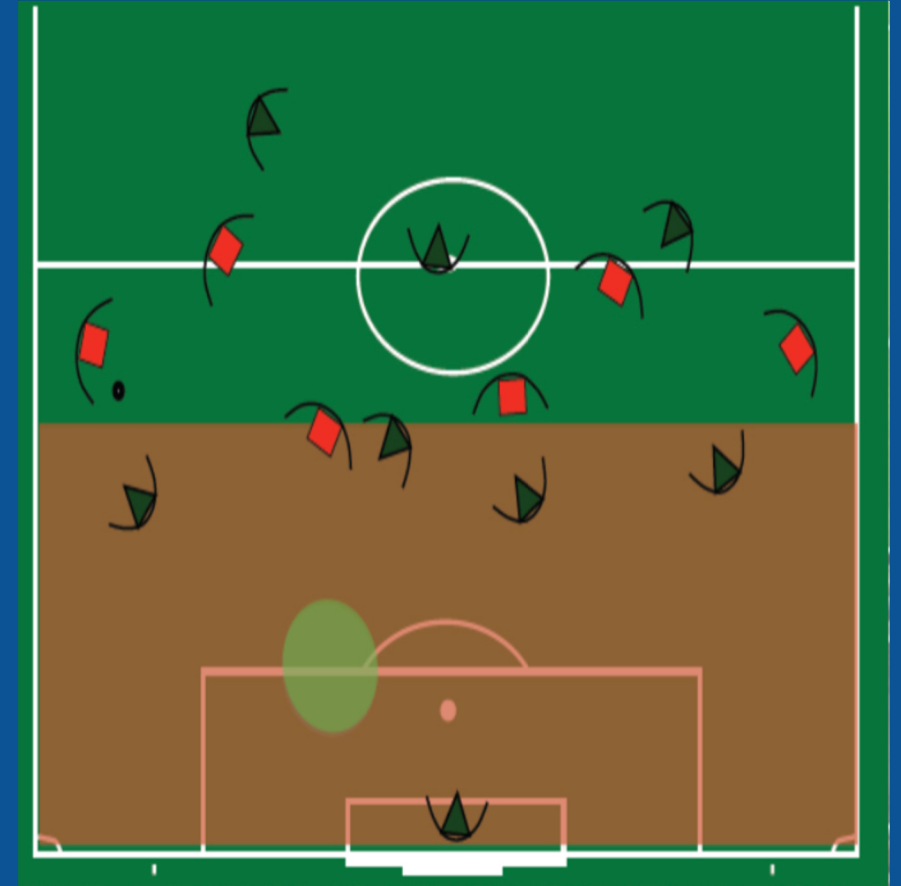
- ボランチのラインとの距離を維持する。
- ボールが逆サイドにある場合、近い方のセンターバックと同ラインを維持する。
- ボールがDFと中盤のライン間にある時、必要ならカバーリングのポジションをとる。
- 相手がサイドから前進している時、相手ウイングにプレッシャーをかける。



# サイドバック編⑥ラインバランスを保つ（守備）

3, サイドバックが突破された場合、DFラインのバランスを取り直す

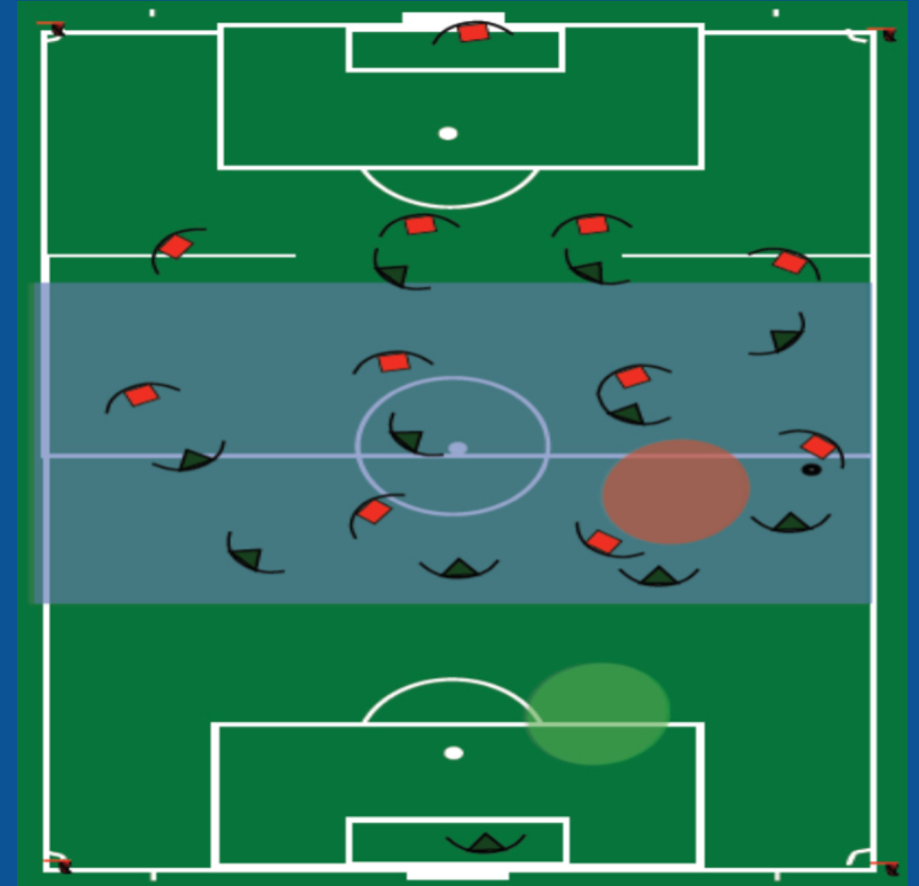
- 突破された場合：
  - センターバックがサイドに出て行った場合、突破されたサイドバックは以下のゾーンを埋める。
  - ボランチのゾーン（ボランチがDFラインのカバーに入っている。）
  - センターバックのゾーン（ボランチがDFラインのカバーに入っていない。）



# サイドバック編⑥ラインバランスを保つ（守備）

## 4, 全力でDFラインを整え直す

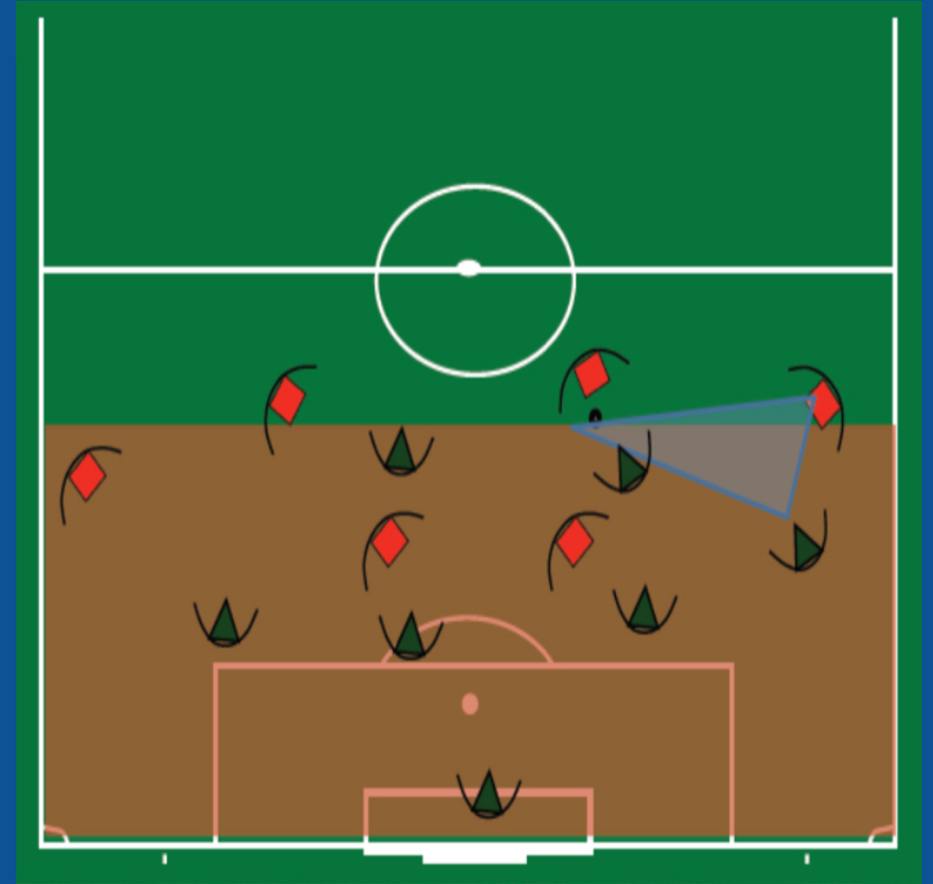
- ゴールを守ることを優先する。
- 突破された選手は、戻ってDFラインのバランスを整え直す。
- プレッシャーに出た選手は速くDFラインのバランスを整え直す。
- ABP



# サイドバック編⑦マークの識別をする（守備）

## 1, マークする相手とボールを見ておく

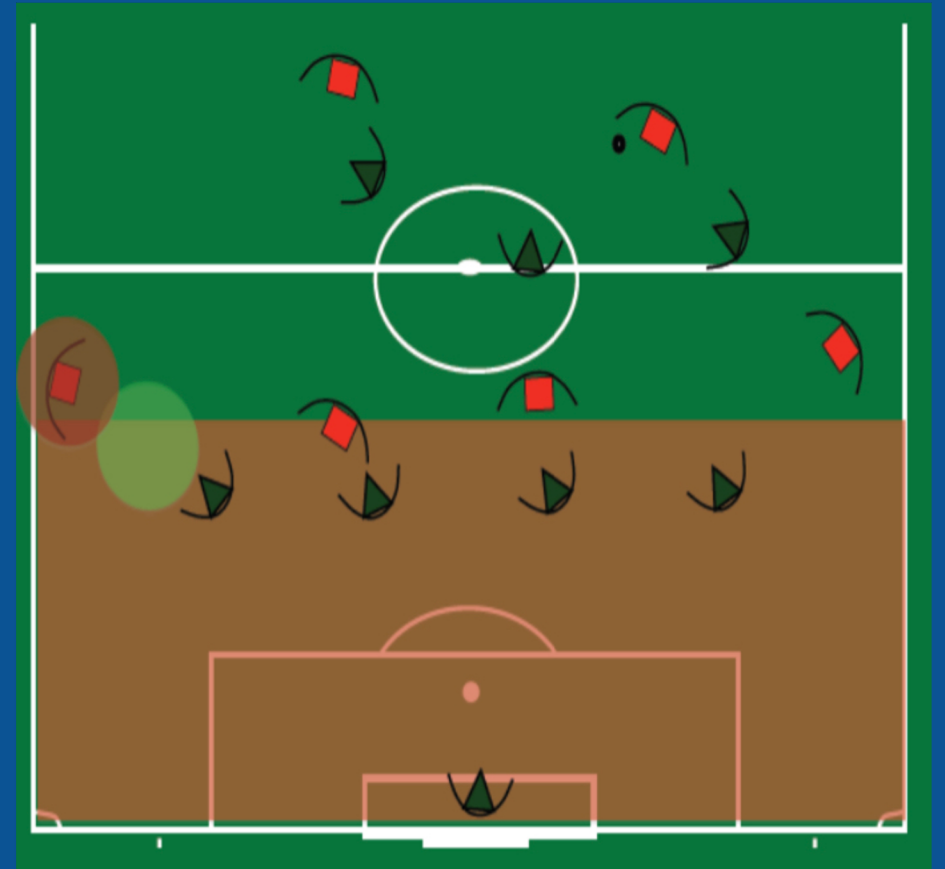
- 自分がマークすべき選手を見ておく。
- 背後への抜け出しに対応できるよう相手を見ておく。
- 良い体の向きを作る。（何らかのバランスの崩れがないか見ておく。）
- ボールが逆サイドにある時、サイドバックは相手選手とゴールの間に立つ。
- 守るべき相手選手と、センターバックとサイドバックの間のスペースを両方管理する。



# サイドバック編⑦マークの識別をする（守備）

2, 相手ウイングがボールを受けるのに対応して  
スペースを縮小する

- ボールがサイドに近いほど、その分サイドバックも相手に近寄る。
- スペースを縮小する。（ただし他の選手と重ならない）
- 相手のボランチがサイドを向いて、相手ウイングが後ろ向きでボールを受ける場合、最大限スペースを縮小する。
- ボールが、自分に近い側の中央のレーンにあり、相手ウイングが前向きの時、スペースを守るために監視する。

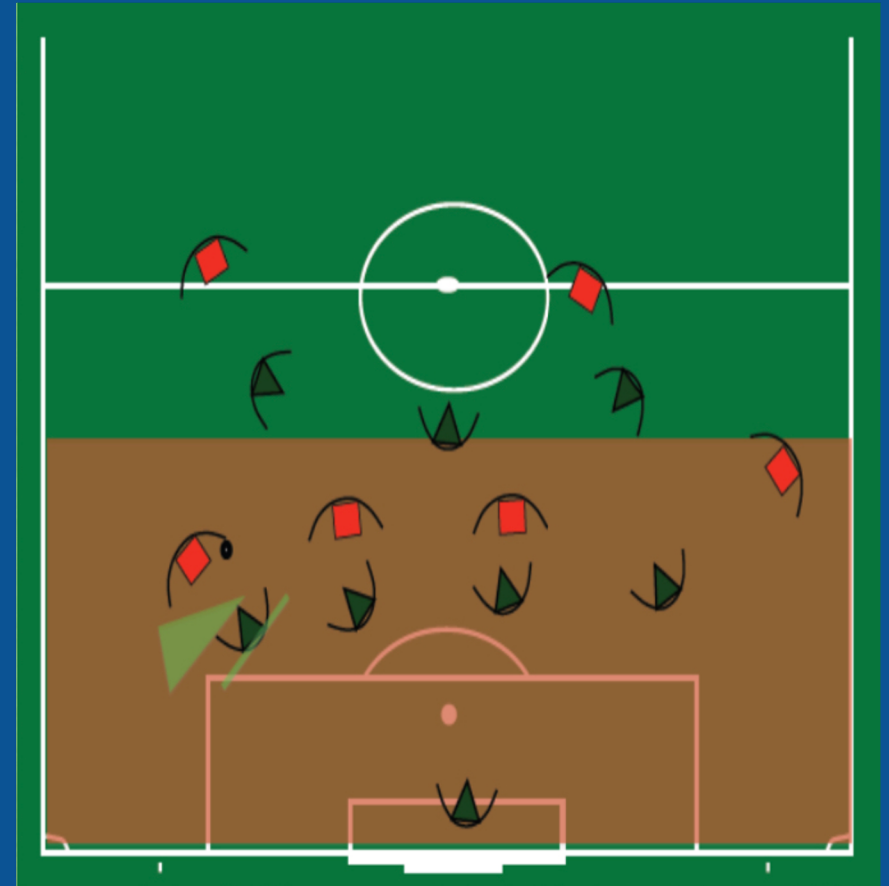


# サイドバック編⑦マークの識別をする（守備）

3, 2×1の状況でマークする相手を見ておく。

考えられる状況：

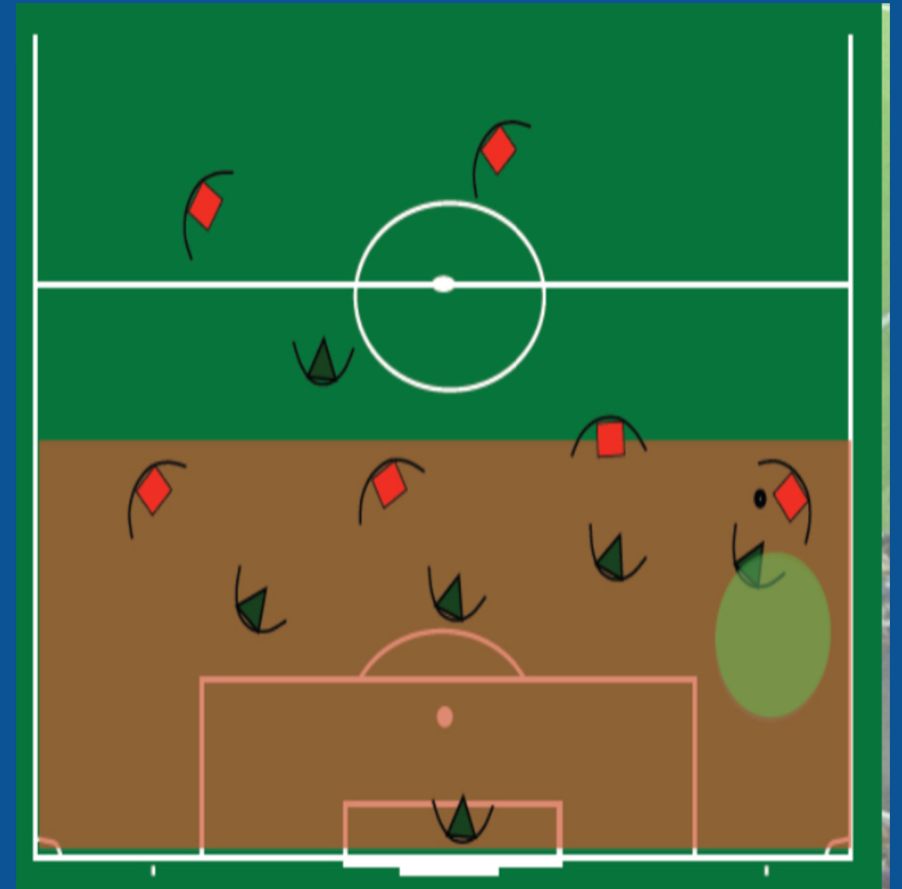
- 相手サイドバックが相手ウイングをオーバーラップ。
- センターバックとサイドバック間に、相手のインテリオールまたはフォワードが抜け出す。



# サイドバック編⑧ボール保持者への守備（守備）

1, 突破されないように相手にプレッシャーをかける

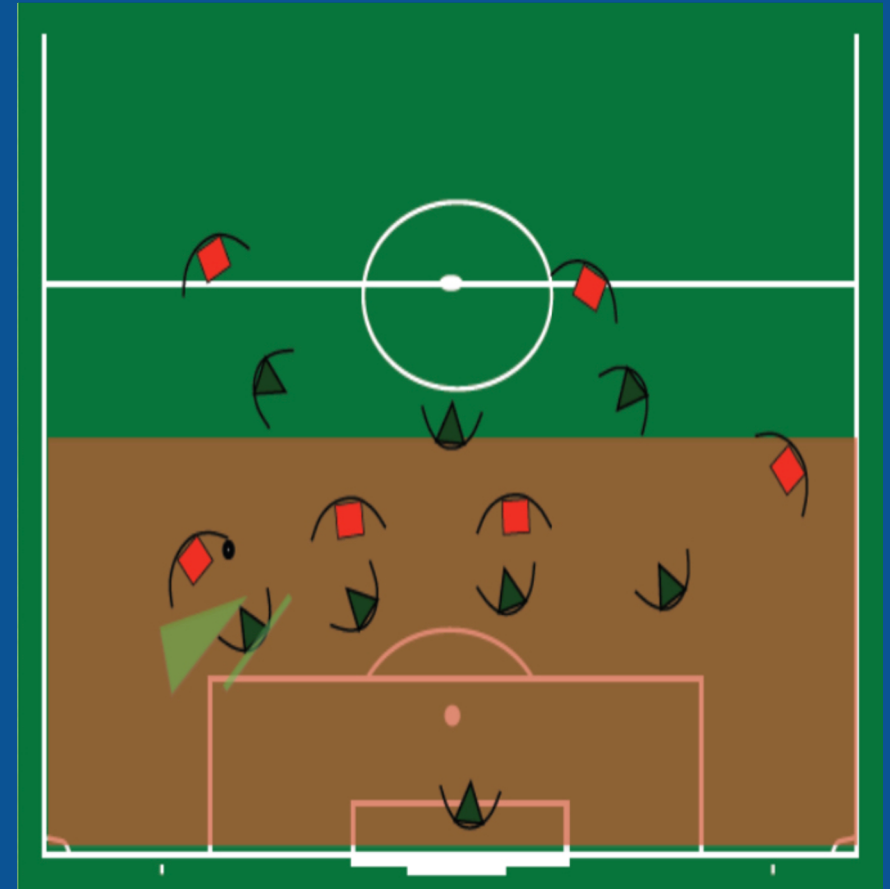
- 突破されないことを優先する。
- 相手が背中を向けてボールを受ける場合ターンさせない。
- 簡単にこけたり、スライディングしたりしない。
- 相手ウイングにボールが入る時、最大限距離を詰める。
- 利き足でない方、またはサイドに誘導する。



# サイドバック編⑧ボール保持者への守備（守備）

## 2, 相手を誘導する

- 飛び込まない。（ファーストタッチでかわされてしまうため）
- 以下のいずれかを選択
  - 外へ誘導する（ゴールに近いゾーンの場合）
  - 中に味方的人数がより多ければ、中に誘導する。（ゴールからより遠いゾーンの場合）

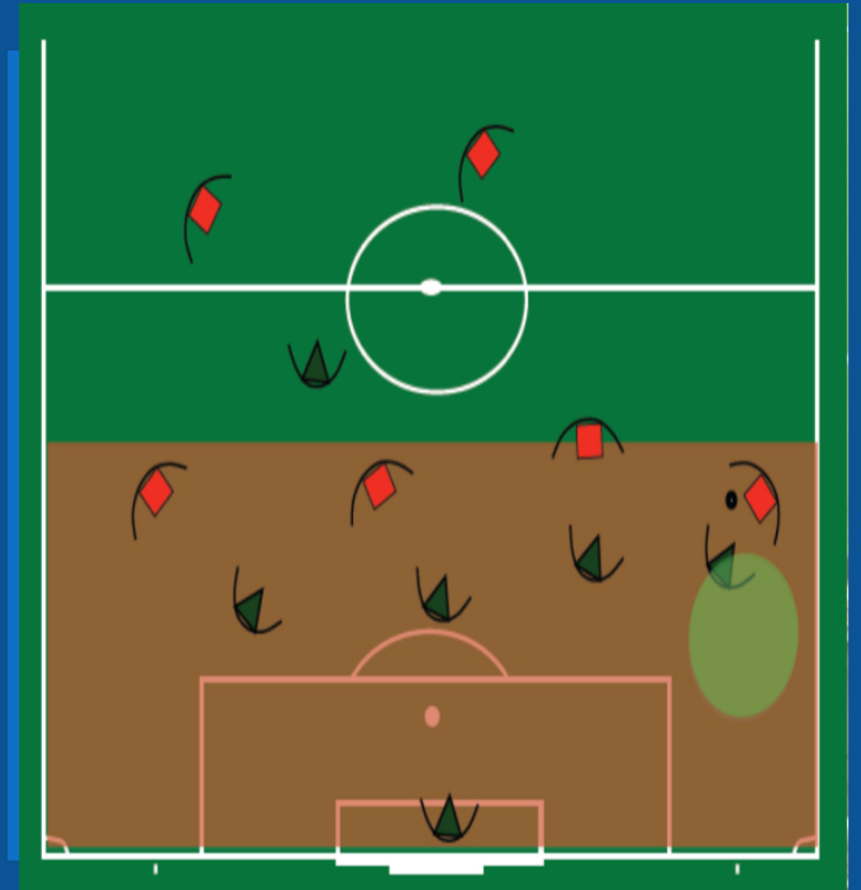




# サイドバック編⑧ボール保持者への守備（守備）

3, 相手が複数で連携してしている場合は  
下がって遅らせる

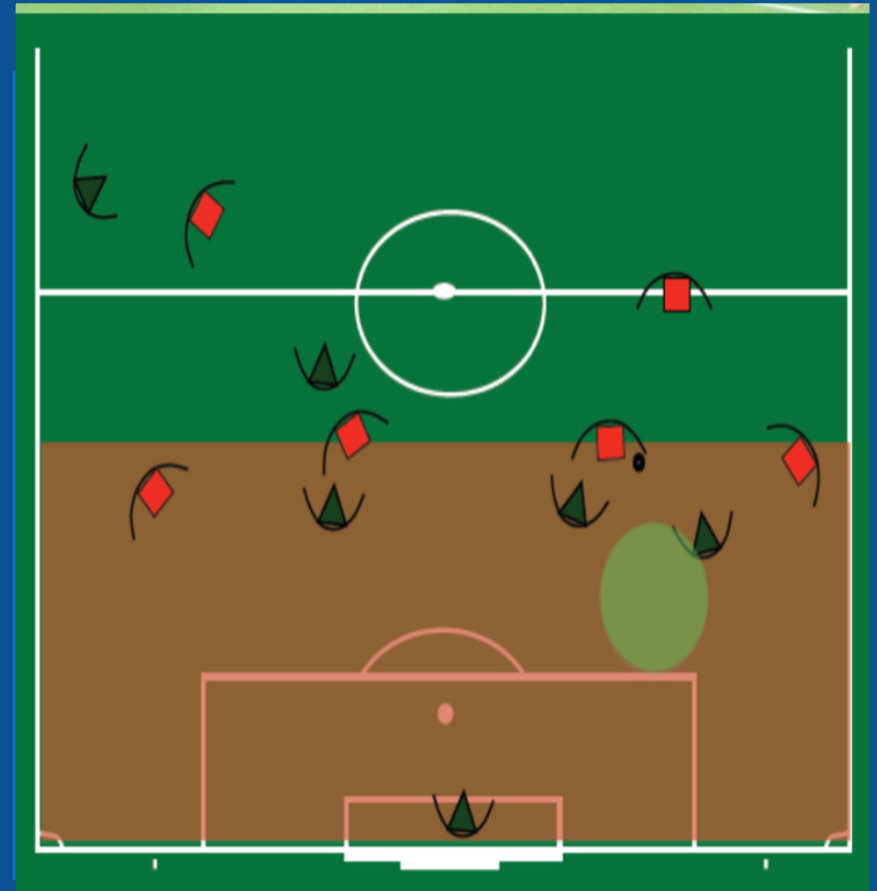
- なるべく速く戻って、背後のスペースを閉じる。
- ゴールへ向かってくる相手の前進を止めながら防ぎながら、壁パスに対応する。
- ボールを見ない。
- ボールに向かってではなく、後方に向かって走る。



# サイドバック編⑨スペースの守備（守備）

## 1, ボール保持者にプレッシャーに出たセンターバックのカバー

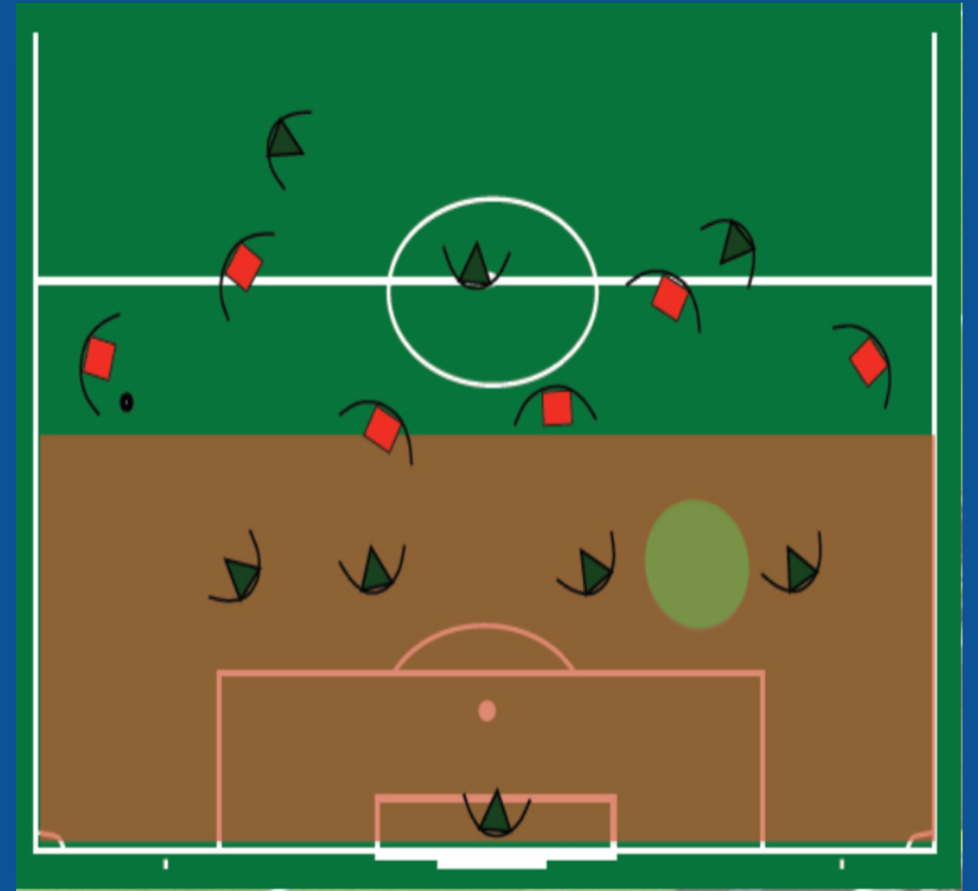
- ボール保持者にプレッシャーに出たセンターバックと高さを変えて突破された時に備えてカバーリングする。
- 目の前の中のスペースを優先する。



# サイドバック編⑨スペースの守備（守備）

## 2, 中へのパスを防ぐ

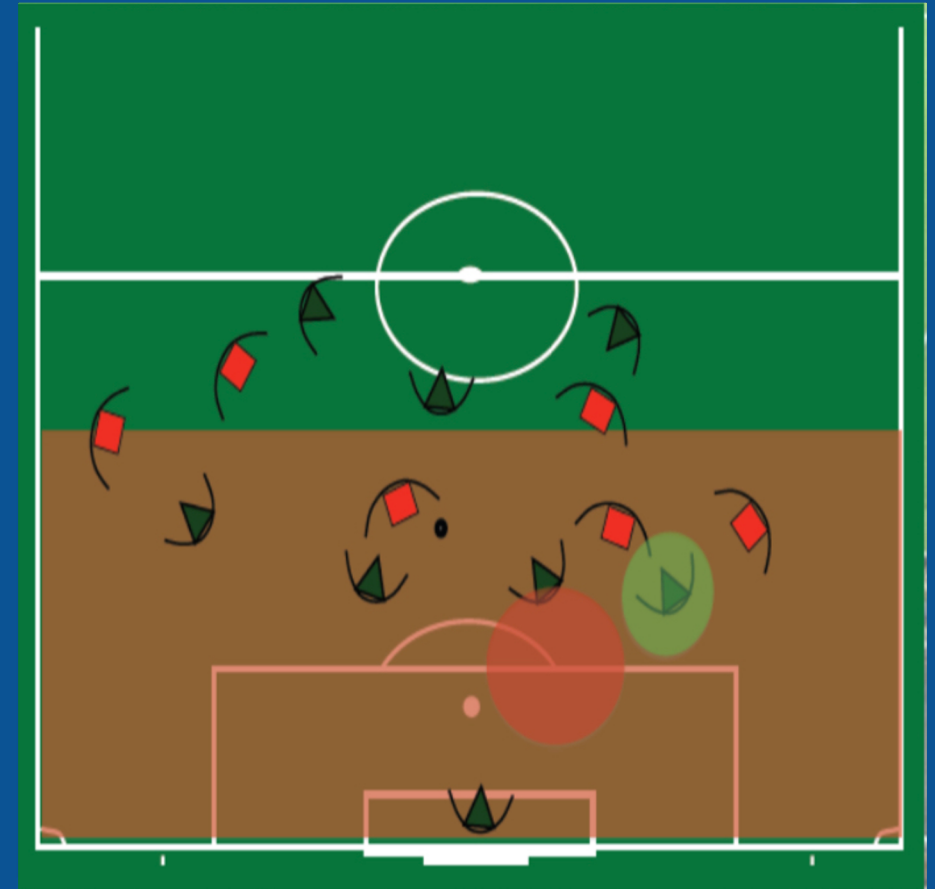
- 相手ウィングが中へ入ってくる可能性がある時は後ろのスペースを優先して守る。
- サイドバックが突破され、センターバックがラインを守っている時は、相手をオフサイドトラップにかける。
- パスがロビングの場合、中へのパスコースを閉じて、後方に向かって走る。



# サイドバック編⑨スペースの守備（守備）

3, 2番目のセンターバックの背後へ行きたい場合、個人でディフェンスする

- センターバックの背後への相手選手の裏抜けにはその選手がオフサイドにかかるまでついていく。その後素早くラインに戻る。
- 遠い方のセンターバックとサイドバックの間のスペースはサイドバックが責任を持つ。
- センターバックとのコミュニケーション。



# サイドバック編⑨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

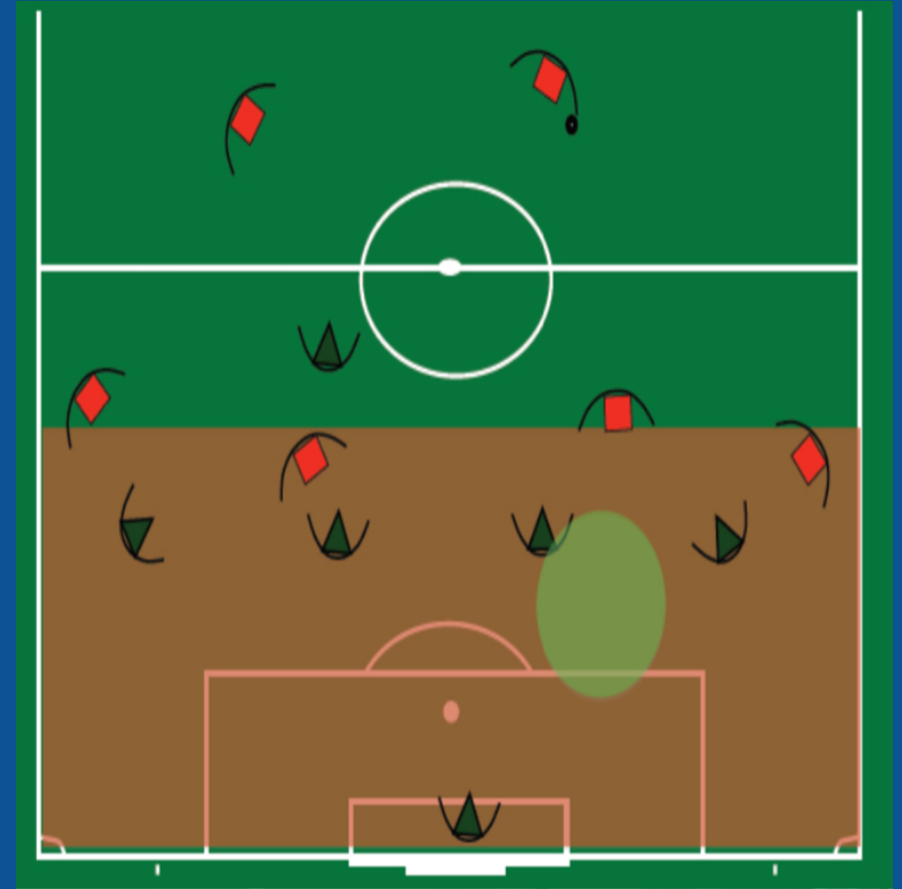
- ボールを奪うことよりもゴールを守ることを優先する。
- 味方が戻るのを待ちながら、相手のシュートレンジまでは相手の攻撃を遅らせる。
- 相手選手の裏抜けを防ぐ。
- 考えられる状況：
  - 数的不利
  - 数的同数かつボール保持者にプレッシャーがかかっていない。
  - その他バランスが崩れている状況



# サイドバック編⑨スペースの守備（守備）

5, 相手がボールを蹴る瞬間に、背後のスペースを警戒しながらポジションを下げる

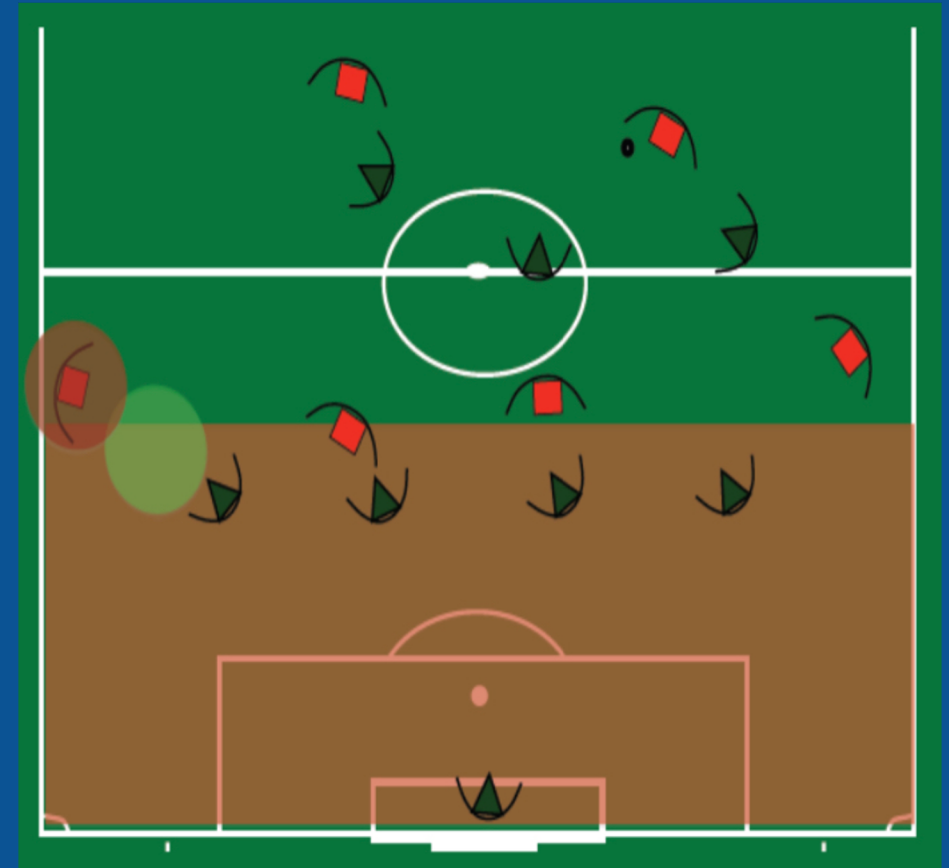
- ディフェンスラインの背後へのロングボールに対応する。
- キックの瞬間に後方に走る。
- ボールにプレッシャーがかかっていない場合、前と後ろ両方の対応の可能性を考慮する。
- キックの後カバーリングして、相手がプレーを継続させるのを防ぐ。



# サイドバック編⑨スペースの守備（守備）

## 6, サイドチェンジによる相手ウイングのプレーを防ぐ

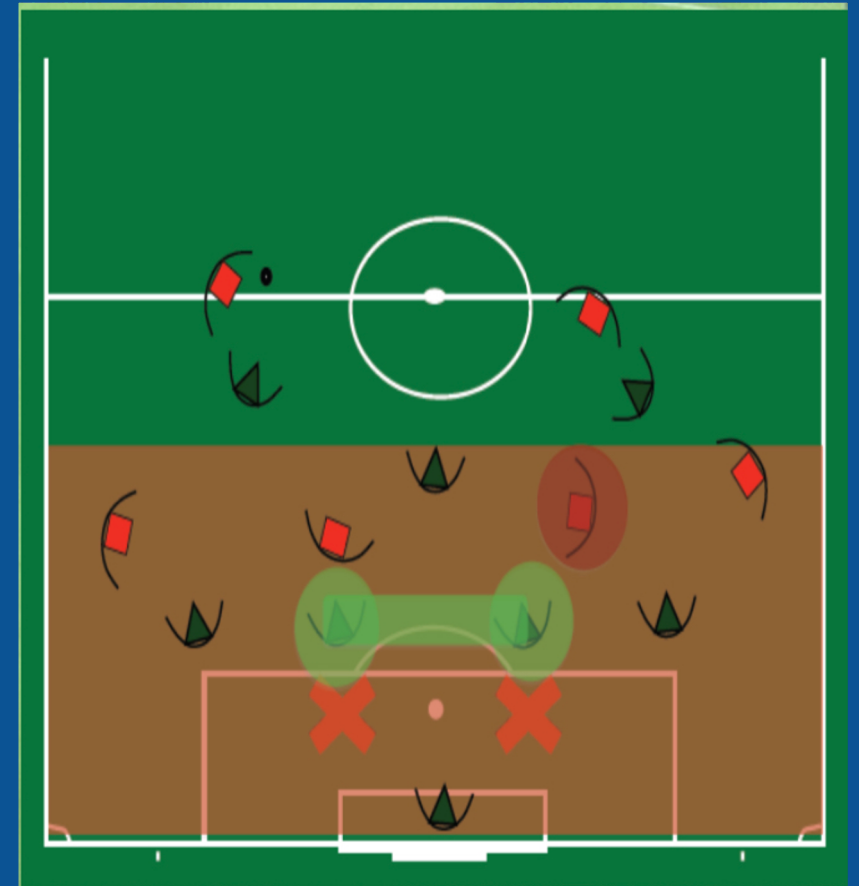
- ボールの軌道を読む。  
考えられる状況
- ボールが逆サイドに届いた時すでに突破されている。（斜め後ろに走る）
- 優位性を持ったウイングにパスが出る。（突破されないようにする）
- 予測可能（ボールを味方に預けることを意識する）
- ボールが同ラインで移動する時は、あらかじめ予測し、相手のファーストコントロールでプレッシャーをかける。



# サイドバック編⑩空中線の守備（守備）

1, ボールが中央のレーンにある時、ペナルティーエリアの外で守備をする

- ボールが中央のレーンにある時はペナルティーエリアの外での守備を試みる。
- ボールがサイドのレーンにある時、既にカバーリングに入っている場合がある。





# サイドバック編⑩空中線の守備（守備）

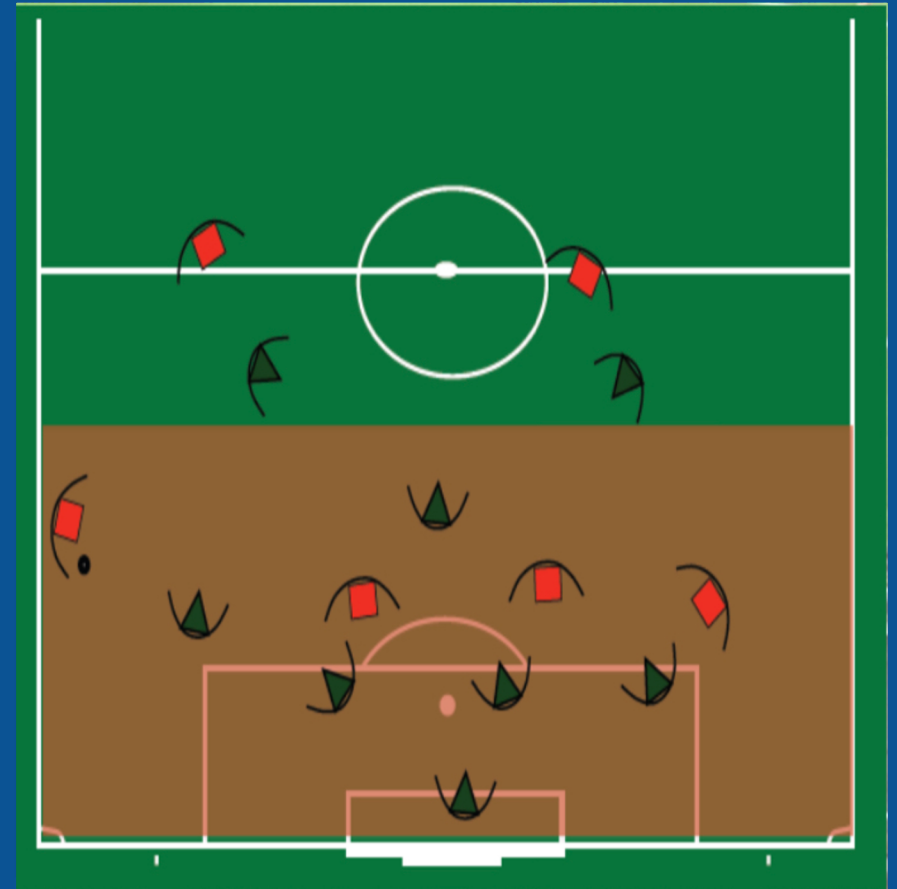
2, ボールがクリアされたらペナルティーエリアから出る

- 中央へのクリア

- 中央に向かって素早くペナルティーエリアを出る。
- クリアを味方が回収する場合、そのままラインを上げる。
- クリアを相手が回収する場合、コンタクトする前にラインを止める。

- サイドへのクリア

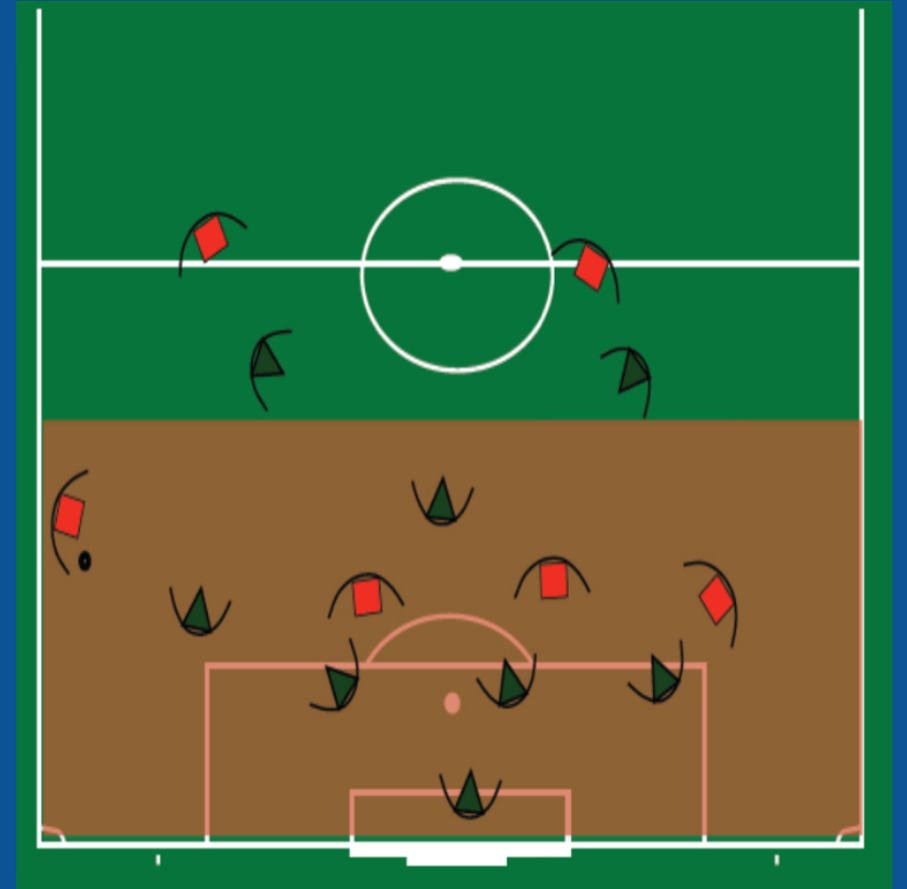
- ボールに近い選手がプレッシャーをかける。
- ボールから遠い選手はバランスを崩さないように監視しながらペナルティーエリアを出る。また、背後に残した相手選手を見ておく。
- センターバックはファーサイドを管理する。



# サイドバック編⑩空中線の守備（守備）

3, DFラインの背後へのパスと2列目からの飛び出しに対応する

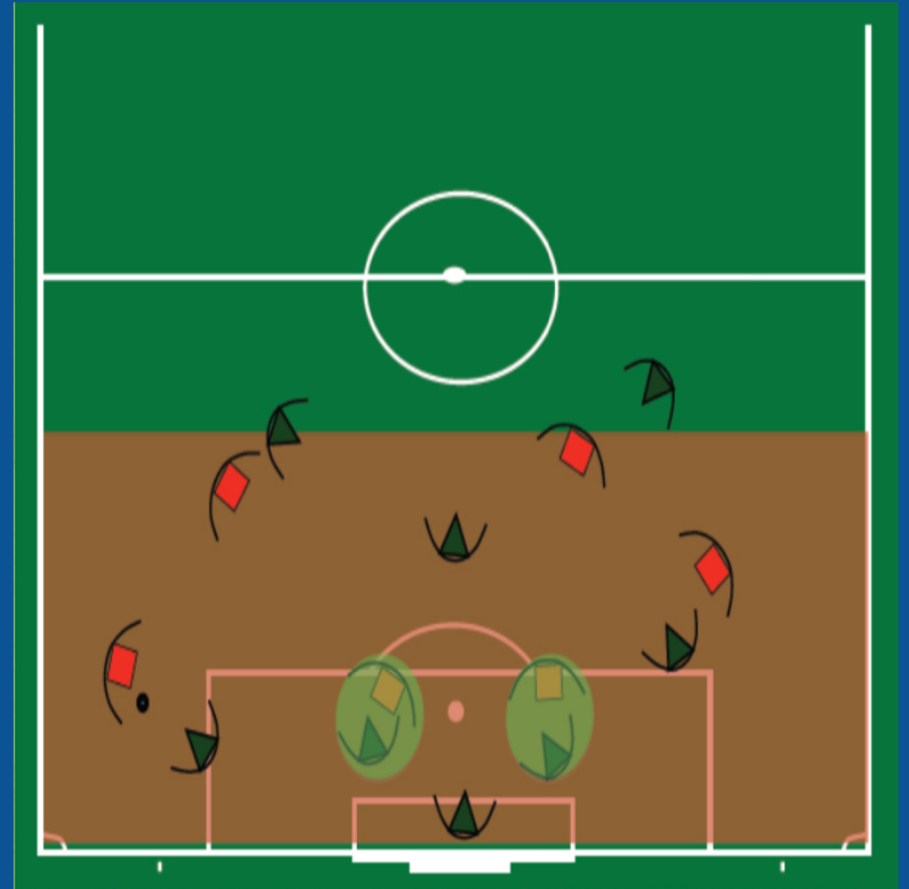
1. ボールの移動中にDFラインを整える。
2. 相手にボールが渡る時、止まる。
3. 2列目から飛び出す選手を管理する。



# サイドバック編⑩空中線の守備（守備）

## 4, サイドからのクロスボールに対する守備

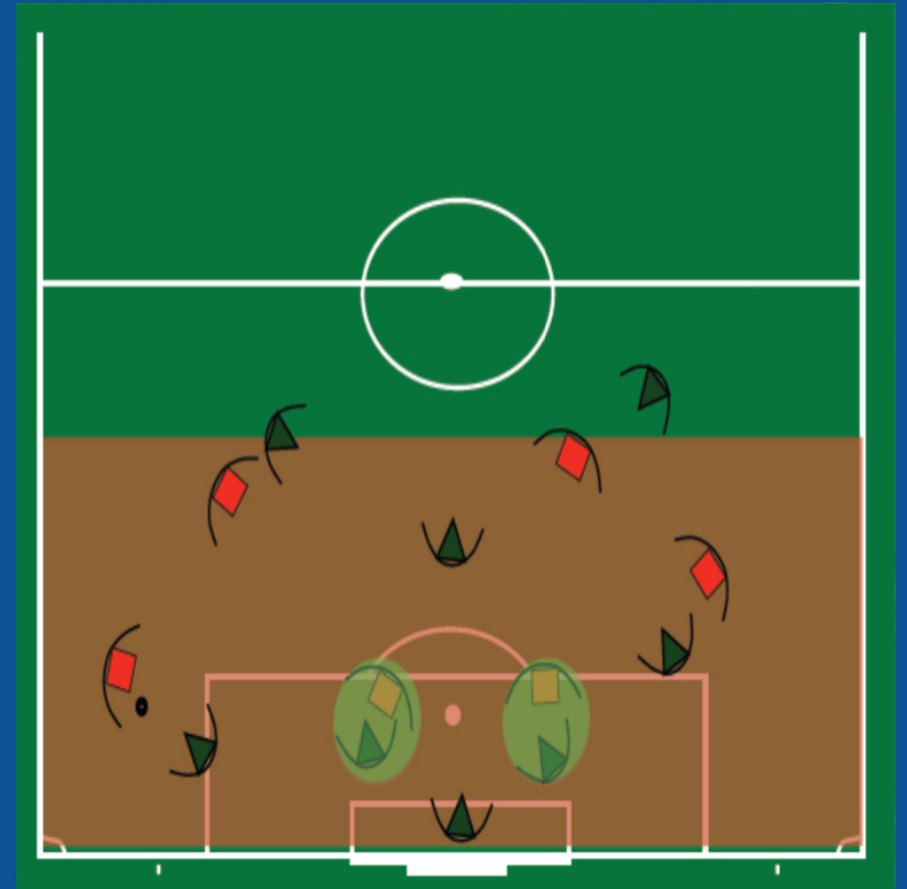
- ペナルティーエリア内個人の守備。背後を取られないようにする。
- 相手が飛ぶ前に体を当てる。
- 簡単にシュートさせないよう腕を使う。
- 常に足を動かす。
- クリアよりシュートさせないことを優先する。



# サイドバック編⑩空中線の守備（守備）


## 4, サイドからのクロスボールに対する守備

- センターリング時の、ボール保持者への守備
  - センターリングをする選手への守備（センターリングのコースを消すために、一歩前に立つようことを意識してする。）
  - 必要ならスライディングする。



# サイドバック編

実践1：サイド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！