



定価 1200円 0075-236026-2253 (1)

サッカーの戦術

二宮 寛
ヘネス・バイスバイラー

講談社
☆

講談社スポーツシリーズ 現代サッカーの理論とトレーニング

TACTICS OF SOCCER

サッカーの戦術

二宮 寛 / ヘネス・バイスバイラー 講談社



TACTICS OF SOCCER

サッカーの戦術

二宮 寛／ヘネス・バイスバイラー 講談社

サッカーの戦術

二宮 寛
ヘネス・バイスバイラー講談社
☆

●代表選手としての基礎づくりを



西ドイツ代表選手——ベルティ・フォクツ

この本には、サッカー上達のためのヒントがたくさんはっています。とくにインステップキック、インフロントキック、アウトサイドキックの重要性やヘディングの方法について、私たちがドイツで学んでいることと同じ、有益な内容が、含まれています。

私のポジションはフルバックですが、後方から進出して、ロングシュートで、多くの得点をあげています。しかも、そのシュートをアウトサイドキックでできることも多いのです。また、背が高いほうではありませんが、ヘディングの“空中戦”も得意です。

しかし、選手として必要なコンディショニングづくりに細心の注意をはらってきたことも事実です。おかげで、これまでに、ドイツのリーグ試合に200回以上出場し、代表選手として国際試合に40回以上出場することができました。

この本の中には、このような現代のサッカーのすべてがふくまれています。ですから私は、この本に最上の讃辞をおくりたいと思います。

←現代のサッカー

1974年ワールドカップで優勝した西ドイツの主将ベッケンバウアーは、固い守備、冷静な判断、ひらめきのある攻めを結びつけた現代のサッカーの代表的プレイヤーである。守備ラインから攻めあがるベッケンバウアー。左はシュバルツェンベック。(対ユーゴ戦)

撮影 富越正秀

●最新の技術，戦術書



西ドイツ代表選手———グンター・ネッツァー

日本の二宮氏は、私たちボルシア・メンヘングラッドバッハ・チーム全員の友人です。私はこのチームで、バイスバイラー監督の指導を受け、ドイツの全国リーグで優勝し、国際試合にも私自身をふくめて、何人も代表選手を出場させました。その間に身につけた最新の戦術的な技術のすべてが、この本の中にあります。なぜなら二宮氏は、毎年夏に私たちと一しょにトレーニングをしているからです。

この本の中には、実戦的練習の例として、小人数で行なう戦術的ゲームが、たくさん収められています。はっきりした目的をもって、このような練習をすれば、個人個人の戦術的能力は、確実に向上します。

また“4：3：3”の章の中には、次のような価値ある文章があります。

「システムは決定的なものでなく、そこから選手が何をつくるかが、問題なのである」

G. Netzer

実戦的トレーニング →

西ドイツ＝メンヘングラッドバッハの練習場でトレーニングするボルシアMGの花形選手。左からネッツァー、ブライディック、フォクツ、いずれも西ドイツ代表選手。ボールを並べてエリアを区切り、その中で3対1をしている。



サッカーの戦術

二宮 寛
ヘネス・バイスバイラー

定価 1200円

0075-236026-2253 (1)

講談社
☆

TACTICS OF SOCCER

サッカーの戦術

二宮 寛
ヘネス・バイスパイラー

講談社

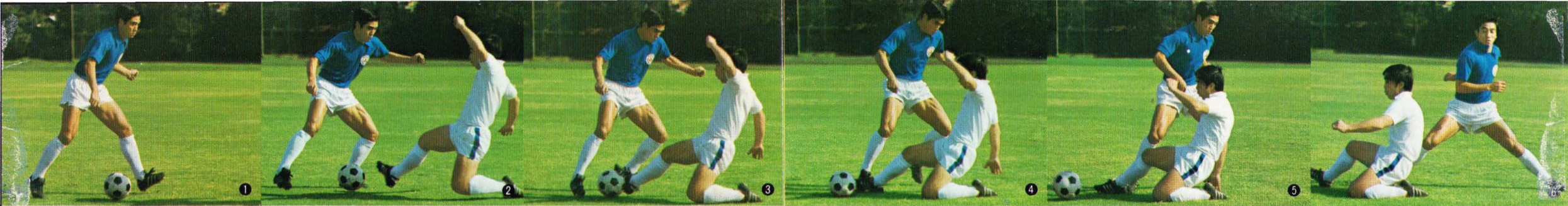


フォクツの好守

右からのセンタリングを、'70ワールドカップの得点王
ゲルト・ミュラー（バイエルン・ミュンヘンのセンター
フォワード）がボルシアMGのスイーパー、ジーロフと
せり合いながらシュートしたボールをフォクツがダイビ

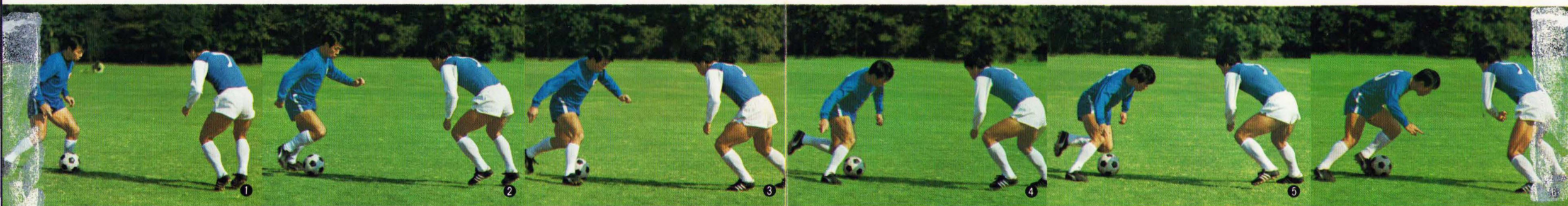
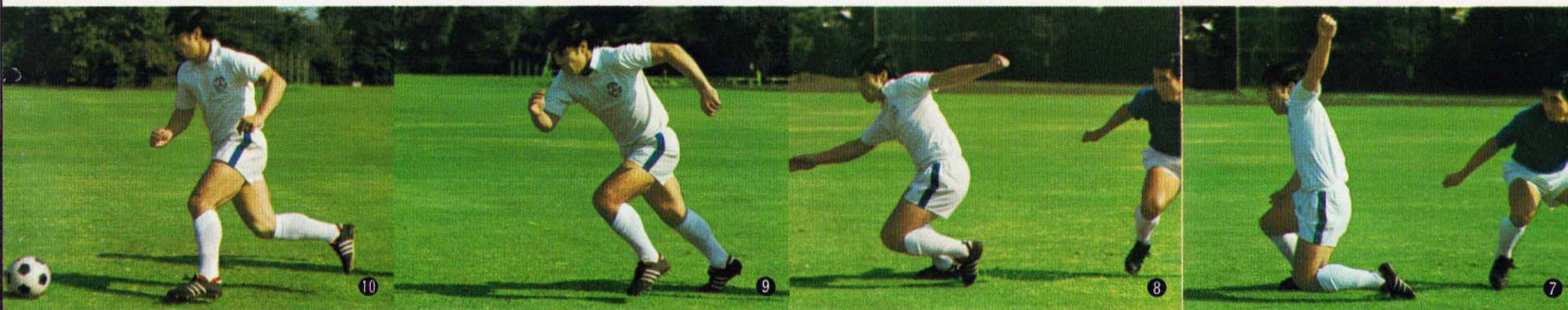
ングヘッドでクリアしようとしているところ。ゴールキ
ーパーはクレフ。

（71～72ブンデス・リーガ、前シーズン優勝チーム=ボル
シアMG対前シーズン2位のバイエルン・ミュンヘン）



片山選手のタックル

- ①②相手のからだの動きにつられずにボールをよく見て、正確な間合いで対応し、一瞬の間隙をとらえて、すばやく深いタックルにはいる。
- ③④足くびで正確にボールを押え込む（足を振ってはいけない）。
- ⑤ボールを完全に奪い取る。
- ⑥⑦ボールを奪い取ると同時に、すぐ起き上がって攻撃に移る。
- ⑦⑧⑨⑩ドリブルまたはパスで、積極的に攻撃に参加する。
(相手は足利選手)



杉山選手のドリブル

- ①ドリブルしながらボールを正しくキープし、バックの体勢や間合いを読む。
- ②バックが正しくマークしていれば、決して立ち止まらずに、すぐマークを振りはずすためのフェイントを入れたドリブルをはじめ。
- ③内側へ抜くようにフェイントをかける。
- ④⑤バックの重心が左側にかかったと同時に、いちはやく外側へ抜く動作に移る。

- ⑥⑦左足のアウトサイドで、ボールをバックの外側後方に出す。
- ⑧すばやくダッシュして、バックを振り切る。
- ⑨抜いたあと、すぐからだを入れて、右足のアウトサイドでドリブルして中へ切り込む。
- ⑩完全に抜き去ったあと、タイミングのよいセンタリングやシュートで、よいフィニッシュを行なう。
(マーキーは菊川選手)



TACTICS OF SOCCER

現代サッカーの理論とトレーニング

二宮 寛

ヘネス・バイスバイラー

講談社

●はじめに

親友二宮もまた、サッカーに取りつかれた男といわなければならない。彼は常にサッカーを研究している。まるいボールの問題に、いつも没頭している。持ち前の粘り強さで、問題が解決されるまで休もうとしない。だから、彼が日本のサッカー界のために、現代のサッカーに関する本を書こうとするのは、当然のことだろう。

デットマル・クラマーは、日本のサッカーを健康的で、しっかりとした基礎あるものにした。その結果、日本は1968年のメキシコ・オリンピックで銅メダルを獲得した。

しかし、日本のサッカーが、国際的なレベルで勝敗を競うには、まだいくつか不足した点がある。その原因は、サッカーの人気が出たのが遅かったこと、日本の選手の大部分が、中学校ではじめてサッカーを本格的にはじめることなどである。

14～15歳から本格的な指導を受けたのでは、あまりにも遅すぎる。10～12歳が、サッカー選手にとっていちばん重要な“ボールとの自然のなじみ”をつくるための適当な時期である。ボールと自然になじんでこそ、はじめて周囲の状況を見ることができ、作戦上の問題を解決できるようになる。

この本は、作戦上の基礎を与えるものである。

二宮は、私といっしょに1970年6月メキシコで開かれたワールドカップを見学し、大きな収穫を得た。だから、彼がそういうことに関する本を書く、もっともふさわしい日本人であろう。

1969年の日本サッカーリーグで、二宮はチームとともに優勝した。

彼はまた、ドイツのサッカー界の友人でもある。ドイツと日本のサッカーは、似たところがある。秩序と組織、ファイティング・スピリット、コンディショニングは、われわれのゲームに欠くべからざる要素である。そして、これらの要素は、サッカーだけではなく、両国の特徴ともいえるだろう。

この本は、理論的な知識を増すために、大いに役立つものと信じている。実戦的な面に基礎をおいて書いているので、なおさらであろう。近い将来、小学生からサッカーを盛んに行なうようになれば、日本のサッカーが国際的レベルに達することは間違いない。

1972年1月1日

ヘネス・バイスバイラー



●バイスバイラーのこと

私がバイスバイラー監督にはじめて会ったのは、1968年2月、日本蹴球協会の野津謙会長の紹介状を持って、西ドイツのオランダ国境に近いメンヘングラッドバッハの町を訪ねたときだった。

メンヘングラッドバッハへ行ったのは、まったくの偶然だった。私の勤めている三菱重工の支店がデュッセルドルフにあり、そこで「近くに有力なサッカー・クラブはないか」と聞いて、教えてもらったのが“ボルシア・メンヘングラッドバッハ”だった。このチームの監督が、かの有名なヘネス・バイスバイラーと知ったのは、後のことであったから、この出会いは、まったく私にとってラッキーなものだった。

バイスバイラー監督は、風貌からは、一見とつきにくい人柄のように見えた。しかし、メンヘングラッドバッハで、自分のチームを指導しているのを見ているうちに、本当の人柄、監督としての偉大さがわかって、心から尊敬の念をいだくようになった。

バイスバイラー監督は、父親のような威厳、母親のような愛情、教師のような理論、宣教師のような冷静な説得力で選手たちに接し、ときには、兄貴のように話し相手になっている。

西ドイツのサッカーは、世界でもトップクラスだが、バイスバイラー監督は、その西ドイツでもクラマー氏と並んで、もっとも有名なサッカー・コーチである。理論家のクラマー氏は“プロフェッサー・クラマー”と呼ばれ、実戦家はだのバイスバイラー氏は“トレーナー(監督)・バイスバイラー”と呼ばれている。

バイスバイラー氏が、ボルシア・メンヘングラッドバッハの監督に就任したのは1964年で、当時このチームは、地域リーグにいた。しかしバイスバイラー監督は、翌年にはブンデス・リーガ(全国リーグ)入りを果たし、さらに、ぐんぐん成績をあげて、ついに1969～70年のリーグで初優勝、1970～71年にも、ブンデス・リーガ初の連続優勝をなしとげた。

バイスバイラー氏は、ケルン体育大学の講師も兼ねている。この地位は、ドイツのサッカー界では非常に重要なもので、西ドイツでは、トップ・クラスのコーチになるのは、ケルン大学で6ヵ月間、バイスバイラー氏の講義を受け、コーチのスペ



本書の基礎となったバイスバイラー監督の書いた本



日本サッカー育ての親、ドイツでは“プロフェッサー”と呼ばれるデットマル・クラマー



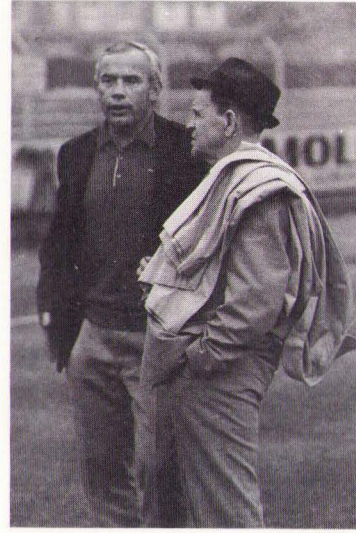
ドイツの地図

シアル・ライセンスをとらなければならない。このライセンスがないと、ブンデス・リーガのコーチにはなれないのである。

バイスバイラー氏は、このケルン大学の要職を、“ドイツ・サッカーの父”といわれるヘルベルガー氏から1956年に引継いだ。ヘルベルガー氏は、前の西ドイツ・ナショナル・チームの監督で、1954年のワールドカップで、西ドイツを優勝に導いた人である。その後継者になっていることは、バイスバイラー氏の手腕と識見が、西ドイツで、いかに高く評価されているかを示している。

三菱のサッカー・チームは、バイスバイラー氏の好意で、毎年夏に若手選手を、ボルシア・メンヘングラッドバッハの合宿に参加させてもらっている。また、1970年7月には、ケペル選手とともに日本に来てもらって、那須高原で、みっちり合宿を指導していただいた。

そのとき、バイスバイラー氏は「君たちの学んだことを、二宮個人や三菱チームだけのものにとどめないで、広く日本のサッカーマンに紹介してはどうか」と、こ



“ドイツ・サッカー界の父”といわれるヘルベルガー氏(右)とバイスバイラー監督



三菱チームの研修生たち
三菱サッカー・チームは毎年8月の休みを利用して若手選手を、本場ドイツに留学させている。左より大久保、細谷、二宮監督、1人おいて大仁の各選手。

れを本にすることをすすめられた。「そのためには、自分自身も協力を惜しまない」とも、いって下さった。こうしてでき上がったのが、この本である。

これまでの、日本のサッカーでは、技術と戦術を正しく知り、実戦的な方法で学ぶことが、不足していた。

いかに、素晴らしい技術を持っていたとしても、実戦で相手にマークされているときにその技術を発揮できないようでは意味がない。

また、いくら素晴らしい戦術を、頭の中にたたき込んでも、試合で表現できなければ、無知と同じである。サッカーの技術と戦術は、実戦的でなければならない。

この本は、バイスバイラー監督の指導にしたがって、現代サッカーの技術と戦術を実戦的方法で学ぼうという人たちのために書いた。

この本が、日本の多くのサッカーマンのレベルアップに少しでも役立てば、うれしい。

1972年1月1日

二宮 寛

はじめに.....	3	ダブル・ストッパー.....	30
バイスバイラーのこと.....	5	スイス・ボルトとカタナチオ.....	32
1 日本サッカーへの忠告.....	13	ハンガリーのM型.....	34
選手は何をしなければならないか.....	13	ブラジルの4:2:4.....	35
実戦的戦術練習をせよ.....	14	スイーパー.....	37
動きながらプレーせよ.....	15	現代の4:3:3.....	38
ボールをたいせつにせよ.....	16	4:4:2の流行.....	40
ドリブルを重視せよ.....	16	現代のシステム=4:3:3.....	42
かんたんにプレーせよ.....	17	“4:3:3”を学ぼう.....	42
いろいろなキックを使え.....	18	“4:3:3”はむずかしくない.....	43
片足ジャンプで肩を入れた.....		攻守の切り換えを早く.....	45
ヘディングを練習せよ.....	18	二つの4:3:3.....	46
4:3:3システムを学べ.....	18	4:3:3の攻撃.....	48
日本のサッカーをつくり出すために.....	20	相手に来させる.....	48
2 現代の戦術とシステム.....	21	速攻と遅攻.....	48
システムとは何か.....	21	ウイングからの攻め.....	50
基本的な考え方.....	21	後方から攻め上がる.....	50
システムの種類とはたらき.....	23	セカンドラインからのシュート.....	51
現代のシステムとは何か.....	24	4:3:3の守備.....	52
システムの移り変わり.....	25	マンツーマンとゾーン.....	52
技術の進歩と攻守のバランス.....	25	守備はフォワードから.....	54
初期の戦法と布陣.....	26	中盤にカサをかける.....	56
ツーマン・システム.....	26	数的優位による守り.....	57
オフサイド・ルールの改正.....	28	スイーパーによる守り.....	58
WM型（スリーバック）の時代.....	29	ゾーンによる最終ライン.....	58
		停止球からのプレー.....	60
		意外に多い停止球からの得点.....	60
		フリーキック.....	60
		コーナーキック.....	63

スローイン.....	69	リンクマンの守備.....	108
3 ポジション別のプレー.....	75	フォワードのプレー.....	110
プレーヤーのタイプ.....	75	3人のストライカー.....	110
ポジションの呼称.....	78	ウイングの重要性.....	111
ゴールキーパーのプレー.....	79	フォワードの攻撃.....	112
ゴールキーパーの役割.....	79	フォワードの守備.....	114
正しいポジションの原則.....	80	4 現代のサッカーのための個人技術.....	116
原則をはずす場合.....	83	戦術と技術.....	116
1対1になった場合.....	83	ドリブル.....	117
バックとのつながり.....	84	ドリブルの重要性.....	117
ゴールキーパーからのパス.....	85	使いどころがたいせつ.....	118
バックラインのプレー.....	86	フェイントと少年たち.....	119
4人のディフェンダー.....	86	ドリブルの練習.....	120
1対1を求めよう.....	87	キック.....	121
グループで守る.....	89	キックの種類をふやそう.....	121
クリアーは単純に.....	93	実戦に役立つ練習.....	122
バックの攻撃参加.....	93	パ ス.....	123
フルバックのタイプと役割.....	95	ペアのパス——戦術の第一歩.....	123
ストッパーのタイプと役割.....	96	壁パス——実戦的な動き.....	125
スイーパーのタイプと役割.....	97	パスの練習.....	126
スイーパーのポジション.....	98	ヘディング.....	127
中盤のつなぎに出る.....	102	肩を入れたヘディングをしよう.....	127
リンクマンのプレー.....	103	せり合いに勝つポイント.....	127
中盤の3人の役割.....	103	ヘディングの練習.....	129
ゲームメーカー.....	106	シュート.....	130
ゲームメーカーの個性.....	106	ミューラーの特別な才能.....	130
リンクマンの攻撃.....	107	よいシューターの条件.....	131
		シュートの練習.....	132
		5 実戦的な練習.....	136
		戦術をからだでおぼえよう.....	136

技術なくして、戦術なし	137	3 対 2	148
相手を入れて練習する	137	2 対 1	150
ペアをだいにする	137	1 対 1	150
小さなゲームをしよう	137	3 対 3	154
実戦的練習を指導するポイント	138	3 対 3 とフリーマン	157
ウォーミングアップに使う	138	6 対 6	157
全選手にやらせる	138	フォワード対バックス	157
変化をつける	138	4 人 1 組のグループによる攻守の練習	157
原則的なことで手を抜かせない	138	8 対 8 のゲーム	158
“ねらい”を知って練習させる	139	四つのゴールを使ったゲーム	158
実戦で役立たせる	139	スモール・ゲーム	159
特別な課題を持たせる練習	139	ゴールキーパーの練習	159
ボールにさわる回数を制限する	139	キャッチング	160
キックの種類を制限する	139	ダイビング	164
フェイントを入れてパスさせる	139	パンチング	175
別々の課題を与える	139	実戦的な練習	180
フリーマンを使う	139	キックとスローイング	180
戦術的原則	140	筋力強化のための練習	184
ボールのないときの動き	140	6 チーム作りとトレーニング	188
パスを受ける	140	コーチの役割	188
ボールのキープ	141	チーム作りには時間がかかる	188
パスを出す	141	コーチの資質と能力	189
味方の攻撃を助ける動き	141	名選手は必ずしも名コーチではない	190
守備の場合	142	練習計画の条件	190
実戦的な練習方法	143	選手との対話を持って	192
3 対 1	143	チーム作りと試合	194
4 対 2	147	シーズンのための準備	194

シーズン中の練習	197
試合日の注意	200
チームの健康管理	203
選手自身の注意	203
チームとしての健康管理	206
グラウンド上での応急処理	211
体力トレーニング	215
コンディションとは何か	215
トレーニングの方法	216
トレーニングのていど	217
持久力（スタミナ）をつけること	218
敏しょう性を養う	218
パワーを高める	219
サーキットトレーニング	220
体育館の中での練習	222
少年サッカーの指導	224
年齢別の指導	224
7～10歳	224
10～12歳	224
13～15歳	225
15～18歳	226
チーム・ミーティングの実例	194
チームドクターの役割	206

●協力執筆者

牛木素吉郎（読売新聞社運動部）
大畠 襄（慈恵医大形成外科講師）
片山 洋（三菱重工サッカー部）
杉山隆一（三菱重工サッカー部）
横山謙三（三菱重工サッカー部）
森 孝慈（三菱重工サッカー部）

●ドイツ語翻訳

勝 栄二郎

●写真撮影

フォート・キシモト
紀の国や写真部
共同フォトサービス
藤井泰光
本社写真部

●写真協力

三菱重工サッカー部（菊川凱夫，大仁邦弥，
落合 弘，細谷一郎，大久保賢司，足利道
夫ほか）

読売サッカークラブ

●カバーデザイン・本文レイアウト

森下年昭

●図版

ブルー・スタジオ

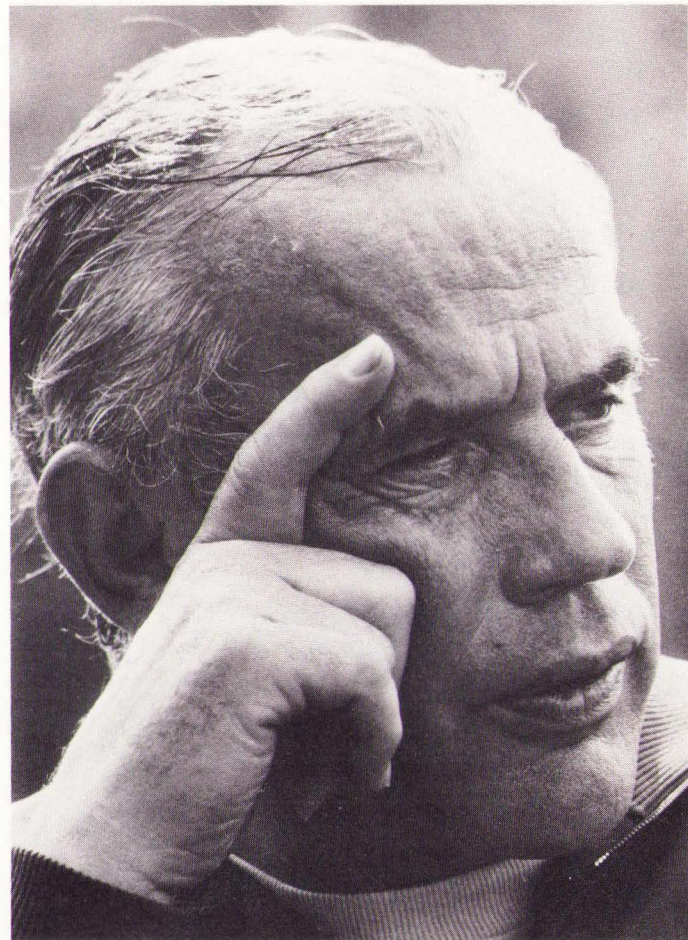
1

日本サッカーへの 忠告

バイスバイラー監督から日本選手へ

選手は何をしなければならないか

1969年の6月に、私は日本蹴球協会の招待で、
ボルシア・メンヘングラッドバッハのチームと
ともに、日本を訪問した。翌1970年には、三菱



ドイツ・サッカー界の重鎮、H.バイスバイラー監督

サッカー・チームの招きを受けて、那須高原で
三菱チームの合宿を指導した。また、西ドイツ
にきた三菱の選手たちといっしょに練習する機
会もあったし、日本の代表チームやジュニア・
チームと試合もした。

これだけの経験で、日本のサッカーにアドバ

イスをしようとするのは、適当でないかも知れない。しかし、あるていどは、当たっているのではないかと思う。

親愛なる日本のサッカーマンの参考になればと思い、私の観察から気のついた点を述べてみよう。

●実戦的戦術練習をせよ

日本と西ドイツの選手の大きな違いは、日本ではサッカーをはじめる年代が遅すぎることから生まれているように思われる。

西ドイツでは、10～12歳になれば、もう本式にサッカーをやっている。ところが、日本選手

の多くは、14～15歳になって、やっとボールをけりはじめたのではないだろうか。

ボールの感覚をおぼえるのには、10～12歳が、もっともよい時期である。日本のプレーヤーは、この時期を失してサッカーをはじめるので、ボール・コントロールが、じゅうぶんでない。この点を是正するために、より効果的な練習をし

三菱チームを指導するバイスバイラー監督

70年代のサッカーでは、各種のキックを使いわけられる技術をマスターし、実戦にいかさなければならない。写真はアウトサイドトラップの指導をするバイスバイラー監督。左から足利、横山、二宮監督、バイスバイラー監督、山田、森コーチ。(提供：サンケイスポーツ)



70年ワールドカップ得点王、ゲルト・ミュラーのプレー

ものすごいタックルを受けながらもからだのバランスを保ち、次のプレーに始動している。

(71～72年西ドイツ・リーグ、ボルシアMG対バイエルン・ミュンヘン)



なければならない。それには実戦的練習を多くやるべきであり、3対2、2対1、3対3、5対5といった練習を多くやるようにすすめたい。

●動きながらプレーせよ

これからの練習は、いわゆる練習のための練習ではなく、実戦で役立つような、効果的な練習をしたほうがよい。

基礎的な練習、たとえば、キックの練習ひとつにしても、立ち止まってプレーする練習をするのではなく、ボールを迎えにダッシュし、トラップからキックまで、一連の動きの中でプレ

ーすることを学ぶべきである。

インサイドでのトラップ、アウトサイドでのトラップ、ボディでのトラップなどの練習も、やはり静止状態でのプレーではなしに、必ずボールを迎えにいったトラップするというような練習をすべきである。

日本にも、非常に多くの優秀な技術を持ったプレーヤーがいるが、その大部分は、立ち止まってプレーをしており、実際のゲームで、相手がつくと、彼らの優秀な技術は消え失せていた。だから大部分の練習は、相手をつけてやり、動

きながらプレーすることを学ぶべきである。

●ボールをたいせつにせよ

私の見た試合では、日本のチームはあまりにも無責任なダイレクト・パスによって、ボールを相手に献上することが多過ぎた。

中盤では、長く効果的にボールをキープすることがたいせつだ。

ワールドカップに出場したような超一流のチーム、たとえばブラジル、西ドイツ、イングランドの代表チームは、中盤では6～7回の安全なパスをつなぎ、それから逆サイドへ大きなパスを送っていた。

日本のチームは、バックから最前線のフォー

ドへ、中盤抜きの大きな縦パスを送るプレーを使い過ぎる。これは相手の守備を助け、味方の体力を無理に消耗させ、自から危険を作り出すようなものである。

早い方法が、いつでも最良の方法であるとは限らない。戦術的練習を通じて、もっとボールをだいに扱うことを、おぼえてほしい。

●ドリブルを重視せよ

日本の選手は、もっとドリブルがじょうずになければならない。

デットマル・クラマー氏が、1960年代に日本でチームプレーを強調したのは、当時の日本のサッカーは、あまりにも基礎がなかったから

ベッケンバウアーのアウトサイドを使ったドリブル



ネットザーのアウトサイドを使ったドリブル

だと思う。クラマー氏の方針は間違っていない。しかし、これからは、日本のサッカーをさらに高い段階に引き上げるために、個人技術、個人戦術を、さらに引きあげ、高い水準での個人的な力をチームプレーに結びつけるようにしなければならない。

現代のサッカーでは、守るほうが攻めるほうよりも多くの人数を守備ラインに投入している。うまく攻めた場面でも、ゴールキーパーを除いて、4対4、5対5という攻守同数がせいぜいである。

このような数的優位による守備を打ち破るには、どうしてもドリブルで相手を抜かなければ

ならない。だから現代のサッカーでは、ドリブルをもっと重視しなくてはならない。

●かんたんにプレーせよ

日本のプレーヤーは、むずかしいまわり道をしすぎる。ゴールへの道があいており、シュートのチャンスがありながら、せまいところをパスで突破しようとしたりする。もっと相手ゴールに向かって、かんたんで適切なプレーを選ぶべきである。

世界のトップ・プレーヤーであるブラジルのペレやジェルソン、西ドイツのベッケンバウアーのような選手は、事前に周囲の状況をよくみておいて、ボールにさわったときには、かんたん

なプレーしかしていない。しかし、そのかんたんなプレーが、もっとも適切な得点への近道であり、しかも、相手に事前になにをするか分かせないようなプレーである。

●いろいろなキックを使え

かんたんなプレーをして、しかも、こちらの意図を相手に読ませないためには、ボールにさわった瞬間に、同じようなモーションから、いろいろなキックを使い分けられることが必要である。

インサイドキックは、このような目的には、あまり適当でない。モーションがはっきりしているの、こちらの意図をける前に相手に伝え



ネットザーのパス

彼のプレーは巧妙で、パスを出すにしてもインステップキックを使うのか、アウトフロントキックを使うのか見分けがつかず、どこへ出すのかわからない。

てしまうし、サイドチェンジや相手の守備ラインを崩す縦パスは、インサイドキックでは通らないからである。

西ドイツでパスの名手といわれるネットザーやベッケンバウアー、あるいはブラジルのペレやジェルソンは、一試合のうちに一度もインサイドキックを使わないことさえある。

フェイントも必要だが、なによりもインフロント、アウトサイド、インステップ、アウトフロントなど、足首のいろいろな部分を使った、いろいろなキックをマスターしてもらいたい。とくにインフロントとアウトフロントで、30mくらいの間隔で浮きダマをける練習は効果的だと思う。

インサイドキックが不必要だというのではないが、インサイドキックしか使えない選手や、インサイドキックばかりを使いすぎる選手では困るということである。

●片足ジャンプで肩を入れた

ヘディングを練習せよ

日本の選手は、両足をそろえて、真正面を向いたままのヘディングばかりをしている。片足でジャンプし、肩のはいった半身の体勢でのヘディングをやるように、もっと練習をするべきである(128ページ参照)。

●4:3:3システムを学べ

戦術的には、4:3:3システムについて勉強してもらいたい。ひとりひとりの課題をこの

本で学び、実際の練習では、次の点に注意してほしい。

①——現代のサッカーの最終目標である全員攻撃、全員守備ができるよう、オールラウンドプレイヤーになること。バックのプレイヤーはいかに攻撃に加わるか、フォワード・プレイヤーは、いかに守備するかを考えよう。全員が点をとる気持ち、全員が相手のボールを奪い取る気持ちでやろう。

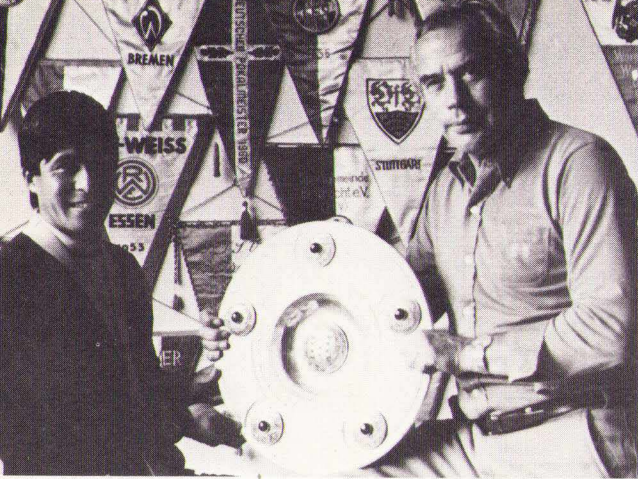
69～70年の西ドイツ・リーグで優勝したボルシアMGのメンバー
後列左よりバイスバイラー監督、ケペル、ジーロフ、ミューラー、ディートリッヒ、ラウメン、レフェイブラー、ビンマー。前列左よりフォクツ、ブライディック、優勝トロフィーを持つクレフ、ビットマン、ネットザーの各選手たち。



②——攻守の切り換えを早くすること。

③——中盤ではゾーンディフェンスをするが、ゴールに近づくにつれてマンツーマンディフェンスに切り換える守備。

④——コーナーキック、フリーキック、スローインの練習。



西ドイツ・リーグの優勝トロフィーを手にする
バイスバイラー監督と二宮監督
(1971年8月、ボルシアMGの事務所で)

日本のサッカーをつくり出すために

練習の内容は画一的なものでなく、実戦的で変化に富んだものでなくてはならない。どのような練習をすればよいかも、この本で学んでもらえると思う。

とくに、もう一度強調するが、動きながらのプレーをマスターしてもらいたい。

日本滞在中に、日本選手のスタミナ、勇気、組織力に感心したが、なかでもファイト・スピリットには、心から敬服した。これは決して、お世辞ではない。サッカーでは、なにものも恐れない気持ちがだいじである。この気持ちを持っている日本の選手は、すばらしいサッカー選手になる素地がある。

世界のサッカーは、地域によって、それぞれ

特徴をもっている。中南米のサッカー、イングランドのサッカー、西ドイツのサッカーはそれぞれ違う。

しかし、いまの日本の選手が、中南米の選手たちのような本能的なすばらしい個人技のまねをするのは、むずかしいだろう。

イングランドのような、体格にものをいわせた激しいサッカーをするのも、むりがあるだろう。

その点、組織力をじゅうぶん生かした西ドイツのサッカーは、日本の選手が学ぶのに、いちばん適していると思う。

もちろん、近い将来に、日本は日本独自のサッカーをつくり出す日がくるだろう。その日のくることを期待しているが、それまでは、西ドイツとともに歩むのが得策ではないだろうか。

そのために、われわれも、できるだけ協力を惜しまないつもりだ。

現代の戦術とシステム



現代の激しいサッカー (メキシコ・ワールドカップ、
イングランド対西ドイツ)

システムとは何か

●基本的な考え方

サッカーは、1チーム11人で行なう競技である。この11人は、思い思いにフィールドに出て、

勝手にプレーしているわけではない。だれでも知っているように、11人には、それぞれのポジションがあり、そのポジションに課せられた、攻守両面の課題を分担している。つまり、フィールドに出たときに、11人が配置される基本的な型(布陣)があり、ひとりひとりの動き方に

も、あるていどの約束ごとがある。これをシステムといっている。システムは、チームの作戦の基礎になる考え方である。

システムの目的は、

- ①——11人のひとりひとりが、それぞれの持っている能力を、チームの勝利のために、じゅうぶん発揮できるようにする。
- ②——全員の力を、もっとも能率よく結びつけ、チームとして、最大限の力を出せるようにすることである。

もちろん、システムがサッカーのすべてではない。もっとも重要な要素は、選手の能力である。これは、おそらく将来にわたっても変わりのない、サッカーの原則であろう。

現代のサッカーのシステムの一つである“4：2：4”は、1958年にスウェーデンのワールドカップで優勝したブラジルが、はじめて使いこなしてみせたものだが、当時のブラジルは、フォワードにガリンシャ、ペレ、ババ、中盤にジジ、ジト、バックスにジャウマ・サントス、ゴールキーパーにギルマーなど、すばらしい選手をそろえていた。おそらく、どんなシステムを使っても優勝しただろうと思われたし、彼らがいたからこそ、ブラジルは新しいシステムを存

世界最強の男たち

70年のメキシコ・ワールドカップで比類なき強さを見せつけ、58年のスウェーデン大会、62年のチリ大会につづき3回目の優勝をし、ジュール・リメ杯を永久保持することになったブラジル・チーム。



分に使いこなすことができたのである。

システムは、プレーヤーの能力を発揮させるためのもので、システムにプレーヤーを当てはめるのは間違っている。

けれども、いくらプレーヤーに能力があっても、11人がばらばらにプレーしたのでは、いいゲームはできない。11人に、ある一定の秩序を与えなければならない。この秩序がシステムである。そして、その秩序にプレーヤーが活を入れ、生命を吹き込むのである。

●システムの種類とはたらき

あとで述べるように、サッカーのシステムは、ルールや戦術の変化によって、歴史的な移り変わりを経てきている。それに伴って、いろいろな種類があり、呼び方にもいろいろある。

現在、日本でもっとも広く使われているシステムは

- ①——WM型システム（スリーバック・システム）(図1)
- ②——4：2：4システム(図2)

③——4：3：3システム(図3)

の三つであろう。この本では上記三つのなかでも、現代のサッカーの主流だと思われる“4：3：3”システムを中心にとりあげる。

WM型システムは、かつては、もっともオーソドックスなサッカーの布陣だった。現在でも、日本では、まだ学校チームや一般チームで使われていると思われる。バックラインに3人、ハーフに2人を配置して、この5人の並び方は、相手ゴールのほうを向いてM型になっている。主として攻撃を担当するフォワードは5人で、そのうち2人は、中盤に下がり気味で、W型となる。WM型と呼ばれるのは、このためである。WM型よりも以前には、バックライン2人のいわゆるツープアックシステムが主流だったので、このシステムに対比して、スリーバックシステムとも呼ばれている。

“4：2：4”システムと“4：3：3”システムの名称は、ゴールキーパー以外の10人のプレーヤーの配置の人数を示している。

10人の配置を、大まかに三つに分けて、バック

図1 WM型の布陣

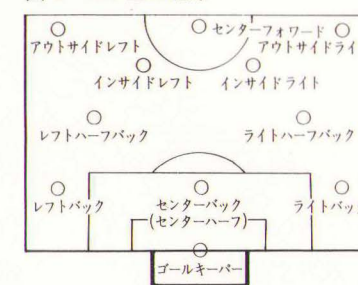


図2 4：2：4の布陣

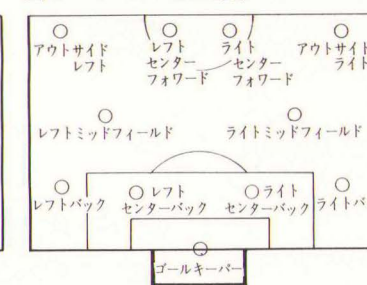
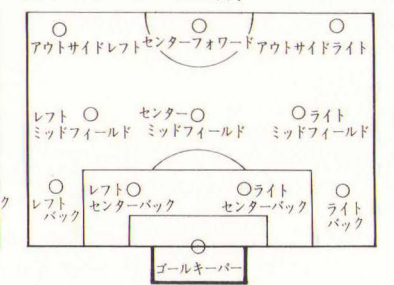


図3 4：3：3の布陣



ライン、中盤のライン（リンクマン）、前線のライン（ストライカー）とし、各ラインに配置するプレーヤーの人数を、後ろから、つまり自陣のゴールに近いほうから数えたものである。たとえば、“4：3：3”システムは、バックラインが4人、中盤が3人、前線が3人ということになる。

ただし、システムをこのように数字で呼ぶ場合に誤解しないでもらいたいことがある。それは、“4：2：4”システムでも“4：3：3”システムでも、この呼称は、ただたんにプレーヤーの並び方を示しているだけのものではなく、そのシステムの“はたらき”を含んだ考え方だということである。

世界中のサッカーマンが“4：2：4”システムというときに頭に思い浮かべているのは、1958年にスウェーデンのワールドカップで優勝したときのブラジル・チームのシステムである。ただの人数の並び方だけでなく、その配置を生かしたブラジル・チームの動きと機能（基本的な作戦）まで、“4：2：4”システムということばの中に、ふくまれている。選手の配置の仕方だけをいえば、1958年のブラジル以前にも、“4：2：4”システムはあったといえることができる。

1952年のヘルシンキ・オリンピックで優勝したハンガリーは、形のうえでは“4：2：4”だった。

1954年にスイスのワールドカップで、このハ

ンガリーを破って優勝したときの西ドイツは、形のうえでは、“4：3：3”になっていた。しかし、当時のハンガリーのシステムは、あとで「システムの移り変わり」の章で説明するように、“ハンガリーのM型”と呼ばれたもので、WM型の変型であり、西ドイツの布陣は、このハンガリーの布陣に対処した特殊な布陣であった。

現代のサッカーのシステムである“4：2：4”および“4：3：3”システムは、WM型システムの攻・守分業制とはまったく種類の違う、“全員攻撃・全員守備”というはたらきと機能を持っている。

●現代のシステムとは何か

1958年に、ブラジルの“4：2：4”が登場する以前には、WM型を基礎としたシステムが、ヨーロッパのサッカーの主流だった。

前に述べたとおり、メンバーの配置だけを、形のうえだけから見ると、“4：2：4”や“4：3：3”はあったけれども、これは現代の“4：2：4”や“4：3：3”とは、ほど遠いものであった。なぜならば、これらは、WM型の考え方がもとになり、原則として、攻撃と守備が分業制だったためである。

現代のサッカーは、その点で考え方がまったく違う。

“4：3：3”とは、4人が守備、3人が中盤、3人が攻撃を分担するという意味ではない。この数字の裏には、現代の試合に関する正しい考

え方である「全員攻撃、全員守備」という現代のシステムの機能がかくされている。

しかし「全員攻撃、全員守備」といっても、攻めるときに、11人全部が前に出てしまうわけではなく、また、守るときに、全員がペナルティエリアまで戻るわけではない。チームとして、いちばん効率よく攻め、また守るために自分は何をすべきかを考え、攻守の切り換えを早くして、積極的にプレーに参加することを意味している。どのようにして攻め、そして守るのかについては、あとで詳しく述べることにする。

現代のサッカーのシステムの特徴を要約すれば、次のようになる。

- ①——攻・守を全員で行なう。そのために、全員に、オールラウンド・プレーヤーとしての能力が要求される。
- ②——ポジションが流動的である。チームとして、必要なポジションにだれかがいる。
- ③——攻守の切り換えを早くする。

システムの移り変わり

●技術の進歩と攻守のバランス

前の項でも説明したように、現代のサッカーのシステムを理解してもらうためには、あるていど、これまでのサッカーのシステムの歴史的な移り変わりを、説明しなければならない。というのは、“4：2：4”にしる“4：3：3”

にしる、システムは、たんなるプレーヤーの配置ではなく、それぞれ戦術的なねらいを、内容として持っているものであり、その内容はサッカーの技術と戦術の進歩に伴って、生まれてきたものだからである。

ここでは、現代のサッカーのシステムを理解してもらうのに、最小限必要な概略だけを書いておくことにする。その要点は、ボールを扱う個人の技術が進歩するにつれて、システムも高度なものが開発されたということである。このことから逆に、現代のシステムをこなすためには、各プレーヤーに高度の個人技術が要求されるということもできる。

また、システムの発達は、4年に1度のワールドカップを一つの道標として攻撃力と守備力の追いかけてこの歴史であると見ることもできる。

攻撃力が強化され、得点が多くなると、それを食い止めるために、守備に重点を置いたシステムが考えられる。守備が強化され、得点が少なくなると、これを打破する方法が考えられる。

サッカーの歴史には、比較的得点の少なかった時代と、得点の多かった時代が交互に現われ、試合の内容は、しだいに高度に複雑になりながら、攻守のバランスを追い求めている。

4：3：3を主流とする現代のサッカーは、守備偏重の時代から、バランスが回復しつつあるときのものであり、少なくとも現在の時点では、もっとも攻守のバランスのとれたシステムが、4：3：3である。

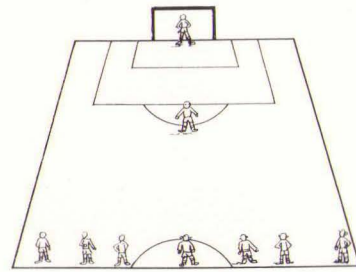
●初期の戦法と布陣

現在のサッカーの前身である足でボールをけるゲームは、1000年以上も前からあったといわれるが、近代サッカーの誕生は、1863年にロンドンで、イングランドのサッカー協会 The Football Association が設立され、世界ではじめてルール（競技規則）を統一したときからだとされている。

当時、19世紀後半にはいったころは、まだボールを正確にける技術はなかった。ただボールを大きくけて、なだれ込み、集団でドリブルして、相手のゴールにボールを持ち込むのが主な戦法だった。したがって、初期のサッカーの布陣は、後方にけ返し役のバックが1人か2人いて、前線になだれ込むフォワードが多勢いる形になっている(図4)。

フォワードが多勢いるから、得点がたくさんはいったかという、そうではない。1872年にイングランド対スコットランドの初の公式対抗試合が行なわれ、イングランドは1：1：8の布陣でフォワードは8人。スコットランドは、2：2：6の布陣でフォワードは6人だったが、0対0の引き分けに終わっている。ボールを正確に扱えないから、せっかくボールをとっても、すぐミスをして相手に渡してしまうし、パスを使わないから、相手にかけ戻ってくる余裕を与え、奪い返されたりするのである。つまり、一つのボールのまわりに、多勢が群がっているようなサッカーだった。

図4 初期の布陣



スコットランドの布陣のほうが、バックが多くなっているのは、当時から、スコットランドではショート・パスを使う傾向が芽生えていたからだといわれる。

近くにいる味方に、短いパスを正確に渡す技術が身につけば、得点力はぐんと違う。相手がボールを奪いにくれば、あいている味方にボールを渡して、ゴールをねらわせることができるからである。

守るほうは、ボールのそばに群がっていたのでは、パスでかわされてしまうから、分散して守らなければならなくなる。したがって、正確に味方にボールを渡す技術——パスの発達に伴って、システムのほうでは、バックの人数が増え、攻撃を支援しながら守るハーフバックと、守りに専念するフルバックに役割も分かれていった。

●ツーバック・システム

システムらしいシステムの最初のもは、いわゆるツーバック・システムである。この布陣は1880年代に現われ、その後、40年以上も続い

た。現在でも、初心者のゲームでは、このシステムがよく使われているし、一流のチームでも、トレーニングの手段として、このシステムで試合をすることがある。

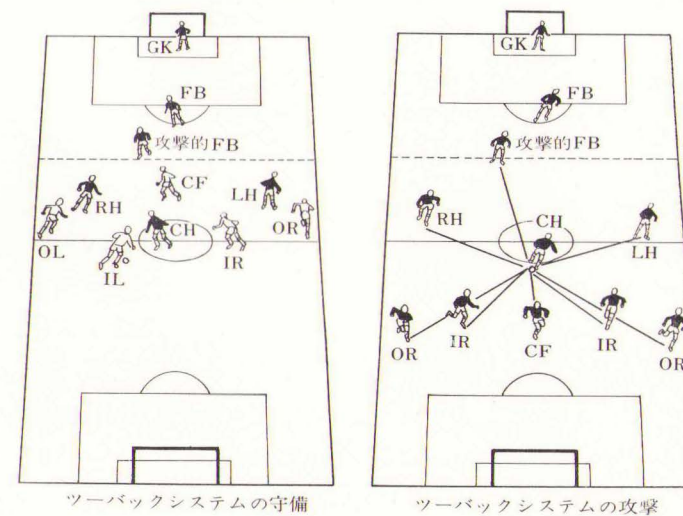
初期のスコットランドの2：2：6システムでは、6人のフォワードのうち、1人は2人目のセンターフォワードである。その2人目のセンターフォワードが中盤に下がった形から、このツーバック・システムは、はじまっている。プレーヤーの配置からみれば、守備専門のフルバック2人、攻撃を支援するハーフバック3人、攻撃専門のフォワード5人となる。つまり2：3：5システムである(図5)。

このシステムでは、守備は原則として、ゾー

ンディフェンスだった。2人のフルバックは守り専門で、ゴール正面の地域をカバーし合って守った。相手が左側から攻めてくれば、左のフルバックがボールを奪いに行き、右のフルバックが、ゴール前をカバーする。右側から攻めてくれば、逆に右のフルバックがボールを奪いに出て、左のフルバックが、ゴール前をカバーする。

3人のハーフバックのうち、両翼の2人（サイドハーフあるいはウイングハーフと呼ぶ）は、相手のフォワードのインサイドとアウトサイドの中間で、やはりゾーンで守ったが、相手のウイング（アウトサイド・フォワード）をマークするのは、このサイドハーフの役割だった。攻

図5 ツーバックシステムの守備と攻撃



ツーバックシステムの守備

ツーバックシステムの攻撃

撃のときには前進してフォワードを支援した。

中央のハーフバック（センターハーフ）は、このシステムで、もっとも重要な役割だった。中盤で幅広く動いて、チームの中心になり、積極的に前へ出て、前線のフォワードに、パスを送って、攻撃の起点になった。そこで、このシステムは、“攻撃的センターハーフ” Attacking Center Half のシステムと呼ばれた。また単に“攻撃的システム” Offensive System と呼ばれることもある。

守備にまわった場合は、かけ戻って、相手フォワードの中央の3人（センタースリー）を押さえるのもセンターハーフの仕事だった。広く動いて活躍するのでロービング・センターハーフ Roving Center Half と呼ばれる。

攻撃は、センターハーフからのパスを受けた5人のフォワードの役割だった。当時の攻撃の主な武器は、短いパスとドリブルで、深い縦パスはあまり使えなかった。というのは、当時のオフサイドルールが、現在よりきびしかったからである。攻撃の先頭のプレーヤーとゴールとの間に、守備側のプレーヤーが3人以上いない場合には、オフサイドだった。

守るほうは、オフサイド・トラップをよく使った。ゴール正面を守る2人のフルバックのうち、1人が、相手の攻撃の最前線より前に出れば、相手はオフサイドになり、もしオフサイド・トラップに失敗しても、ゴール前には、もう1人味方のバックがいるのだから安全だった。

というわけで“攻撃的システム”とはいって

も、攻撃側が有利だったわけではない。“攻撃的”というのは、中盤のプレーヤーが攻撃に参加するという意味でしかない。実際には守備のほうが、はるかに有利で、このシステムが完成するにつれて、試合の得点は少なくなった。

このシステムで大事なものは、攻撃側より、少ない人数のバックが、おたがいにカバーし合って守る“ゾーンディフェンス”の考え方である。現在でも、ゾーンの守りの考え方を身につけさせるための手段として、ツーバックで練習試合をさせるのは効果的である。

●オフサイド・ルールの改正

ツーバック・システムによる守備が完成した1920年代には、得点は非常に少なくなった。オフサイドのルールが現在よりきびしかったことが、ツーバック・システムによる守備にとって非常に有利だったからである。攻撃側のプレーヤーにとって、縦パスを受けるときに、自分とゴールの間に、ゴールキーパーのほか、バック2人が待っているというのは、かなりつらい条件である。現在の進歩した個人技でも、2人のバックを抜き去って得点するのはむずかしい。このことを考えただけでも、ツーバック・システムの時代の試合で、守備が攻撃を上まわっていたことが理解できるだろう(図6)。

得点の少なすぎる試合は面白くない。そこで攻守のバランスを回復するために、1925年にオフサイド・ルールが、現在のように改正された。

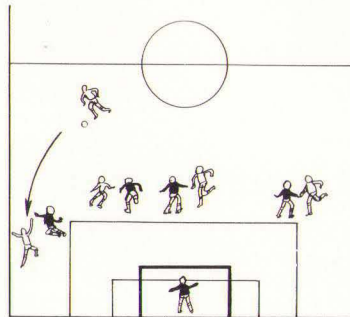
図6 むかしのオフサイド



攻撃側プレーヤーが縦パスを受けるときに、そのプレーヤーと相手ゴールとの間にいる守備側プレーヤーは、2人でもよいことになった。つまり、ゴールキーパーを除けば、バック1人だけを相手にすればよいことになった(図7)。

このオフサイド・ルールの改正で、得点ラッシュの時代がきた。攻撃の先頭に立つセンターフォワードの立ち場が非常に有利になり、しかもボールを扱う個人技術の水準は、ぐんぐん上がっていたから、足わざのいいセンターフォワードは、試合の花形になった。攻守のバランス

図7 現在のオフサイド



は、攻のほうにぐっと傾いた。このバランスをたち直させるために生まれた新しいシステムがWM型である。

WM型は、その後、長い間、近代サッカーの主流になったから、1925年のオフサイド・ルール改正は、サッカー戦術に革命を起こした大きなできごとだった。

●WM型（スリーバック）の時代

オフサイド・ルール改正による得点ラッシュを食い止めるために新しいシステムを考え出したのは、ロンドンのアーセナル・チームの総監督だったハーバート・チャップマンという人である。アーセナルは1930年以来このシステムを使い、1930年代にリーグで5回、F A カップで2回優勝している。

チャップマンのアイデアは、それまでの攻撃的センターハーフを、バックラインに引き下げ、オフサイド・ルールの改正によって、自由にゴール前に走り込むようになっていた相手のセンターフォワードをマークさせることだった。

左右の両フルバックは、それぞれ相手のアウトサイド・フォワード（ウイング）をマークした。ツーバック・システムでは、これはハーフバックの仕事だったが、ハーフバックには攻撃のときには味方のフォワードを支援する役目がある。攻守兼用でアウトサイド・フォワードを押さえるのが、困難になったので、守備専門の両フルバックに、守の役目を譲らせたのである。

チャップマンの新システムでは、バックライ

ンが2人から3人に増え、この3人で相手の攻撃の前線3人を押さえることにしたのである。それで、これはスリーバック・システムと呼ばれた。

このスリーバック・システムの特徴は、これによって“中盤”ができたことである。

ツーバック・システムでも、3人のハーフバックは、攻守の間に位置して中盤を担当したわけけれども、実際には、守よりも攻のほうが主であった。

スリーバック・システムでは、フォワードから中盤に下がったインサイド・フォワード（インナー）2人が、ハーフバック2人とともに中盤を構成し、ツーバック・システムより一步進んだ発展が見られた。

この場合の“中盤”の考え方は、現代の4：2：4あるいは4：3：3の中盤とは、基礎的な考え方で大きな違いがある。というのは、WM型の中盤4人は、インサイドの2人が攻撃、ハーフの2人が守備と役割をはっきり分けていたからである。

スリーバックシステムは、WM型と呼ばれたが、Wは両インサイドが下がったフォワードの配置の型を示しており、Mは3人のフルバックと、2人のハーフバックをつないだバックの配置を示している。中盤の4人を、攻撃と守備に分ける考え方が、この呼称からもうかがえる（図8）。

しかし、インサイド・フォワードとサイドハ

図8 WM型システム

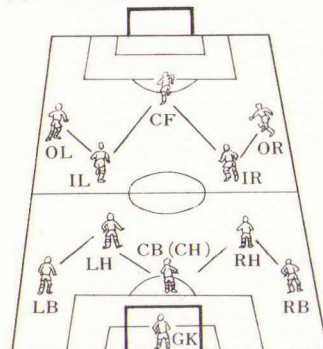
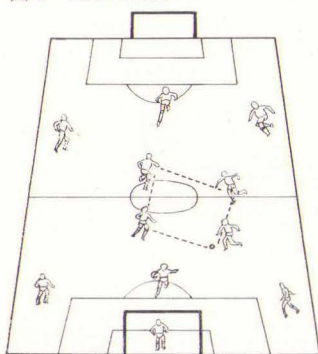


図9 魔法の四角



ーフ2人がつくり出す四角形は“魔法陣（魔法の四角）”と呼ばれており、中盤の重要性が認識されはじめたことは、確かである（図9）。

それでも、攻撃の前線の3人は、ほとんど守備に戻るといことはなかったし、バックの3人が前線へ進出して攻撃することもなかった。そのために、攻守をつなぐ中盤の4人の役割は大きく、4人の負担は重かったが、現代のサッカーでいう“中盤の重要性”とは性格を異にしたものであった。

●ダブル・ストッパー

極端ないい方をすれば、WM型は、分業制度

をパスでつないだシステムである。バックが防ぎ、中盤がつないで、前線にパスを送り、フォワードが得点する。

フォワードの中でも、もっとも得点をあげる可能性が多いのは、相手ゴールにもっとも近いところにいるセンター・フォワードである。

したがってWM型の全盛時代には、センター・フォワードには、がんじょうで、背が高く、精力的に動きまわり、ドリブルで突破できる強力な足わざの持ち主が配置された。

このように、センター・フォワードに強力選手が配置されるようになると、センター・バックを1人だけ当てて守ったのでは、防ぎ切れなくなってきた。センター・フォワードにバックが打ち負かされると、ほとんど1点とられるようなものだから、はなはだ危険である。そこで相手の強力センター・フォワードを、2人がかりでマークする方法が、WM型システムの変型として生まれた。はじめは弱いチームが守備を固めるために、このシステムを採用したが、WM型時代の終わりごろには、かなり広く使われるようになった。強力な攻撃プレーヤーの出現で、WM型でも攻守のバランスが攻のほうに傾いてきたからである。

相手のセンター・フォワードを2人がかりでマークするやり方を、ダブルストッパー・システムといっている。

WM型布陣の前線から、だれか1人を下げてきて、バックラインを4人にする。インサイド・

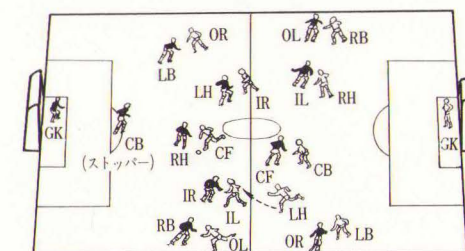
フォワードを下げたと考えてもいいし、アウトサイド・フォワードを下げたと考えてもいいが、とにかくW型のフォワードは、一角が欠けることになる。その代わりバック・ラインでは、1対1でマークすれば、1人が余ってくる。

余ったバックは、相手のセンター・フォワードをマークしている本来のストッパーの背後で、カバーリングをする。チャンスがあれば相手のパスをインターセプトするために飛び出し、こぼれダマを拾い、味方のストッパーが抜かれたら、すぐカバーする。

相手のセンター・フォワードに対してだけ二重に守るのでなく、相手のウイングをマークしている左右のフルバックが抜かれたあとをカバーするためにも、はたらくことができる。そういうのはたらき方は、のちに出てくるスイーパーと同じである（図10）。

このシステムでの攻撃は、すばやい逆襲で行なうのが、ふつうである。攻撃の人数が1人少ないのだから正攻法は無理である。

図10 ダブルストッパーの試合



ダブルストッパー・システムは、各ラインの人数を数えると“4：2：4”となるが、これは現代のシステムである“4：2：4”とは、まったく違う。

ダブルストッパー・システムは、WM型を基本として守備を固めた形であり、各ポジションの役割については、WM型と同じ考え方をしているからである。

●スイス・ボルトとカテナチオ

日本では、ほとんど使われなかったけれども、サッカーの歴史の上では、無視することのできないシステムが、二つある。それはスイスのボルト・システム（リーゲル）と、イタリアのカテナチオである。

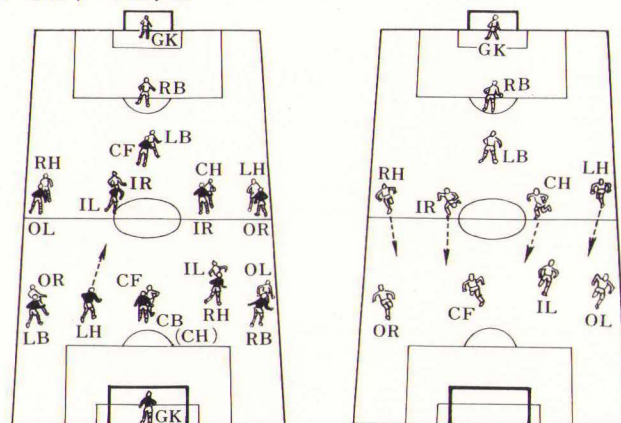
ツーバック・システムでは、強力なセンターフォワードを防ぎ切れなくなった1930年代に、

スイスのカール・ラパン Karl Rapan 監督は、WM型ではない別の解決策を考えた。それがボルト・システム Bolt System（原語ではリーゲル Riegel）である。このシステムは、30年間にわたってスイスでは大きな成功を収めた(図11)。

このシステムは、ツーバック・システムをもとにしている。攻撃のやり方は、ツーバック・システムと同じで、攻撃的センターハーフが中心になって、前線の5人を動かす。

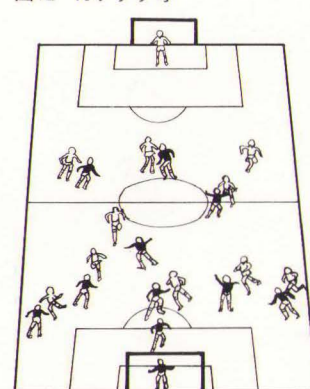
しかし、守備のやり方は、かなり違う。ツーバック・システムは、ゾーンディフェンスだったが、スイスボルトでは、両サイドハーフが相手のウイングをかなりびったりマークし、中央のゾーンを守る2人のフルバックのうち、1人は相手のセンターフォワードにつき、1人がその背後にいて味方のゴール正面の地域をカバーす

図11 ボルト・システム



ボルト・システム
白がボルト・システムで 黒はWMシステム

図12 カテナチオ



黒がカテナチオの守り

る。センターハーフは、中盤で相手のインサイドフォワードの1人をマークし、味方のインサイドフォワードの1人が中盤に下がって、相手のもう1人のインサイドフォワードをマークする。

守から攻に転じたときは、センターハーフと中盤に下がっていたインサイドフォワードが前へ出るだけでなく、相手のウイングをマークしていた両サイドハーフも、攻撃を支援しなければならない。したがって相当の体力と走力を要する。

ボルトというのは、“かんぬきをかけて戸締まりをする”ということで、守備を固めるシステムであることを示しているが、同時に攻撃にさいしては、ポジションが固定的でなく、後方からの押し上げで、攻めを厚くするのが特徴だった。

イタリアのカテナチオ Catenaccio は、徹底的な守備型システムで、攻撃は逆襲速攻に頼るやり方である。

前線に2人（または3人）を残すだけで、残りは自陣のペナルティエリア付近まで下がって、マンツーマンで徹底的に守る。その上で、さらにもう1人、予備のバックを余らせ、“リベロ”（スイーパー、特定のマークする相手を持たないバック）として守りを固めるのである。状況によっては、守備の最後尾だけでなく、守備地域の前面（中盤）でも1人余ることがある。

このような徹底的な“数的優位”による密集

守備がうまく組織されていると、これを打ち破って得点するのは、なかなかむずかしい。そこで相手はバックラインまで攻め上がって、絶え間なく攻めつける。そのうちに、守っているほうから、逆襲のボールが前線の2人に出る。2人は相手陣内に残されている広いスペースを、逆襲速攻で突破して得点する。

このシステムは、1950年代にイタリアの国内リーグで、有力チームが外国の強力フォワードを金にまかせて移入したのに対抗し、下位のチームが守りを固めるために編み出したといわれる。

ところが、この守り一辺倒のやり方が、意外に成功率が高かった。中盤を支配して一方的に攻め続けているほうが、容易に得点できないのに、守っているほうは一発の逆襲で、最小の得点をあげて守り勝った。前線に残る2人のフォワードが強力プレイヤーであれば、一発の逆襲は非常な脅威になるから、弱いチームにとっても、有効なシステムだった。

前線に2人しか残っていないということは、相手のバックラインには余ったプレイヤーがいるということだから、バックの前線進出による攻撃の戦術が発達した現代のサッカーでは、もはや通用しにくいやり方だということも考えられる。

しかし、1970年メキシコのワールドカップで、カテナチオの伝統を持つイタリア・チームは、前線にリバとボニンセニャの2人の強力フォワ

ードを残し、逆襲型の布陣で戦い、決勝戦にまで進出した。1次リーグでは、1勝2引き分け、得点はたったの1点だったが、失点は0だった。“得点は最小限でも、負けなければチャンスがある”というやり方が成功した一つの例である。

カテナチオとは、イタリア語で「かぎをかけて戸締りをする」という意味である。英語の“ボルト”，ドイツ語の“リーゲル”と同じ意味のイタリア語だが、やり方には違いがある。

●ハンガリーのM型

1952年のヘルシンキ・オリンピックで、ハンガリーのサッカー・チームは、従来のWM型システムとは違う新しいシステムで登場し、圧倒的な強さをみせて優勝した。これがハンガリー黄金時代の幕あけで、当時のハンガリー代表チームは、文字通り無敵だった。1953年にはロンドンのウェンブレイ競技場で、イングランド代表チームに6対3で完勝しているが、これはイングランドにとっては、英本国内で行なわれた国際試合での史上初の敗戦だった。

1955年までにハンガリーは、47の国際試合をして40勝6引分け。敗れたのは1回だけである。この1回の敗戦は、1954年のワールドカップの決勝で、西ドイツに敗れたもので、この大会の1次リーグでは西ドイツに勝っており、決勝で負けたのは、まったく不運だったといわれた。

当時のハンガリー代表チームの布陣は、WM型のW型フォワードのうち、真ん中のセンターフォワードが、中盤に下がり、インサイドフォ

ワード2人が前線に出た型だった。両ウイングは中盤から前線に出る型で動いたから、フォワード全体の型はW型とは逆にM型となった。それで、このシステムは“ハンガリーのM型” Hungarian Mと呼ばれた。またセンターフォワードが下がるので、“後退センターフォワード” Deep Center-forwardともいわれている。

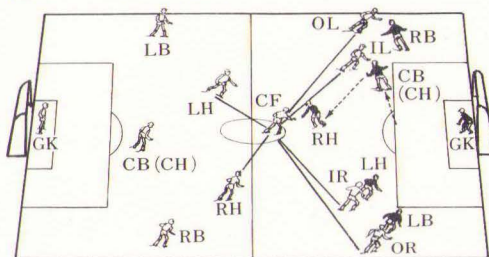
この“ハンガリーのM型”も、WM型の一つの変型である。

ダブルストッパー・システムは、WM型の強力センターフォワードによる攻撃を防ぎ切れなくなったために生まれた守備重点の作戦であるが、この“ハンガリーのM型”は、逆にWM型の固いマンツーマンによる守備を攻め崩すためにくふうされた。

というのは、当時ハンガリーには、あいにく強力なセンターフォワードのタイプの選手がいなかった。そのかわり、プスカス、コクシスという2人の優秀なインサイドフォワードがいた。そこで、この2人のインサイドフォワードを前線に出し、センターフォワードの代わりに、ベテランのヒゲグチという選手を起用して、中盤から正確で判断のよいパスを出させるようにしたのである(図13)。

WM型がはじまってから、このときまでに20年たっている。プレーヤーは、WM型の固定したポジションにすっかりなじんでいたから、この新しいハンガリーのやり方に対応できなかった。ハンガリーは前線の2人が、さかんにポジ

図13 ハンガリーのM型



センターフォワードが後退している

ションチェンジをして、相手のマークにわずかなずれをつくり出し、そこへ正確なパスを出してもらって、攻め崩した。

このハンガリーの新しいシステムでは、中盤は、後退センターフォワードであるヒゲグチとともに、右のサイドハーフだったボジクが担当して、この2人が攻撃を支援した。

左のサイドハーフだったザカリアスは、バックラインにはいって、守備専門だった。

この“ハンガリーのM型”システムは基本的な考え方は、WM型をもとにして受けとられていたから、バックは従来のM型のまま3人のフルバックに2人のハーフバックというように考え、フォワードのW型が従来とは逆にM型になっているとみられていた。そういうように考えるなら、“3:(2・3):2”となる。だが実際には、ハーフバックのうちの1人(ボジク)は、非常に攻撃的だったし、フォワードの両ウイングも、パスを受けるために中盤に下がったものの、最終的には前線へ出て攻めることを目的としていた。また、サイドハーフの1人(ザカリ

アス)は、守り専門でバックラインまで下がっていた。したがって、形の上では“4:2:4”で、6人攻撃を旨とする攻撃的システムといったほうがいい。

中盤の2人が攻撃的過ぎたために、相手の逆襲攻撃を受けたときには、4人のバックで5人の攻撃を受ける危険があった。

そういう点で、中盤のプレーヤーにオールラウンドな能力を最大限に要求する現代の“4:2:4”とは違っている。

しかし、ポジションを固定的なものとしなくて、攻撃面で流動的なポジション・チェンジをし、前線にあいたスペースをつくり出して攻め上がりやねらうなど、現代のサッカーと多くの共通点を持っていた。

●ブラジルの4:2:4

現代のサッカーのシステムとしての“4:2:4”が、1958年スウェーデンのワールドカップで優勝したブラジル・チームからはじまったことは、世界の定説である。

人数の配置の上からみれば、ブラジル以前にも、型の上での“4:2:4”はあった。また“ハンガリーのM型”システムは、その“はたらし” (機能)の上からも、現代の“4:2:4”と、かなりの共通点を持っていた。

しかし、現代のサッカーの“4:2:4”は、それまでのサッカーのシステム論議の中心であったヨーロッパを遠く離れた南米から、突然、まったくスキのないほど完成した形で登場した

のである。ブラジルは、1958年に続いて、1962年チリのワールドカップでも優勝し、ブラジルの4：2：4は、世界中に広まった。

当時のブラジルは、実にすばらしい個人技と多彩な個性を持ったプレーヤーたちに恵まれていた。ビンセンテ・フェオラ Vincente Feora 監督は、このタレントたちを、独特の4：2：4システムで、一つのチームに構成した(図14)。

図14 ブラジルの4：2：4 (58年)



前線の4人のうち、ガリンシャ Garrincha, ババ Vava, ペレ Pele の3人は、動物的といっ
ていいほど、本能的に攻撃的プレーのできるプレーヤーだった。

左のウイングのザガロ Zagalo, 中盤のジジ Didi とジト Zito は、知的なプレーヤーだった。バックには、左にニルトン・サントス N. Santos, 右にジャウマ・サントス D. Santos がいた。こういった個性を生かすために、4：2：4システムは、ぴったりだった。

4：2：4の前線の4人は、直接ゴール・シュートをねらうストライカー Striker である。

この4人を、ヨーロッパのWM型のW型フォワード5人とくらべて「人数が1人少ないから攻撃的でない」というのは、間違っている。4：2：4の前線4人は、WM型の最前線3人(センターフォワードと両ウイング)と比べなければならぬ。つまり、攻撃は強化されていると見るべきである。

WM型のインサイド・フォワードの役割であった積極的な攻撃支援は、4：2：4では中盤の“2”が担当した。つまりWM型のWを“5人攻撃”とみれば、4：2：4は“6人攻撃”であった。

一方、守備のほうでは、4：2：4のバックライン4人(ディフェンダー Defender)は、WM型のスリーバックと比べることができる。つまりバックも3人から4人に強化されている。WM型のハーフバック2人の役は、やはり中盤の“2”が担当した。WM型のM型を“5人守備”とすれば、4：2：4は“6人守備”である。

実際に、当時の4：2：4のねらいは、“6人攻撃、6人守備”だったといってもいい。したがって、ヨーロッパのWM型を基準に考えると、WMでは4人(インサイドフォワード2人とハーフバック2人)が分担していた二つの役割(攻撃の支援と守備の準備)を、4：2：4では、2人が兼ねてやるわけである。

このために、4：2：4の中盤を担当するリンクマン Linkman の役割は非常に重要で、負

担は重くなる。

しかし、4：2：4をWM型と比較することは、あまり適当でない。4：2：4は、南米のブラジルから生まれたものであり、南米のサッカーは、もともとイギリスで生まれたシステムの影響を、それほど強くは受けていなかったからである。

だから、ブラジルは「リンクマンの2人に、負担がかかり過ぎるのではないか」という4：2：4の問題点を、南米風のやり方で解決していた。

攻撃では、南米のすばらしいボール扱いがものをいった。ボールを手に入れたら絶対に1対1では有利だという個人技の優越により、ブラジルは常に自分たちのペースで戦い、体力のムダな消耗を避けることができた。

守備ではゾーンディフェンスが、カギだった。マンツーマンのマークよりも、ゾーンディフェンスのほうが体力の消耗は少ない。

個人の足わざを生かした攻めも、ゾーンによる守備も、南米のサッカーでは伝統的なものだったが、これが4：2：4によって巧みに組織されたところに、ブラジルのシステムの特徴がある。

ポジションが流動的で、特に縦のポジション・チェンジが多く使われたことも、たいせつな特色である。左ウイングのザガロは、下がり気味に位置して中盤を補助するとともに、後方から攻撃に参加する者が進出するスペースを前線に

つくった。

左右のフルバックは、しばしば中盤に進出してポジション・チェンジをし、中盤のプレーヤーを助けた。このような奔放な動きは、ブラジル人のラテン気質にもマッチしていた。

●スーパー

ブラジルの4：2：4の攻撃は、動物的な鋭さを持ったプレーヤーの、すばらしい足わざにものをいわせていた。

1958年スウェーデンのワールドカップで、当時17歳の新人だったペレのあげた得点に、非常に有名なものがある。準々決勝のウェールズとの試合で、ペレははじめて出場したのだが、そのときペレは、後方からのパスをヘディングで受け、マークしていた相手のバックの頭上を越させて向こう側に落とし、自分はバックの横をすり抜けて前へ出て、ボールが地上に落ちる前にシュートして決めた。まったく防ぎようのない、アクロバットのようなすばやいプレーだった。

こういうような、ボールがからだに触れたとたんに、何でも自分の思い通りにすることのできるプレーヤーたちを、1対1のマークで防ぐことは不可能である。しかも、そういう生まれながらの得点の天才が3人～4人もいるのである。

「ブラジルの攻撃を防ぐには、数的優位で守るほかはない」というのが、ヨーロッパのコーチたちの結論だった。バックの数を相手の攻撃の

人数よりも多くして、カバーしようというのである。

相手の4人の前線プレーヤーに対して、1人ずつバックをはりつけてマークさせ、その背後に、もう1人予備のバックをスイーパー Sweeper として配置する。スイーパーとは「そうじ人」という意味で、前にいるバックが、防ぎ切れなくて、こぼれ出たボールをきれいにするのである。WM型システムで、守備を厚くするために使われたダブル・ストッパーと同じ考え方であるが、WM型では、相手のセンターフォワードが非常に強力であるのがふつうだったから、2人目のストッパーは、主として相手の正面攻撃を防ぐ任務が与えられていた。

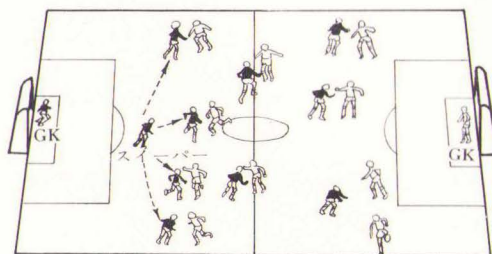
4:2:4を基礎に守備を厚くしたスイーパーは、それよりも、もっと広い任務が与えられた。はじめから、守備のリーダーとして守備全体をカバーするものとみなされており、チャンスには、中盤あるいは前線にまで出撃した。

イタリア語の“リベロ”Liberoは、このスイーパーのことだが、「自由なもの」という意味だから、英語の「そうじ人」よりも、前線へ出撃できるという性格を、よく示している。ドイツ語では、アウスプッツァー Ausputzerといい、これは「火消し役」の意味である。

スイーパー・システムは、1966年イングランドのワールドカップで、ヨーロッパ勢によって使われた。この大会でブラジルが敗退したのは必ずしもスイーパーに敗れたとはいえないが、

典型的なスイーパー・システムをとった西ドイツが決勝に進出し、「守備重点のサッカーが成功した」というように見られた(図15)。

図15 スイーパー



しかし、実際には、4人のバックラインの後ろにスイーパーを置く守備重点の“スイーパー・システム”は間もなく姿を消し、4:3:3の時代がくる。

4:3:3システムの中でも、スイーパーの考え方は生きているが、もはやスイーパーを一つのシステムと考えるべきではなく、4:3:3システムの中での、プレーヤーの使い方とみるべきである。

●現代の4:3:3

1970年メキシコのワールドカップで、ブラジルは3度目の優勝をかざった。このときのブラジルのシステムは“4:3:3”であるといわれた。

“4:3:3”の名前は、1966年のワールドカップで、イングランドのシステムとして使われた。それ以来、“4:3:3”は、世界の流行語

となった。しかし、当時のいわゆるイングランドの“4:3:3”が、1970年のブラジルの4:3:3と同じ系統のものかどうかは、疑問がある。

メキシコ大会でのブラジルの4:3:3は、1958年の4:2:4と本質的には、同じものである。4:2:4の説明のところで、「6人攻撃、6人守備」ということばを使ったが、これはWM型と対照してプレーヤーの配置を説明するためだった。実際には、システムは単なるプレーヤーの配置ではなく、一定の機能を持った組織である。4:2:4は、ボールを味方がとったときには、全員が攻撃に役立ち、相手がボールをとったときには、全員が守備に役立つようにするためのシステムである。このねらいは4:3:3でも同じである(図16)。

図16 ブラジルの4:3:3 (70年)



実際に、1958年のブラジルの4:2:4はメンバーの配置の上からも、4:3:3と変わりのないものだった。ブラジルのフェオラ監督は、当時から「ブラジルのシステムは“4:2:4”

3½”だ」といていた。

4人の前線プレーヤーのうち、左ウイングのザガロは実際には中盤に下がって前線に出撃し、半分はリンクマンだったからである。

このザガロは、1970年メキシコのワールドカップでは、監督になって、ブラジルチームを優勝させた。このときのブラジルは4:3:3だといわれたが、ザガロ監督はかつて自分が占めていたポジションに、リベリーノ Rivelinoを起用し、自分がやったのと同じような役割を与えた。ザガロ監督は「左のウイングの位置にオープン・スペースをつくるのは、われわれの伝統的なやり方である」といていた。

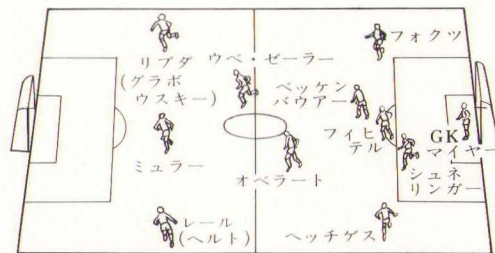
1958年のブラジルと、1970年のブラジルの布陣を並べてみると、二つとも同じだということが分かる。1958年には“4:2:4”と呼ばれたものが、1970年には“4:3:3”と呼ばれたのである。

もちろん、1958年から1970年までの12年の間に、なにも進歩がなかったと考えるのは間違っている。だが、最初にブラジルの4:2:4が生まれたときにねらった方向が、ますます徹底的に追求されて4:3:3に結晶している。それが「全員攻撃、全員守備」であり、すべてのプレーヤーが、攻撃と守備とを休みを置かずに行うことができるオールラウンド・プレーヤーであることを要求するものである。

1970年メキシコのワールドカップでは、西ドイツのチームも、やはり4:3:3システムだ

った。西ドイツの4:3:3も、ブラジルの4:3:3（あるいは4:4:2）も、ねらいは同じだと考えてよいが、守備のやり方には、大きな違いがあった。ブラジルは、バックラインでは、ゾーンディフェンスで巧みに守ったが、西ドイツはマンツーマンでマークした背後に、スイーパーを置いて守った。ゾーンがよいか、スイーパーがよいかはむずかしい問題だが、歴史的にゾーンディフェンスに、すぐれた伝統を持ち、ボール扱いに自信のあるブラジルが、ゾーンで守り、激しいマンツーマンの守備を誇ってきた西ドイツのサッカーが、スイーパーで守ったのは、それぞれの特徴を生かしたものであった(図17)。

図17 西ドイツの4:3:3 (70年)



●4:4:2の流行

1966年イングランドで開かれたワールドカップでは、地元のイングランドが優勝した。このときアルフ・ラムゼー監督は「イングランドのシステムは4:3:3だ」といい、その後、4:3:3は世界的流行となった(図18)。

図18 イングランドの4:3:3 (66年)

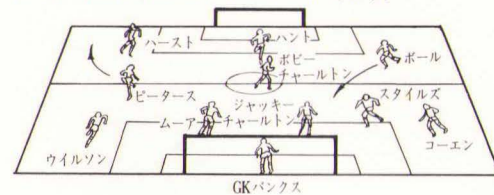
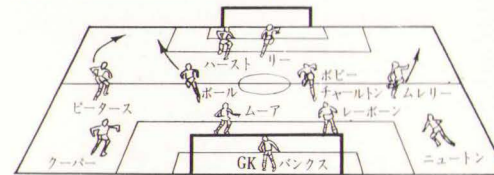


図19 イングランドの4:4:2



その4年後、メキシコのワールドカップで、ラムゼー監督は「4:4:2のシステム」で戦ったという。このとき、イングランドは、ブラジルと西ドイツに敗れて、ベスト4にもはいれなかったけれども、その後の国際サッカーの傾向を見ていると、4:4:2が新たな流行になりつつあるようにも見える(図19)。

イングランドの戦法を模倣するところが多いのは、世界各国には、イギリスの植民地だったり、イギリスの文化圏にはいつたりした国が多いことにもよる。ことにサッカーは、イギリスにはじまったスポーツだから、たいていの国で、多かれ少なかれ、イギリスの影響を受けやすい。

4:4:2の流行が、たんにイングランドの模倣に過ぎないのであれば、この流行は一時的なものかも知れない。しかし、イングランドの4:4:2は、先にあげた条件(24ページ)にあてはまっているという意味で、現代のサッ

カーのシステムとしての資格をじゅうぶんに持っている。すなわち、全員が攻守両面のためにはたらき、ポジションが流動的で、したがってプレーヤーには、オールラウンドな能力が要求される。

4:4:2では、前線には2人しか残さない。これをツー・スピアヘッド Two Spearheads といっている。2本のヤリの穂先という意味である。

攻撃の最前線に立つ2本のヤリは強力でなければならない。1対1のマークをつけただけで放っておけば、いつ逆襲のパンチを食らうかも知れないと、相手をおそれさせる強力なドリブラーで、破壊的なシューターでなければならない。そうかといって、たった2人を多勢のバックで守るのは効率が悪すぎる。こういう矛盾に相手を追いつむところに4:4:2のひとつのねらいがある。

ごく単純化した計算をしてみよう。4:2:4に対して、スイーパーをつけて守った場合、スイーパーは4人のバックの背後を守っている。相手の4人フォワードの1人に対して、バック1.25人になる。4:3:3に対する場合は、1.33人になる。ところが4:4:2に対して相手のトップ2人に1人ずつマークをつけ、その背後にスイーパーを置けば、1人に対して1.5人がかりとなる。これは能率が悪い。

実際には、4:4:2を相手にしたチームの両フルバックも、中途半端な立ち場におかれる。

相手フォワードの両ウイングはいないのだから、相手のいない地域を守っていることになる。だからといって、中盤に下がっている相手を追って不用意に進出すると、背後にあいた地域ができる。

4:4:2の重要なねらいは、ここにある。両ウイングが後退しているために、前線の両翼にオープンスペースができる。そこへ、中盤や後方から随時、攻めあがることができる。また最前線の2人は、前線で大きく動いて、相手のバックを引きつけ、思うときに、思う場所に、味方が攻めあがるスペースを作ることができる。つまり、4:4:2は後方からの攻め上がりを活用するためのシステムであって、その意味では、非常に現代的だといえる。

しかし、イングランドの4:4:2は、メキシコのワールドカップで成功しなかったために、一方では非難も浴びた。「従来のウイングからの攻撃のよさが生かせない」というのが、非難を受けた点だった。「ラムゼー監督は、イングランドにいいウイング・プレーヤーがいるのに、起用しなかった」という声も出た。

たしかに、相手のゴール正面から遠いウイングからの攻撃は、相手の防御ラインを突破するには、もっとも破りやすい方法である。相手のバックをゴール正面から引き出すためにも、ウイングからの攻めは重要である。メキシコのワールドカップで、ブラジルと西ドイツが、すぐれたウイング・プレーヤーを使って成功したの

に比較すると、イングランドの4：4：2は、じゅうぶん使いこなされていなかったということとはできる。

1966年のイングランドは、4：3：3だといわれたが、この4：3：3は、1970年の4：4：2と本質的に同じだった。

1966年のイングランドでも、最前線のストライカーは、ハントとハーストの2人で、中盤からピーターズとボールが交互に攻め上がって、型の上では4：3：3にみえた。

ただ、イングランド大会とメキシコ大会におけるイングランドチームの違いは、イングランド大会では中盤の選手が思い切ってトップに上がり、完全なストライカーとして仕事をし、ウィングの位置にも必要な選手を配していたのに比べ、メキシコ大会では中盤の選手がトップに上がらなかったことである。これがメキシコ大会での失敗の最大の理由であろう。



ポルトガルの“黒ひょう”エウゼビオをマークする山口選手

現代のシステム＝4：3：3

●“4：3：3”を学ぼう

サッカー100年の歴史の中で、たくさんのシステムが生まれてきた。その中には、すでに滅んでしまったものも多いが、現在、使われているものも少なくない。WMシステムも、現在まだ生き残っているし、「現代のシステム」と呼ぶことのできるものの中に、4：2：4もあれば、4：3：3もあり、4：4：2もある。

この中で「どれが、もっともいいシステムか」という疑問が起きるのは、当然だろう。

「自分たちのチームのプレーヤーに、もっとも合ったシステムが、最良のシステムだ」というのも、ひとつの答えである。「システムに選手を当てはめてはならない。選手の能力に合ったシステムを使わなければならない」ということ

が、サッカーの実戦的教訓だからである。

しかし、現実の問題として、WMシステムは、世界のサッカーでは、すでに過去のものである。そして、1966年ワールドカップ以後、“4：3：3”が世界の主流であり、もっとも広く使われているシステムだといっていいだろう。

現代のシステムの中で「4：3：3が唯一のもので、他のシステムは、いっさいダメだ」というつもりはない。たとえば“4：4：2”もまた、ひとつの現代のシステムであり、それなりの特徴と機能を持っている。

ただ、現代のサッカーの目指している方向——オールラウンド・プレーヤーの流動的な配置による全員攻撃、全員守備のサッカー——を、現在のところでは、4：3：3が、もっともバランスよく表現しているように思う。

現代のサッカーの、基本的なシステムとして“4：3：3”を学ぼうというのは、このような考えからである。

●“4：3：3”はむずかしくない

現代のシステムである“4：3：3”は、現代のプレーヤーの高い個人技術の水準から生まれてきている。逆にいえば、“4：3：3”は、攻守両面の課題を遂行できるオールラウンド・プレーヤーを要求している。

けれども、だからといって、現代のサッカーは高級でむずかしく、トップレベルのチーム以外には、用のないものだと考えるのは、間違っている。



ボビー・チャールトン 66年のワールドカップで優勝したイングランドの中盤のコントロールタワー

実際に、4：3：3は、むずかしくない。

4：3：3に必要なことは、チームのレベルによって、ていどの差はあるにしても、ある意味では、きわめてかんたんなことである。

たとえば、オールラウンド・プレーヤーになることは、「だれでも、どここのポジションでも、やれるようになる」ことである。

個人技術についていえば、テクニクは少年時代のほうが、おとなになってからよりも、よく覚えることは、だれでも知っている。テクニクの点で少年時代に、すべてのポジションに必要な技術を覚えられないという理由はない。



サッカーの王様、ペレ

オールラウンド・プレーヤーに必要な技術は、少年時代から指導しなければならない。

戦術面で、現代のシステムのもっとも重要なポイントは「攻守の切り換えを早くして、攻守両面のプレーに積極的に参加する」ことである。これは、ボールを取ったらすぐ攻撃に移り、取られたらすぐ守るということである。理論としてもむずかしくないし、やろうと思えば、だれにでもできそうなことである。

われわれは常に高い水準を目指して練習することが必要だ。オールラウンド・プレーが必要でなければ、自分の得意なプレーだけですませ

てしまうだろうし、攻守の切り換えの間に休んでも、勝負に影響が少なければ、切り換えを早くしようとはしないだろう。

だから、分業制を基礎としたWMシステムでプレーしているチームの中から、水準の高いオールラウンド・プレーヤーを育てることは、むずかしい。

したがって、比較的レベルの低いチーム、経験の乏しい若い選手のチームでも、現代のシステムによって試合をすることが、ぜひ必要である。たとえば高等学校チームでも、WM型でなく、現代のシステムである4：2：4あるいは、

4：3：3のシステムを採用することができるし、また採用しなければならない。

現在の日本リーグの試合は、ほとんど4：3：3を基本にして行なわれているが、高校サッカーでは、WMの古いサッカーを行なっているチームもある。だが、近いうちに4：2：4あるいは4：3：3の現代のサッカーが、日本の高校サッカーをも、圧倒するだろうと思う。

●攻守の切り換えを早く

4：3：3システムによる戦術の中で、もっとも重要なポイントは「攻守の切り換えを早くせよ」ということである。

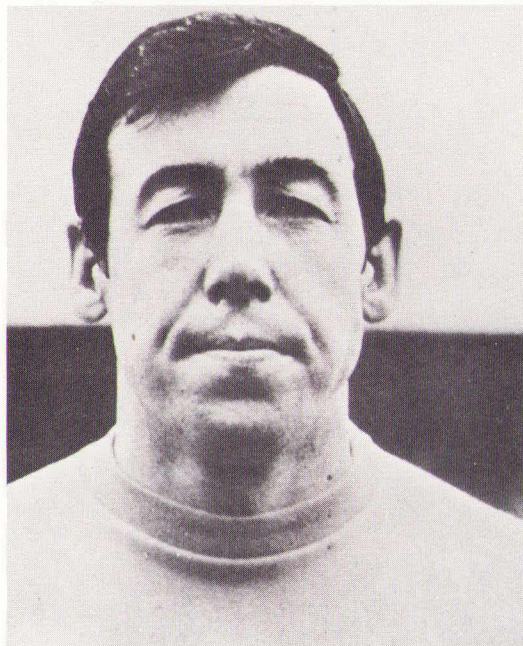
サッカーの試合には、二つの場面しかない。自分のチームがボールをキープしているときは、攻撃の場面であり、相手がボールをキープしているときは、守備の場面である。

自分のチームがボールをキープしているとき、つまり攻撃の場面では、目的は一つしかない。そのボールを、チーム全員の力で、相手ゴールに叩き込むことである。これが全員攻撃の意味である。

相手チームが、ボールをキープしているとき、つまり守備の場面での、目的も一つである。それは、相手からボールを奪い返すことである。



ポジションチェンジのうまいブラジルのトスタン(右)



世界ナンバー・ワンのゴールキーパーといわれたイングランドのゴードン・バンクス

この目的のために、全員が動かなくてはならない。これが全員守備の意味である。

現代のサッカーでは、攻撃と守備の場面の切り換えの間に息を抜くことは、きわめて危険である。古いサッカーでは、フォワードとバックの間で、攻守の分担があるていど、分かれていたから、攻撃から守備に移ったときには、フォワードは、ひと息ついてバックにまかせ、守備から攻撃に移ったときには、バックはフォワードにボールを渡してひと休みという感覚があり、それでも一応は通用した。

しかし、4：3：3は、全員攻撃、全員守備

を前提にした現代のシステムだから、攻守の間に、だれも、ひと息ついて休むひまはない。

相手からボールを奪ったら、その瞬間に、11人全部が、攻撃のために動かなければならない。攻めているときに、相手にボールを奪われたらすぐ追いかけて戻り、失点しないように11人が協力し、ボールを奪い返すために、全員が努力しなければならない。

たとえば、味方のゴールキーパーが、ボールをキャッチすると、ほっとして突っ立っているバックのプレーヤーがいる。これではいけない。ゴールキーパーがキャッチした瞬間に攻撃が始まるのだから、すぐ、ゴールキーパーからのパスを受けるために走らなければならない。味方のゴールからの攻撃を中盤のプレーヤーやフォワードにだけ任しているのでは、全員攻撃とはいえない。

また、シュートがきわどく、バーをかすめてはズレると、地面をたたいて、くやしがついているフォワードがいる。だが、シュートがはずれた瞬間に、守備がはじまっている。地面をたたきひまにすばやく戻って、相手の攻撃を食い止めなければならない。

●二つの4：3：3

一般に4：3：3と呼ばれているシステムには、大ざっぱに言って、二つの種類がある。一つは最終守備ラインを、マンツーマンで守ってスイーパーを置くやり方であり、もう一つは、最終守備ラインをゾーンで守るやり方である。



イングランドのボビー・ムーアと西ドイツのウベ・セーラー
(70年のメキシコ・ワールドカップ)

日本のトップレベルのチームが、4：3：3で試合をするときは、ほとんど全部が、スイーパーを置く方法をとっている。西ドイツは、1966年と1970年のワールドカップを、ともにスイーパーを置くシステムで戦った。

一方、イングランドのチームは、最終守備ラインをゾーンで守るものが多い。1971年5～6月に来日して典型的な現代のサッカーを見せたトッテナム・ホットスパーをはじめ、多くのチームが、最終ラインをゾーンで守って見せた。

南米のチームも、ゾーンの守りが得意である。

1970年メキシコのワールドカップで優勝したブラジルは、浅い守備ラインをしいて、みごとにゾーンの守りをみせていた。

二つの4：3：3の間に、“現代のサッカー”のシステムとしての本質的な違いはない。ただ最終ラインの守り方に違いがあるだけである。

二つの守り方のうち、どちらがよいかは、むずかしい問題である。

ブラジル式のゾーンの守りが、バックのすぐれた個人技と完全な相互理解によるチームワークを必要とすることはたしかだが、西ドイツが



北アイルランド出身のジョージ・ベスト

マンツーマンをやり、ブラジルがゾーンを得意とするのは、国民性、民族気質などにもよるだろう。

日本では、最終ラインをゾーンで守る方法は、ほとんど行なわれていない。

その理由としては、個人技がじゅうぶんでないことなどのほかに、日本のサッカーの歴史的な事情や、現在の日本が西ドイツのサッカーの影響を強く受けていること、などが考えられる。

この本では、4：3：3の守備については、日本になじみの深い西ドイツ式の4：3：3について主として説明し、補足してブラジル式の4：3：3の守備を加えてある。

4：3：3の攻撃

●相手に来させる

現代のサッカーでは、守るほうはできるだけ相手の攻撃を遅らせ、すばやく帰陣して、バックの人数を多くして防ごうとする。

このような守りに対して、ただ一方的に攻め寄せるだけの単調なリズムによる攻撃を繰り返していたのでは、攻め崩せない。

4：3：3による攻撃の重要なポイントは、相手を、前に引き寄せて、その裏側を攻めることである。

そのためには、守備の場面のときに、あるていど中盤を相手にまかせ、バックラインを前へ来させておいて、ボールを奪い返したとき、効果的な速攻で、その裏をつくようにしなければならない。攻められているときに、フォワードが相手陣内深くに残っているのは、守備を弱くするだけでなく、次の攻撃のときに、相手のバックが残っているので不得策である。

遅攻の場合にも、中盤で攻撃の準備をして、ゴール前を固めている相手を引き出すように、戦術を用いなければならない。

相手を引き出すための戦術的武器としては、横パスやドリブルによる突破、ロングシュートなどがある。

●速攻と遅攻

相手に来させて攻めるのが、4：3：3の攻

撃のポイントだが、その攻撃の方法には、速攻と遅攻の二つの方法がある。

相手の守備ラインが前に出ているれば、まず速攻であり、相手が守りを固めているれば、遅攻である。

①——速攻

①自陣まで戻る。

守備の場面のとき、ウイング・プレイヤーは、自陣まで下がって守備をする。それによって、相手のバックを来させることになり、逆襲のときに速攻のチャンスを作ることができる。

②チャンスを逃がすな。

速攻のチャンスとみたら、ちゅうちょせずに、相手に守備の組立てをする時間を与えないようすばやく横パスや縦パスなどを折り込んで、スピードに乗って直接ゴールを目ざす攻めをする。しかし、この場合も決して正確さを忘れてはならない。また、相手のオフサイドトラップにかからないように注意することが大切である。

②——遅攻

①パスで変化を作る。

相手の守備ラインが安定しているときは、落ち着いて、中盤でいろいろなパスを織りまぜた攻撃をする。

- ・横パス 相手の守備網を乱す。
- ・縦パス 相手を危険におとし入れる。
- ・ショートパス 相手を引き寄せる。
- ・ロングパス スピードと変化を与える。

このような、いろいろなパスをうまくミッ

スして、相手の守備網を崩すのである。

②意図を知らせるな。

遅攻の場合でも、次にこちらがしようとしていることを、相手に分からせるようなプレーをしてはいけない。そのためには、インステップキック、インフロントキック、アウトサイドキックなどを使ったすばやいパスが有効なことが多い。

③ボールを大事にする。

中盤で軽率にボールを相手に渡すと、しばしば致命傷になる。だから大事にボールをキープすることを学ばなければならない。中盤での早いダイレクトパスは、ゲームにスピードと変化を与えるが、ダイレクトパスはサッカーでは、もっともむずかしいプレーであり、無責任なダイレクトパスをしないように慎むべきである。落ち着いて正確に味方でボールをキープしながら攻めを組立てることが重要である。

④相手より多く動け。

中盤のキープから相手守備陣を破るためには、全員が相手よりも、質、量ともに、よい動きをすることが必要である。相手のマークがきびしいと、動きが小さくなったり、止まったりしやすいが、こういう場合には絶対に止まってはならない。マークする相手を引きつれて大きく動く。それによって、相手を守ることもできない、オープン・スペースが生まれ、味方の攻めこむチャンスができる。

●ウイングからの攻め

4 : 3 : 3 の攻撃では、ウイングからの攻めの重要性が、ますます大きくなってきている。

というのは、現代のサッカーでは、だいたい相手チームは、バックに多くの人数をさいて守り、しかも、ゴール正面を固めているから、ウイングがサイドから攻め込んで、こういう守備網を乱す必要があるためである。

1対1で正面から強引に攻め込んで、相手をひとり抜いたとしても、次にはスーパーが待ち構えている。ゴール正面のせまい地域で、密集しているバックを、2人、3人とかわすのは容易でない。

しかしタッチラインぞいに、横から攻撃する場合には、事情が違ふ。相手がゴール正面を固めているならば、コーナー付近には、広いスペースがあいている。ウイングが、相手フルバックを抜き去れば、かなり余裕のあるプレーができるはずである。

もちろん、フルバックが1対1で抜かれたら、他のバック（おそらくスーパー）が、カバーするために、横へ出てくるだろう。こうして、ゴール正面のバックを横へ引きずり出しておい、他のバックが態勢をととのえないうちに、正面または逆サイドにボールを送って、手うすになったところを攻める。あるいは、自分でドリブルで切り込んでシュートをねらう。

このようなウイングからの攻めをするには、足が速く、ボールコントロールが抜群で、ドリ

ブルとフェイントの得意なプレーヤーが必要である。すぐれたウイング・プレーヤーを持つチームが、4 : 3 : 3 を有効に使うことができる。

●後方から攻め上がる

現代のサッカーの大きな特徴は、後方からの攻め上がりである。中盤のプレーヤーは、フォワードの攻撃を支援するだけでなく、自ら攻撃の前線に加わり、フォワードとともに攻めに参加する。

バックラインのプレーヤーでさえ、攻撃支援のために前進しなければならないし、チャンスをつかめば、最前線のフォワードの前に出て、センタリングやシュートをねらう。

このような後方からの攻め上がりを、オーバーラップ Over lap といっているが、全員がポジションにこだわらずに流動的に動く現代のサッカーの特徴は、このオーバーラッピングに、もっとも端的に現われているといっているだろう。

しかし、流動的に動いても、必要なポジションには、だれかが必ずいなくてはならない。だからバックが攻め上がるときには、だれかがそのあとを必ずカバーする。

①——交替で攻め上がる

後方から前線への攻撃参加は、あるときは右フルバック、次はスーパー、次は左フルバックというように、交替で次々に攻めに参加する。相手の守備に穴があげばどこからでも攻められる態勢を作ることが、たいせつである。広い野原で、次から次へと小さな火が燃えあがり、最

後には消すことのできないような大きな火になるような感じである。

②——守備の課題を忘れるな

バックラインのプレーヤー同士が、細かいパスをつなぎながら、攻め上がるのはよくない。なぜならば、バックはフォワードの選手ほど、細かいパスはうまくないことが多いし、バックが2人同時に攻め上がったのでは、相手の逆襲に備えるのに、不じゅうぶんである。守備の課題を忘れてはならない。

③——攻めのウズにはいるな

攻め上がったバックが中盤で、ドリブルで相手を振り切ろうとしたり、自ら攻めのウズの中にはいりこむことは、原則としてよくない。相手にボールを奪われたとき、非常に危険な状態になる。

④——攻撃を中止するな

逆に、せっかくうまくオープン・スペースを使って攻め上がりながら、途中で攻めを中止するバックがいる。これは、せっかく与えられたチャンスを、自ら放棄するようなものである。チャンスをつかんだら、そのポジションのプレーヤーになり切って、思い切ったプレーをし、よいセンタリングやシュートにまで、持っていくべきである。

⑤——代わりに守備にはいる

攻め上がった選手が、じゅうぶんプレーできるように、他のプレーヤーの中から、バックの攻め上がりのあとを埋めて、守備のポジション

にはいる者がいなくてはならない。このような有機的な味方の支援があって、はじめて有効な攻め上がりができる。このようなつながりは、あらかじめ打ち合わせた型で動くのではなく、お互いの動きを知りつくし、しぜんに行なわれるチームワークでなければならない。

⑥——アコーディオンになるな

相手からボールを奪ったら、バックラインがまず、守備から攻撃への切り換えを早くして、積極的に攻撃に参加し、ハーフライン付近まで押し上げなくてはならない。前線だけが前に出て、攻撃ラインと守備ラインの間が伸びるのは、攻めのフォローがしにくいだけでなく、ボールを奪い返されたときに、非常に危険な形になる。効率のよい攻守を行なうためには、攻撃ラインと守備ラインが、アコーディオンのように伸び縮みしてはならない。

●セカンドラインからのシュート

現代のサッカーでは、攻撃の最前線よりも後方（セカンドライン）からロングシュートすることが、非常に重要な意義を持っている。相手の守備は厚く、ペナルティエリアには容易にはいりこめないし、たとえペナルティエリアにはいれても、密着マークで厳しくマークされて、いいシュートはできない。

そういう守備網を切り崩すには、中盤からの威力あるロングシュートが必要である。思い切りのよいロングシュートは、得点に結びつく可能性が高いし、威力あるロングシュートでリズム

ムを引き出し、ゲームの主導権をつかむこともある。また、相手のボックスを引きずり出し、相手にとって危険な場所に、オープンスペースを作り出す効果もある。

4 : 3 : 3 の守備

●マンツーマンとゾーン

サッカーの守備には、2種類の方法がある。マンツーマン Man to Man Defence とゾーン Zone Defence である。

マンツーマンは、1人が相手の特定の1人をマークして1対1で守る方法である。たとえば右のフルバックは、相手の左のウイングを担当して食い止める。相手の左ウイングが逆サイドへ走れば右フルバックもついて走る(図20)。

ゾーンは、地域を分担して守る方法である。

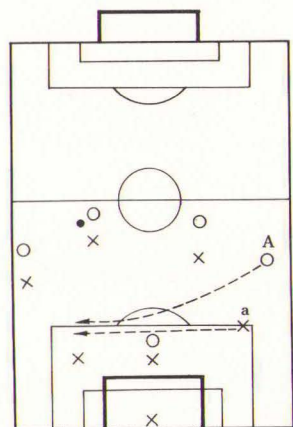


図20 マンツーマン
相手の左ウイングAが逆サイドへ走れば、マークしている右フルバックのaもついて走る。

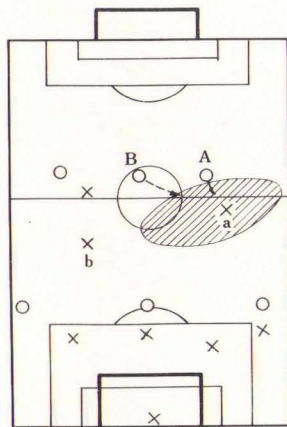


図21 ゾーン①
リンクマンaの守っている地域にきた相手は、AでもBでもマークする。

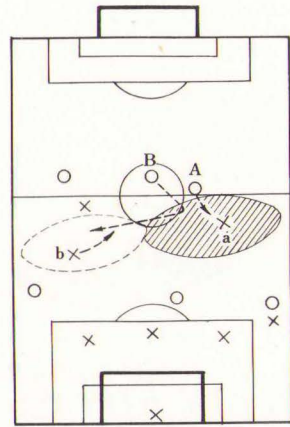


図22 ゾーン②
Bが逆サイドに走ってもaはついて走らない。左サイドを守っているbがマークする。

たとえば、中盤右サイドの地域を守るリンクマンは、その地域にはいつてきた相手のプレーヤーは、だれであってもマークしなければならない(図21)。しかしその相手が逆サイドへ移れば、こんどは左サイドの地域を担当している守備者が、その相手をマークする(図22)。

ひとりひとりのプレーヤーについていえば、このマンツーマンとゾーンの守りの両方ができなくてはならない。ゾーンによる守備をしている場合でも、危険な地域にはいつてきた相手は、マンツーマンの考え方で、しっかりマークしなければならない。

現代のサッカーの守備ではマンツーマンとゾーンの守りを、相手の攻めの意図をすばやく読んで、切り換えることがたいせつである。そうでなければ、臨機応変の相手のすばやい攻めを



ドイツの誇る中盤の名プレーヤー、ネットザー(上)とベッケンバウアー(下)
彼らは相手に厳しくマークされていても、正確な姿勢でボールをキープし、しかも周囲の状況を的確に見ている。

食い止めることはできない。したがって、選手全員に高い守備能力と、次のパスを予知したり、相手の攻めの意図を知る能力が要求される。

ゾーンとマンツーマンの原則的なポイントを、あげてみよう。

①——相手の人数が多いときはゾーン

相手のほうが人数が多いような状況、たとえば相手の2人を、1人で迎えるたなければならないようになった状況では、ゾーン守備の考えで守らなければならない。マンツーマンで相手の1人につけば、他の1人をまったくフリーにしてしまうからである。このようなときには、相手2人の間で振り子のように動いて相手の攻撃を遅らせ、時間をかせぐ。

②——危険な相手はマンツーマン

味方ゴールに近く、少しでも余裕を持たせれば、シュートされそうな危険な相手は、それぞれマンツーマンで、ぴったり押さええていなくてはならない。

③——分業制ではない

ゾーンといい、マンツーマンといっても分業制ではない。マンツーマンで守っていても、味方のバックが抜き去られ、相手がドリブルで危険地帯にはいってくれば、自分のマークしていた相手を捨てても、その危険な相手を防ぎに出なければならない。また、ゾーンで守っている場合、自分のカバーする地域の広さが一定であると考えてはならない。状況によってゾーンの分担は変わるものであり、他のバックがカバー

していた地域でも、次の瞬間には自分が守らなくてはならないことがある。味方同士の密接な協力がどちらの守り方の場合も必要である。

④——前はゾーン、後方はマンツーマン

最終ラインをマンツーマンを主にして守る方法の場合でも、原則として、相手ゴールに近い前線はゾーンで守り、味方ゴールに近い後方になるにつれて、マンツーマンの守りになる。相手の人数が多い前線では、ゾーンで守って相手の攻撃を遅らせ、味方ゴールに近い後方の危険地域では、マンツーマンでがっちり押さえようという考え方である。

⑤——ボールの近くはマンツーマン、逆サイドはゾーン

ボールをキープしている相手プレーヤーには、できるだけ密着してマンツーマンで守り、逆サイドは、ゾーンで警戒して、味方が抜かれたときのカバーや、相手のサイドチェンジ（ボールを逆サイドへ大きく送ること）に備える。

●守備はフォワードから

守備は、多くの場合、相手のペナルティエリア付近ではじまる。だから、そのときボールの近くにいるフォワードの守備がまず第一歩である。

フォワードの守備は、相手の攻撃に時間をかけさせること、バックの守備を強化させることが目的である。

だから、無理にボールを奪いに出るべきではないが、味方がリードされていて、残り時間が

少ないようなときは、例外である。相手陣内でも、積極的にボールをとりに行かなければならない。

フォワードの守備からはじまって、中盤に守備網を作るまでの例を、順を追って説明してみよう(図23)。

①——取られたら追え

ボールのいちばん近くにいる選手が、まず奪い返しに行く。ボールを失った選手が、すぐ追いかけてボールを奪い返せばこれがチームとして一番よい守備方法である。

②——突っかけるな

相手陣内で無理に突っかけてボールを取りに出てはならない。奪えなくてもできるだけ相手の攻めを遅らせるようにする。

③——縦パスを防げ

相手が大きくけろうとするときには、インターセプトできるような間合いをとって、相手の前面を押さえ縦パスを防ぐ。相手にパスを横へ出させて、攻めを遅くさせる。

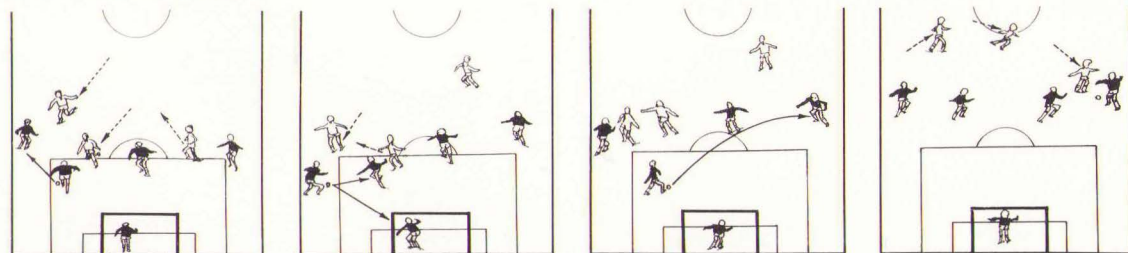
④——すばやく戻る

他の選手も、それぞれ相手のプレーヤーと、味方ゴールを結ぶ線上に早く戻り、相手の進路と縦パスを防ぎながら後退する。

⑤——逆サイドの引きを早く

ふつうボールを奪われたサイドは、けんめいに戻るが、逆サイドはゆっくりしがちだから気をつける。相手のサイドチェンジ（逆サイドへボールを送ること）に備えて、逆サイドのフォワードが早く戻って相手に攻撃ゾーンを与えない

図23 フォワードの守備



①ボールを奪われた瞬間
ボール近くにいる者が前面を
押さえながら追い、横にパス
させる。

②ボールを受けたものの前面
を押さえ、再び横にパスさせ
る。

③前へ出られない相手は逆サ
イドへボールをまわす。

④3人で相手の4人を押さえ
攻撃を遅らせながら後退、戦
線を縮小する。

いようにしないと危険である。

⑥——地域を縮小する

リンクマンはもちろん、フォワードも少なくともハーフラインまでは下がり、地域を縮小して守る。

⑦——前面はゾーン

フォワード3人と、リンクマンのうちの2人はゾーンディフェンスで中盤に守備網を作る。

この前面の守備網の内側には、マンツーマンによるマークと、スリーパーによる守備ラインを固め、侵入した相手のシュートを防ぎ、ボールを奪い返す戦いを組織することになる。

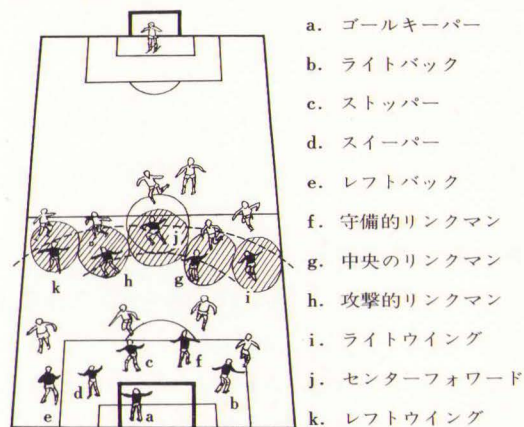
●中盤にカサをかける

相手チームにボールを奪われたとき、守備ははじまる。そのときに、まずやらなければならないことは、ボールを奪われたプレーヤーがすぐ相手を追いかけ、縦パスを防ぎながら、相手の攻撃のスタートをできるだけ遅らせ、その間に他のプレーヤーがすばやく中盤まで戻って、守備網を整えることである。

中盤の守備網は、フォワード3人と、リンクマンのうちの2人（前のリンクマンと中央のリンクマン）が、ゾーンディフェンスの網を作り、それで味方のゴールに、傘（かさ）をかけるようにして作る（図24）。

この中盤にかけた傘は、フィールドを横に全部おっており、相手が自陣から、ゴール目ざして直接攻めこもうとしても、どの部分も“雨もり”しないようになっている。

図24 中盤にゾーンのカサをかける



ゾーンで守らなければならないのは、そのため、マンツーマンで相手について走れば、相手にひきずられて、傘に穴があく心配がある。

このように中盤に下がって守備網を整えるのは、次のような理由からである。

①——相手のゴール近くでは、ふつう相手は人数が多く、さらにゴールキーパーも使えるから、らくにボールをつなぐことができる。だから、むやみにボールを取り返しにいても、むだに体力を消耗するだけである。その間に相手のバックスに攻め上がられ、守備は苦しくなる。

戦線を縮小して、味方同士で協力し合える態勢を作れば、相手のパスをインターセプトしやすくなる。

②——中盤へ下がることにより、相手を前に来させることができ、ボールを奪い返したときに、有効な逆襲がしやすくなる。

③——相手のボールを奪い返した時に攻撃を組

立てる面で好都合である。

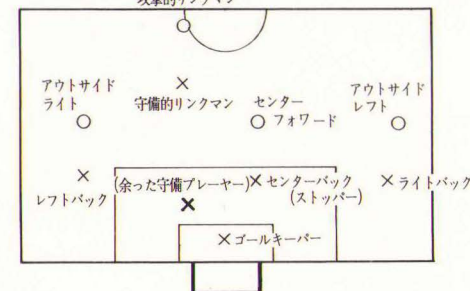
●数的優位による守り

現代のサッカーでは、ふつう、最終の守備ラインには、相手の攻撃の最前線よりも多い人数を配置して守っている。これを数的優位による守りといっている。

4 : 3 : 3 システムで両チームが戦った場合、攻撃の最前線には3人のフォワードがいて、守備の最終ラインには、4人のバックがいる。バックのほうが1人多いわけである。

相手は“前のリンクマン”が、“第2のセンターフォワード”となって、積極的に前線へ攻め上がってくる。これに対しては、味方の“後ろのリンクマン”はマンツーマンでマークして下がってきて、守備の最終ラインは、しばしば、相手の4人を5人で防ぐ形になる。その場合でも、バックが1人多いわけで、数的優位による守りは、崩れていない（図25）。味方の攻撃中で、バックラインがハーフライン付近まで進出している場合でも、原則として、必ず相手より1人多くして逆襲に備えている。

図25 数的優位による守り



日本では、スリーパーを置くバックラインの守備が多いが、スリーパー・システムの本来の機能を、もう一度よく見直す必要がある。

スリーパーを置く場合、他のバックは、マンツーマンの密着マークで守ることが原則であるために、責任分担制の考えが極端になる弊害がある。

たとえば、相手の選手にペナルティエリア内まではいってきてシュートされたとき、自分がそのいちばん近くにいなから、「あの相手は自分のマークしている相手でなかったから」と責任はないような顔をしているバックがいる。いうまでもなく、この考えは間違っていて、相手がフリーでシュートしようとしているときには、なにを置いても近くにいる者が、からだをはって防がなければならない。

また、バックが抜かれた場合には、スリーパーがすぐ助けてくれるだろうという安易な考えから、無責任な守備をしがちである。

しかし、このようなスリーパーに頼る安易な守備では、スリーパーを置いて数的優位で守ることの本来の目的は、達成されない。

スリーパーを置くバックラインの守備は、

①——まず1対1で絶対破れない強固な守りをする。

②——たとえ部分的に崩されても、お互いの連係守備で補なう。

③——さらに守り切れないところをスリーパーが押さえる。

という三段構えでなければならない。

こういう強固な守備を突破するために、相手チームは非常に苦勞し、無理する。その無理について、ボールを奪い取り、逆襲に転じて得点をねらうのが、スリーパーによる守りの真のねらいである。

サッカーは、個人技とチームワークの競技である。強い1対1と、たぐみな連係プレーと、確固たる団結で守るのが、現代のサッカーの守備である。

●スリーパーによる守り

4 : 3 : 3 の最終守備ラインの守り方には、スリーパーを置く方法と、ゾーンディフェンスで守る方法の二つがある。

1966年と1970年のワールドカップで、西ドイツチームは、スリーパーを置いて戦って成功した。そのやり方は、相手のフォワードに対してバックを1人ずつつけて、マンツーマンでマークさせ、その背後にスリーパーを置くというものである。スリーパーは、特定のマークする相手を持たないフリーなバックである。

スリーパーの役割の一つは、守備に深さを作ることである。相手がドリブルで抜いても、壁パスで抜いても、さらにもう1人のバックを相手にしなければならない状態を作り出す。

相手の攻撃的プレーヤーをマンツーマンでマークしている選手は、背後に予備のバックがいるから、安心して密着マークで、自分のマークする相手につきまとうことができる。したがっ

て、個人技術のすぐれた相手でも、かなり制約することができる。

スリーパーは、全体を見渡しやすい立ち場において、守備のチーフとして、チームの指揮もする。

また、相手が、中盤からバックの裏をねらってくる長いパスや、バックの間を通して縦パス（スルーパス）を防ぐこともできる。

このようなスリーパーをおく方法で、守備が強化されることは明らかであろう。

しかし、スリーパーによる守りにも欠点はある。それは、ともすればこのシステムが、あまりにも守備的になり過ぎることである。

そのため、スリーパーによる4 : 3 : 3を生かすためには、とくにバックの選手が守から攻への切り換えを早くして、積極的にすばやく前へ出て、攻撃を支援するように心がけなければならない。

●ゾーンによる最終ライン

4 : 3 : 3 の最終守備ラインの守り方には、スリーパーを置く方法のほかに、ゾーンディフェンスで守備体系を作る方法がある。1970年メキシコのワールドカップで優勝したブラジルのディフェンスは、このやり方だった。

この守り方では、4人のバックは、ほぼ横に一直線に並ぶ。バックラインにあまり深さを作らない配置である。このバックラインは、センターラインのすぐ近くまで進出して配置されている。

この守備ラインのひとつの大きな武器は、オフサイド・トラップである。そこで、この守り方は“オフサイド・ディフェンス”とか、“ライン・ディフェンス”と呼ばれている。

オフサイド・トラップ（オフサイドのわな）とは、相手のフォワードが、バックの背後に進出してパスを受けようとしたとき、バックライン全体が前へ出て、相手をオフサイドの反則に誘いこむことである。バックラインの浅いのはそのためで、バックラインの内側の2人が、やや下がり目にいながら、全般の動きを見きわめて、前へ出てオフサイド・トラップをかける。

横一線に並んだ4人のバックは、それぞれゾーンを担当して守っている。したがって、相手の左ウイングが、フィールドを横断して逆サイドへ走っても、右フルバックがそれについて左フルバックの位置までついて走るということはない。逆サイドへ走った左ウイングは、左フルバックが担当して防ぐことになる。

相手のポジションチェンジに対して、4人のバックは、きめの細かい動きと、適切な判断でそれぞれの担当地域にはいってくる相手を受け渡して守るわけである。

このような守備方法をとるには、バックのプレーヤーに、技術、戦術ともにすぐれた選手をそろえておかななくてはならない。

まず、1対1で絶対に抜かれない強固な守備力と、さらにボールコントロールがうまく、足が速く、すぐれた読みで相手の意図を見抜き、

バック同士で完全に理解し合って協力できる守備の連係プレーも必要である。

そうでないと、強力な相手のフォワードに足わぎで抜かれたり、すばやくタイミングのよい壁パスで突破されたときに、ラインが浅いだけに、たちまち危険に陥ってしまう。

また、バックはお互いにあい補いあって、カバーし合って守らなければならないから、個人の戦術的能力とチームワークがなければ、ラインにはころびがしやすい。

だが、このゾーンによる守りには、大きな長所がある。

相手の3人の前線プレーヤーに対して、4人のバックのうちの1人が、だれでもフリーになることができ、攻撃の場面になったときに、同じバックライン上から、すばやく攻撃に進出することができる。

また、相手がポジションチェンジしてきても、バックがひきずられて、バックラインに穴のあく危険が少ない。

さらに、それぞれのバックは、常に自分の得意なポジションでプレーできるので、自分の個人的特長を、フルに発揮することができる。

このような長所があるから、ゾーンによる最終ラインの守りは、世界的にはかなり広く使われている。

停止球からのプレー

●意外に多い停止球からの得点

サッカーの試合で、アウトオブプレーからインプレーになるとき、つまりボールが止まっている状態からプレーがはじまるには、次の六つのケースがある。

- ①キックオフ
- ②ゴールキック
- ③コーナーキック
- ④スローイン
- ⑤フリーキック（ペナルティキック）
- ⑥レフェリーボール

このように試合停止球からプレーがはじまるのを、リスタート Restartあるいはデッドボール・スタート Dead Ball Startなどという。

このうちフリーキック、コーナーキック、スローインの三つの場合は、ここから得点になる場合がかなり多い。したがって、このような“停止球からのプレー”を、特別に練習しておく必要がある。

●フリーキック

①——フリーキックからの攻撃

フリーキックを2種類に分けて考えることにする。中盤からのフリーキックと、直接得点をねらうことのできるようなゴール近くからのフリーキックである。

①中盤のフリーキック

原則として、すばやくプレーすることを心掛ける。こちらの攻撃がリズムにのりかけたところを、相手の反則で止められたり、速攻の逆襲を反則で止められたりした場合が多いのだから、時間をかければ相手の選手は味方の陣内へ戻って守備を固め、反則した相手のほうが有利になってしまう。だから、相手に守備を組織する時間を与えないで、しかも味方の攻めのリズムを保ち、あるいは速攻の利を生かせるように、早くプレーしなければならない。

すばやくけるためには、次のことを知っていたほうがいい。

- ・ボールの一番近くにいるものがける。早くボールを止めて、正確にすばやく味方に渡してインプレーにする。
- ・フリーキックは、主審がプレー再開のフエを吹かなくてもけっていい。主審の合い図を待ってけることになっているが、合い図はフエでなく、手でするのがふつうで、こういう場合には、警告や負傷者の手当てのない限り、すぐに、手でプレー再開の合い図をしている。
- ・ボールは静止した状態でけなければならない。動いているボールをけって、主審からやり直しを命じられたりすると、それだけ時間をソソする。上から手で軽く押さえて、止めてすぐけるとよい。
- ・フリーキックの場所や、相手の10ヤード・オフ（守備側が10ヤード＝9.15m離れること）にこだわることはない。場所を少しでも前へ

出そうと、みにくい小細工をしたり、相手を離させるために時間を費やすよりも、すばやく、けたほうがいい。

- ・しかし、すばやくけるチャンスを失ってしまった場合、たとえば警告があったり、選手交替があったりして、その間に向こうが守りの態勢を固めてしまった場合には、あわてることはない。落ち着いて別の策をとる。

②ゴール近くのフリーキック

直接得点に結びつきそうなゴール付近でのフリーキック、とくにペナルティエリアのすぐ外側でのフリーキックは、すばやくけるのが、なかなかむずかしい。

相手のバックは、すばやくけられて、ゴールをねらわれたら致命的だから、なるべくキックを遅らせ、壁を作って守りを固めようとするし、主審も早くけらせるより慎重に処理するほうに重点を置くことが多い。

しかし、いずれにしてもゴール近くでのフリーキックは、攻撃側に有利である。すばやくけることができなかった場合でも、その有利な点をじゅうぶんに生かした作戦をたてなければならない。そのためには、次の点を知っておくとい。

- ・キッカーは、あらかじめ2人の専門家を決めておくとい。1人は強いシューター、1人はボールをカーブさせるなど技巧的なキックの得意な選手である。
- ・相手は、ゴールとの間に壁を作って守る。こ

の壁は、フリーキックの場所から10ヤード（9 m15）以上離れていなければならないが、相手が下がっていても、キックしてもよい。その場合、相手にボールが当たって失敗しても、主審は、ふつうはやり直しはさせてくれない。

- ・相手に、どうしても10ヤード離れてもらおうと思うなら、主審にいて、相手を下からせてもらうことができる。
- ・1人がけるふりをして走り抜け、次の者がけるというような戦術的トリックは許される。しかし大声をあげて、相手をだますようなことをいった場合には、非紳士的行為として、罰せられることがある。
- ・フリーキックからの攻め方は、自分のチームに合った型をいくつか準備し、よく研究しながらゆっくりと時間をかけて練習しておく。
- ③フリーキックからのフォーメーション
フリーキックからの攻めは、自分のチームに合った型をいくつか用意して、よく練習しておくべきである。次のように、ける場所によって、それぞれ2～3種類のフォーメーションがあれば、理想的である。

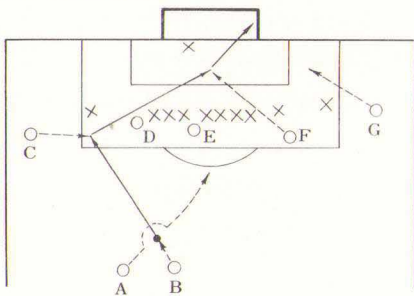
	右ゴールライン寄りから
ゴール近くから	右45度から
	正面から
	左45度から
	左ゴールライン寄りから

ここには、いくつかのフォーメーションの例

をあげておくことにする。どのようなフォーメーションがよいかは、自分のチームに、どのような特徴の選手がいるかによって決まる。

【キックするとみせ、次の者がける】

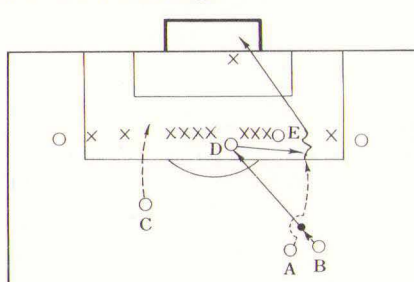
図26 けるふりをする①



例1 (図26)

- Aがけるふりをして走りぬけ、
- Bがすばやく壁の左外のCにパス。
- Cはボールに鋭く寄って、ダイレクトで壁の後ろへパス。
- 逆サイドのFとGが、それをねらって壁の後ろに走り込みゴールをねらう。
- Dは、相手の壁の端の選手が、Cの出すパスをカットできないよう壁の端に立つ。

図27 けるふりをする②



例2 (図27)

- Aがキックするとみせて走りぬけ、
- Bがけて壁の前にいるDにパス。
- Dはダイレクトで、走りぬけたAにパスをし、
- Aは壁の外側で受けてシュート。
- このとき、逆サイドのCは、Dからのパスを受けるふりをし、声をかけてゴール前へ走り込み、相手のバックをつる。
- Eは壁のはじに立ち、Aが走り込んでシュートしやすいよう相手の動きを押さえる。

②——壁を作って守る

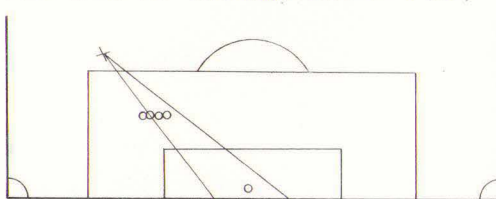
相手チームが、ゴール付近からフリーキックをする場合には、守る側はゴールとの間に壁を作って守る。

壁の作り方は、フリーキックの行なわれる場所によって多少違うが、いずれにせよ、ルールによって、キックされる場所から10ヤード(9.15 m)以上離れなければならない。

* * *

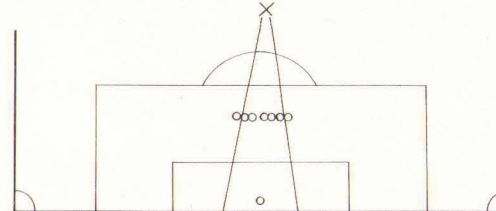
ボールの位置別による壁作りの原則は、図28

図28 壁の作り方 (ななめ前からのフリーキック)



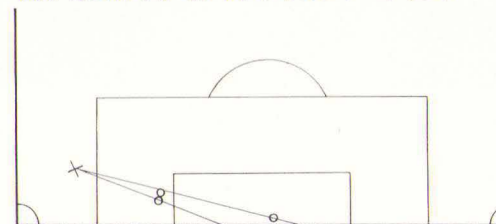
4人の守備者が、同サイドに壁を作る。この場合、ボールとボールサイドのゴールポストを結んだ線上から、1人余って壁を作る。ゴールキーパーは、ボールと壁の内側の端の選手を結んだ線上で、ゴールラインよりやや前に入る。

図29 壁の作り方 (ゴール正面のフリーキック)



ボールとゴールポストを結んだ線上から、左右とも1人余って立つ。広いサイドに4人、狭いサイドに3人がびったりついて、一直線上に並ぶ。ゴールキーパーはゴールラインより、やや前に出て構える。そして壁の間からボールをよく見る。

図30 壁の作り方 (サイドからのフリーキック)



2人の選手が壁にはいる。この場合、ゴールをふさぐために、キッカーに対して2人が並んで相対する。(壁はゴールラインと平行にはならない)。

～30の通りだが、ふつう正面付近からのフリーキックには7人が必要である。

壁を作るさいには、次のような点に、気をつける。

- ①できるだけ、からだの大きい選手で壁を作る。(壁の作り方は、練習のときに、あらかじめやってみておかななくてはならない)
- ②壁の両端に立つ責任者を決めておき、その者の指示に従うこと(両端の2人は、背が高いほうがいい)。
- ③壁の両端のプレーヤーは、首をまわして、内

側の肩越しにゴールポストを見て、ボールと内側の肩とポストが一直線上にあるかどうかを確認する(ボールと両方のゴールポストを結んだ線上から、それぞれ1人分だけはみ出すようにする)。

④壁はゴールラインに平行に一直線に並び、絶対に崩さないこと(これは、壁の後ろに相手が先に走りこめば、オフサイドになるようにするためである。したがって、ラインをななめにし、オフサイドの死角を作ったり、壁にはいらない守備者が、壁のラインより後方で構えて守ってはならない)。

⑤ゴールキーパーは、壁が正しく作られているかどうか、ボールが見通せるかどうかをチェックし、ゴールラインよりもやや前で構える。

⑥壁にはいった者は、スキ間がないように注意し、絶対にちぢこまらずに、ボールをける相手をじっと見る。

●コーナーキック

①——コーナーキックの種類

コーナーキックが得点に結びつく率は、約5%だといわれているが、くふうしだいでは、もっと多くのチャンスを作ることができるはずである。

フリーキックからの攻撃の場合と同じように、背の高いバック・プレーヤーを、あらかじめ進出させておいて、ヘディングをねらわせることもできる。

また、正面からのフリーキックと違って、サ



コーナーキックからのプレー
トッテナム・ホットスパーの
左からのコーナーキック。この
チームの特徴は、長身のギ
ルジーンとチバースがゴール
前に位置し、ゴールキーパー
の行動範囲を制約して、カー
ブさせたキックで直接ゴール
をねらうことである。

イドからの攻めだから、攻撃に変化をつけやすい。近くにけて、手前から食い込ませたり、遠くへけて逆サイドからねらわせたり、状況によってやり方を変えることができる。

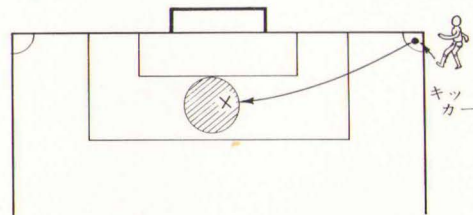
コーナーキックの戦術は、いつも同じことをくり返していたのでは、相手に予測されてかんとに防がれてしまう。だから、いろいろなやり方をやらなければならない。

ゴール前へ高くあげるのをロングコーナー
近くへ寄ってきた味方へ短く渡すのをショート
コーナーといっているが、カーブをかけたロン
グコーナーのあとは、ショートコーナー、次は
近い側のゴールポスト前、というようにねらい
を変えて行なう。

①初歩的なポイント

ゴールエリアとペナルティマークの間の付近

図31 コーナーキックの初歩的なポイント



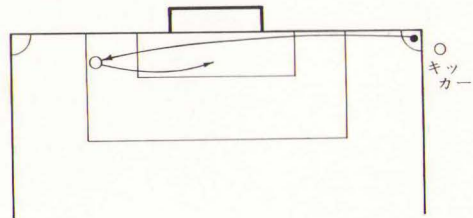
(図31)をねらってキックし、逆サイドからヘディングの強い選手が、ジャンプしてゴールキーパーとせり合って、ゴールをねらう。レベルの低いチームが、策をろうしてミスばかり重ねるよりも、初歩的な段階では確実に、このエリアへ落として得点をねらうのが賢明である。

②逆サイドへける

ペナルティマーク付近は、初歩的なポイントとしては、ゴールに近いから簡明で、やりやすい

が少しレベルの高いチーム同士の試合では、ゴールキーパーにほとんど取られてしまうだろう。そこで、ゴールキーパーがとれないように、逆サイドのゴールエリア外を遠くねらってコーナーキックをけり、折り返したボールを、他の味方がねらうなどの方法をとることが多い(図32)。

図32 逆サイドへけて折り返しをねらう



ゴールキーパーの背後へボールが飛び、またゴール前の密集地帯とは違って、スペースに余裕があるから、攻めに変化をつけやすい。

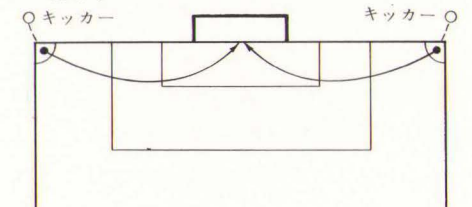
③クロスバーすれすれをねらう

高いレベルの試合では、一流のゴールキーパーなら、ほとんどペナルティエリア全面を守備範囲にしているし、分厚い守備網も機敏に動くから、コーナーキックからのボールを遠くへ落としたのでは、なかなか攻め破れない。そこで、コーナーキックから直接ゴールをねらう型で、ゴールのバーすれすれをねらう方法が、現代のサッカーではよく用いられる。この場合、右のコーナーキックは左足で、左のコーナーキックは右足でけり、ボールがゴールに向かってカーブするようにける。

相手のゴールキーパーは、ゴール前に味方と相

手が、たくさん入りこんでくるために、邪魔をされて思うように動けない。また立った位置で、そのままジャンプしなければならないから思い切って飛び上がることができない。ボールがカーブしてきた場合には、ゴールすれすれであるために目測もつけにくい(図33)。

図33 クロスバーすれすれを、カーブするキックでねらう



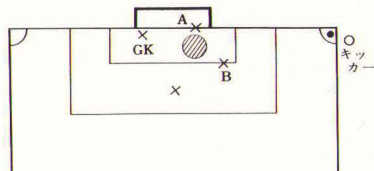
したがって、攻撃側のプレーヤーが、機敏に行動すれば、ゴールキーパーの瞬間的なミスについて得点するチャンスが多い。ゴールキーパーは自信を失い、次にはますますミスをしやすくなる。

このようなコーナーキックをする場合には、キックの専門家、ヘディングの専門家を作っておくのもよい。

④近い側のポストの前

コーナーキックをける側に近いほうのゴールポストの前も、一つのねらいどころである。この付近は、ゴールキーパーのほかに、バックが2人で守っている(図34)。1人はゴールポストの内側Aにおり、もう1人はゴールエリアのすぐ内側Bにいる。このように注意深く守られているから、ねらいにくいポイントであるが、そ

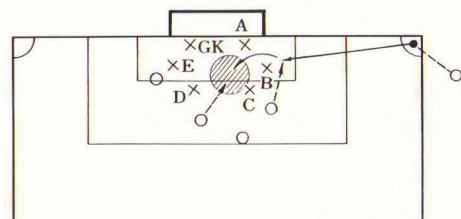
図34 近い側のポストの前をねらう①



ここにかえて盲点もある。

キッカーは、Bの頭上目がけて、強いライナーのボールをける。同時にフォワードの1人が、Bの前に走り込んで、ヘディングをせり合い、ボールにさわらないで後ろヘスルーさせたり、頭をかすめて（スリップさせて）後ろへ送り、あとから走り込んできた別の味方に決めさせる（図35）。

図35 近い側のポストの前をねらう②



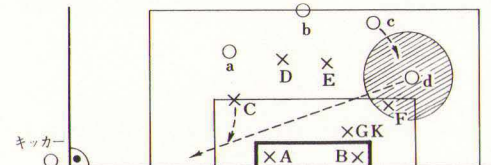
この場合、最初に走り込んだフォワードの前にいたバックCも、つられてBのほうへ動いてしまうし、あとから走り込むフォワードをマークしていたDも、ボールの落ちる地点への予測がつけにくいので、攻撃側のほうがはるかにボールを取りやすくなる。

⑤ ショートコーナー

攻撃側の1人がダッシュしてキッカーのほうへかけ寄り、短いパスを受ける。ショートコーナーのねらいは、相手の守備陣を一度、外へ引き出すことにある。だから、走り寄ったプレイヤーに、相手のバックが2人ほどついてくれば、短いパスをしないで、ゴール前にできたあいたゾーンへ、強いライナーのボールを送り、別の攻撃側プレイヤーに得点をねらわせればよい。走り寄るプレイヤーに相手がついて来なければ、低いパスを渡し、受けたプレイヤーは少しドリブルして突っこもうとするか、フィールド内にはいつてきたキッカーにリターン・パスをして、相手バックが寄ってきたら内側の味方に送るように考える。

走り寄るプレイヤーは、だれでもよいわけだが、逆サイドのウイングが、ゴール前を横断してペナルティエリアのきわまで、走り出る手もある。

図36 ショートコーナーの例



右コーナーキックの場合、左ウイングdが相手のバックをけん制しながら、ショートコーナーを受けにダッシュする。バックA、Bは、ゴールを守る任務を負わされているので、飛び出せない。もし、Fがついてくれば味方cが走り込んでジャンプができ、かつ相手ゴールキーパーが飛び出しにくいところにオープンスペース（斜線の部分）ができる。多くの場合は、Cがマークしにくる。そうすれば瞬間的なスキをついてaにライナー性のボールをけてゴールをねらうこともできる。

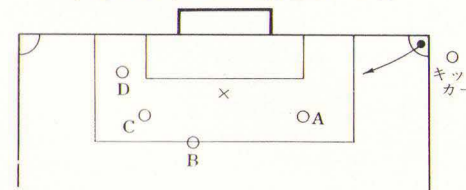
相手の守備陣の注意をひきつけて、混乱させる効果がある（図36）。

② コーナーキックの攻撃の配置

コーナーキックで攻めるときの選手の配置は、コーナーキックの方法や、味方プレイヤーの特徴などによって、少しずつ違ってくるが、ここでは二つの例をあげておく。

① ペナルティマーク付近をねらう場合

逆サイドには、ジャンプ力があり、ヘディングの強い選手（C、D）を配置する。キッカーに近いほうの外側には、低いライナーのボールを、相手のバック前でせり合う選手Aを置く。そしてペナルティエリアぎわの正面、やや逆サイド寄りに、こぼれダマをねらう選手Bを配置する（図37）。

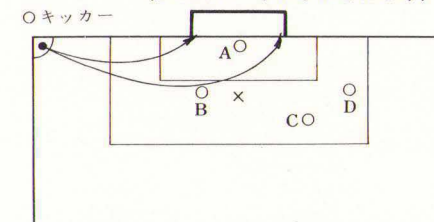
図37 攻撃側の配置
（ペナルティ・マーク付近をねらう）

② クロスバーをねらう場合

内側にカーブするボールで、バーすれすれをねらうときには、二つの場合がある。一つは、キッカーに近いサイドのゴールポストぎわをねらう場合で、もう一つは逆サイドのポストぎわをねらう場合である。

いずれの場合にも、相手のゴールキーパーの動きを制約する選手Aが必要である。

逆サイドには、ジャンプ・ヘディングでゴールをねらったり、ゴールキーパーとせり合うための選手2人（C、D）を配置する（図38）。

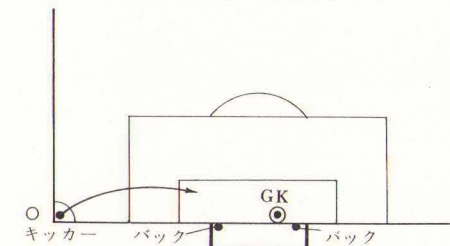
図38 攻撃側の配置
（クロスバーすれすれをねらう）

さらに、ゴール前で相手の瞬間的なスキ（たとえばゴールキーパーのフアンブル）をついて得点をねらう選手（B）をややゴールに近い位置に配置する。

③ コーナーキックの守備の配置

ゴールの中で守るバックの配置には、二通りのやり方がある。一つは両ゴールポストの内側にそれぞれ1人ずつ計2人のバックを入れ、ゴールキーパーが、逆サイド寄りに構える配置である（図39）。

図39 ゴール内に2人のバックがはいる



もう一つは、前（キッカーに近いほう）のゴールポストの内側にバックを1人入れ、後ろ

(逆サイド)のポストの前にゴールキーパーが立つやり方である(図40)。

図40 遠いポストの内側にゴールキーパーがいる

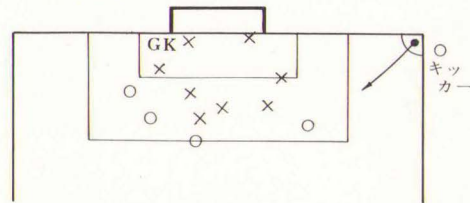


バックをゴール内に2人入れる方法は、ゴールキーパーが飛び出す場合に備えているわけだが、コーナーキックの直後は、逆サイドのポストの内側は、ゴールキーパーがいれば十分カバーできる。したがって、ゴールには、バック1人とゴールキーパーを立てる守り方が、多くなってくるだろうと思われる。ゴール付近にあまり多くの人数を配置すると、お互いに邪魔になって、走りよってジャンプできなくなる。立ったままジャンプしてヘディングをせり合うのでは、攻撃側に比べてソンだから、守備の人数が多いのは必ずしもいいとはいえないし、外側に味方が少ないと、クリアしたボールを、みな相手に拾われて苦しくなる。

そのほかの守備側プレイヤーの配置は、攻撃側のプレイヤーの配置によって決まるが、逆サイド寄りからヘディングをねらっている相手の長身プレイヤーに対しては、守るほうもヘディングの強い選手をそれぞれつけてマークしなければならない。ボールサイド寄りでは、せり合

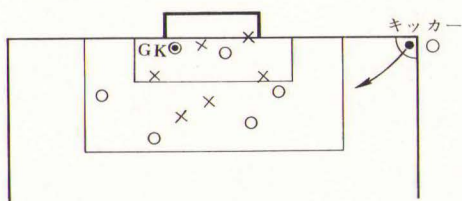
いをねらっている相手を、それぞれマークしている選手を置くほかに、近いほうのポストの前のゾーンを警戒して1人が立つ(図41)。

図41 相手がペナルティ・マーク付近をねらっているときの守り



相手がクロスバーすれすれをねらってくる場合などには、フォワードの1人が、ゴールキーパーを拘束するため、ゴール内近くまで入りこんでくる。これに対しては、守る方もバックを1人つけて対抗しなければならない(図42)。

図42 相手がクロスバーすれすれをねらっているときの守り



しかし、いずれにせよコーナーキックの守備は、各プレイヤーの守備ゾーンを明らかにして、そのエリアにキックされたボールは必ずそのエリアを担当する選手がせりあうようにしなければならない。

④——コーナーキックの守り方

けるようにする。

●スローイン

①——スローインを活用しよう

ゴール前のフリーキックやコーナーキックに比べると、スローインは攻撃の武器として、それほど利用されていない。ただインプレーのためにだけ、スローインをやっているようなチームも多い。

だが、良いチームは、スローインから恐るべき攻撃を組立てる。スローインの場合には、オフサイドがない、すばやい再開がしやすい、手で投げ込むから正確である、相手の注意を一方のサイドに引きつけている、などの条件がある。こういう特長を利用して、相手の虚をついた良い攻撃を組み立てられるはずである。

1970年メキシコのワールドカップの決勝戦、ブラジル対イタリアの試合で、前半0対0の均衡を破ったブラジルの得点も、スローインから生まれたものだった。

ブラジルの速攻を、イタリアはゴール前からのヘディングで、やっとタッチライン外にけり出した。このとき、イタリアの選手たちが、ほっとして一瞬気をゆるめたのをブラジル・チームは見のがさなかった。

ブラジルは、トスタンが、すばやくボールを拾って、すぐ投げこみ、受けたリベリーノが、そのまま走り込みながらボレーキックで大きくゴール正面に送った。ゴール前では、相手のバ

コーナーキックをとられた場合は、まず全員が、すばやく自分のポジションにつくことである。

ボールをよく見て、相手がどのような方法でコーナーキックしようとしているかを読みとり、気持ちを集中させるように心掛ける。キックの前に、相手の動作にまどわされて、ポジションを動かないように、落ち着いて対応しなくてはならない。

相手がボールをキックしたら、低いボールの場合には、少しでも前で、高いボールだったら少しでも高く、相手とせり合うようすばやく動作を起こす。ヘディングに勝つためには、走り寄ってジャンプし、半身の態勢(相手に対して一方の肩を入れた態勢)で、勇気と積極性をもって正確にせり合わなければならない。

さらに、相手の動きにつられてボールがキックされる前に反応したりすることなく、ボールがキックされ、そのボールのコース、スピード、落下地点などをすばやく判断してから反応することも大切である。

クリアーは、思い切って大きくする。安全第一で、危険を遠ざけることを第一にする。

直接ボールをせり合わない守備側プレイヤーは、次のボールの展開を予知して、すばやく反応しなければならない。味方がボールをクリアーしたら、バックラインはすばやく前へ上がり、相手のフォワードを取り残して、相手にクリアーボールを拾われた場合、相手をオフサイドにか

ック2人を引きつけていたベレが、急に、あとずさりするように数歩後退しながら、ジャンプしてみごとなヘディングを決めたのである。

この1点で試合のようすは、がらりと変わり、ブラジルがゲームの主導権を握って、結局ブラジルは4対1で勝ち、3度目の優勝を決めた。

これは、スローインからの攻めが、世界チャンピオンの座に結びついた例である。相手の一瞬の気のゆるみ、すばやい再開、相手バックの裏をつく投げ込み、相手の注意を引きつけておいて逆サイドへの送球——と、スローインの特長をみごとに活用した典型的な攻めである。

②——スローインの練習

スローインをじょうずに攻撃に結びつけるチームが少ない最大の理由は、ふだん、スローインの練習をやっていないことである。

多くの選手は、足ではタイミングよく、いいパスを送る。これは、よく練習しているからである。一流選手になると、フルスピードで走っている味方に、40mくらいのロングパスをcm単位の正確さで送る。手で投げるスローインが、うまく攻撃に結びつかないのは、練習不足以外に理由が見当たらない。

投げる距離は、ふつう20～25mくらいだが、選手の中には、35～40mも投げるのできる者がいる。こういう選手のスローインは、相手ゴール近くでは、コーナーキックと同じような威力を発揮し、中盤ではロングパスと同じ効果をもたらす。この距離も、練習で伸ばすこと

ができる。

スローインの練習は、上半身を動かし、他の練習ではあまり使わない手を使うから、ほかの練習の合間の気分転換や、練習の最後の整理運動のかわりに、やってみてもいい。

大事なことは、練習のときでも、ファウルスローをしないように心掛けることである。

ラインにかけ寄って投げ込んでもよいが、両足が必ずフィールドに相對して開いているようにし、ボールは両手で頭上をまっすぐ通るように投げ入れる。投げるときには、両足とも地面についていなくてはならない。

スローインのとき、足がラインの内側にはいてはいけませんが、ライン上を踏んでいるのは違反ではない。

このような正しいスローインの仕方を、かなり経験のある選手でも知らないことがある。

③——スローインからの攻め

スローインから攻撃を組立てる場合に、もっとも大事なポイントは“すばやく”やることである。スローインではオフサイドがないから、すばやく拾って投げると、うまく相手バックの裏側をつくことができる。

もう一つのポイントは、ボールを受けるものとのコンビネーションである。

スローインをする場合には、その付近では、相手の方（守備側）の人数が必ず攻撃側の人数より多くなる。攻撃側の1人が、投げ込む役にまわっているからである。したがって、スロー

インを受ける者は、よほどうまく立ちまわらないとマークされてしまい、投げるところがなくなってしまう。

各プレーヤーが、スロウアーのほうへ近づいていってしまうことがよくある。しかし、これは間違っている。スローインを受けても、プレーするエリアがじゅうぶん広くなるように、できるだけ離れてボールを受けるべきである。

投げる者と受ける者のコンビネーションには、次のような方法がある。

①受け手が合い図をする。

スローインを受けるほうが、守備側プレーヤーに見えないように合い図を出し、急にその方向に走って受ける。指を立てたり、舌を出して、走る方向を示す。

②受ける者がフェイントを入れる。

受ける者は、遠くに離れていて、急に走り出したり、フェイントの動作を入れたり、走りながら急に方向を変え（スピンの動きをする）たりして、マークしている守備側を引き離す。前項の合い図と合わせてやれば、効果的である。

③ポジション・チェンジをする。

受ける側が2人以上で、交差して走ってポジション・チェンジをしたり、スクリーン・プレーでマークをはずしてスローインを受ける。

④投げた者が折り返しをもらう。

スローインをした者は、すぐフィールド内にはいて、折り返してボールを受けるようにする。まっすぐにリターンを受けるだけでなく、投げ

込んだら、すぐ縦にダッシュしてパスを受けられる場合もある。

（投げる場所がないために、相手の選手のからだにボールをぶつけて、その折り返しをとろうとするのは、反則である）

⑤決まった型の攻めを使う。

あらかじめ練習で打ち合わせておいた通りの動きをして、相手の意表をつく。これは、あまり複雑なものは効果がないし、乱用するのもよくない。たとえば、Aがフィールド外に立って投げ込もうとしているところへ、味方のBがなげなく近よったとき、AはいきなりBにボールを渡してダッシュし、Bから長い縦パスのスローインをもらう（図43）。

図43 Aは近よったBにボールをわたしてダッシュ

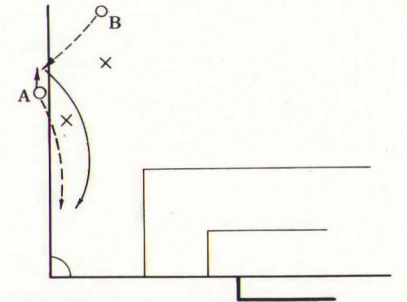
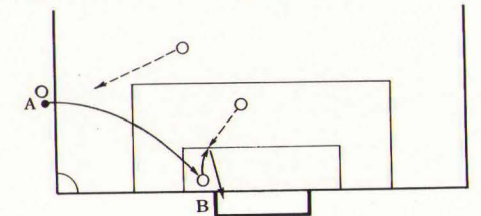


図44 長いスローインを利用する



⑥長いスローインを活用する。

30m以上のスローインのできる選手がいるときは、ロングパスやコーナーキックと同じような型の攻めに活用することができる。たとえば、図44で、近い側のゴールポストの前に、味方Bが出てAのスローインを直接受けてヘディングで返してチャンスを作る。



フリーキックの壁の崩れ

ゴール正面でのフリーキックを防ぐ守備の壁は、相手がボールをけるまで、崩してはならない。壁の崩れは失点への致命傷になる。

写真は72年1月の全日本対西ドイツ・ハンブルクSVの試合。

①ゴール正面のフリーキックを全日本は8人の壁で守っているが……。



②相手がけた瞬間に前へ出ようとあせって壁がばらばらになった。壁の右端の選手は走り込んだウベ・ゼーラー選手に気をとられている。

③フリーキックのボールは壁の間を抜き、後ろにまわり込んでいた釜本（右から2人目）がけり返したが、ピンクラが拾ってシュート。

④ボールは右すみに叩きこまれて全日本の致命的な失点となった。



1対1のプレー

フォクツは1対1のプレーに非常に強く、冷静でハードな選手である。

3

ポジション別のプレー

プレーヤーのタイプ

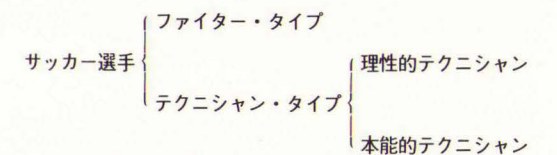
サッカー選手には、大別して二つのタイプがある。プレーの個人的なスタイルだけでなく、性格や気質もそれぞれ違う。

日本の小城得達(東洋)や片山洋(三菱),ワールドカップのプレーヤーでは西ドイツのフォクツなどは、激しいプレーをするファイターである。

これに対して、技巧派のテクニシャン・タイプがある。これには、さらに二通りあって、日本では森孝慈(三菱),外国では西ドイツのベッケンバウアー、イングランドのアラン・ムリーののような理性的なプレーヤーと、杉山隆一

(三菱),ブラジルのジャイルジーニョのような、本能的プレーヤーがいる。

以上のことをまとめてみると、次のようになる。



二つのタイプの特徴をあげると――

①――ファイター・タイプ



華麗な足わざを誇るブラジルのジャイルジーニョ

本能的プレーヤーの杉山(三菱)



ファイター・タイプのバック片山(三菱)



日本の代表的ファイター小城
(東洋)



理性的テクニシャンの森
(三菱)



- ①相手に対する当たりが強い。
- ②周囲の気分に左右されにくい。ムードに打ち勝つ能力を持っている。
- ③バックスの場合、相手の攻撃をからだを張って阻止し、フォワードの場合、相手の守備と競り合いながらシュートをねらう。
- ②——テクニシャン・タイプ
- ①正確、巧みなボールコントロール。
- ②軽快な動き。
- ③うまいフェイント。
- ④すばらしい判断力を持ち、チームワークに役立つ。
- ⑤性格的には細かい神経を持っている。

テクニシャン・タイプのなかの二つの型の特徴は、次のようである。

理性的テクニシャンは、チームワークを作り、自分では、あまりボールにさわらなくても、決定的なパスを意識的に出すことのできるタイプである。しかし、なかまのプレーに左右されやすい性格の者が多いので、あまりチームの責任を負わせないほうがよい。

本能的テクニシャンは、ドリブルのフェイントなどが抜群にうまく、個人プレーで目立つ。なかまのプレーにかかわらず、自分自身の巧みなプレーで相手を打ち負かそうとする型である。

このように、サッカー選手には、いろいろなタイプがあるが、同じようなタイプのプレーヤーを11人そろえたのでは、よいチームはできない。

テクニシャンとファイターの両方のタイプのプレーヤーを、バランスよくミックスさせたチームが成功するチームである。

したがって、コーチはこのような選手の性格、タイプを、よく見きわめてチームを作らなければならない。

ポジションの呼称

ポジション別のプレーの説明にはいる前に、各ポジションの呼び方について解説しておこう。

サッカーのポジションの呼び方は、システムの移り変わりのために、いくらか混乱を生じて、分かりにくくなっている場合がある。

たとえば、バックラインのプレーヤーのうち、内側（中央）のプレーヤーは、実際には“センターバック”だが、“センターハーフ”と呼ばれることも多い。これは、ツーバック・システムからWMシステム（スリーバック・システム）に移るときに、センターハーフが下がって、バックラインの中央にはいったという歴史的な事情による。

また現代のシステムでは、ポジションは流動的なものであり、プレーヤーは、オールラウンドのプレーをしなければならないが、ポジションの呼称は、便宜的にしかその役割を示していない場合がある。

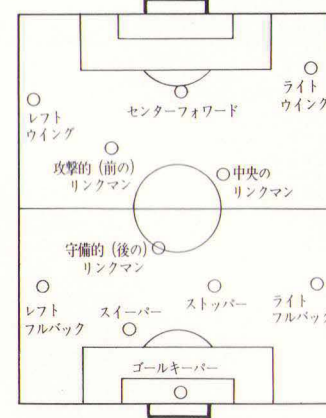
たとえば、“攻撃的リンクマン”と呼ばれてい

るプレーヤーは、いつも前線に出て攻撃的プレーだけをしているわけではない。攻守両方の課題を遂行するのがリンクマンの役目である。

この本では、できるだけ実際の、日本のサッカーにもなじみがあり、しかも現代のサッカーの機能を示すことができるような呼称を使おうと試みた。「攻撃的リンクマン」というような呼び方をする場合でも、ポジションやその役割を固定的なものと考えているわけではない。ポジションの呼称は、便宜的なものと考えたほうがいい。

4：3：3の場合のポジション別の呼称は、主として図45のものを使っている。

図45 4：3：3のポジションの呼称



スウィーパーを置かない守り方の場合、バックラインの内側の2人は“ライト・センターバック”“レフト・センターバック”というように呼ぶべきだろう。

ゴールキーパーのプレー

●ゴールキーパーの役割

ゴールキーパーの仕事は、ゴールを死守する最後の“とりで”として、シュートをとることが第一である。しかし、ゴールキーパーは、ペナルティエリアの中では、両手を使うことができるし、さらにゴールエリアの中では、チャージに対して特別に保護されている。こういう特権はシュートをとるだけでなく、広く攻守両面にわたって利用しなければソンである。

そこで、ゴールキーパーの任務をあげると、次のようになる。

- ①——最後の“トリデ”として、シュートをとること。
- ②——ペナルティエリアの全域を支配するほどの広範囲の守備をし、その範囲内に入る高いボールをとること。
- ③——守備ライン全体を見渡し、声を出して適切な指示をして、守備を組織すること。
- ④——ボールを得たら逆襲に導く最初のプレーヤーである。常に状況判断をよくし、ボールをキャッチしたらすぐ適切な味方に正確なパスを送る。

(そのために、キックのほかに、スローイングの練習もあわせて行なうことが重要である)

ゴールキーパーの個人技術の練習法は、第5章「実戦的な練習」で説明してあるので、ここ



パンチング
1971年6月、全日本対トッテナム戦。トッテナムの左からのセンタリングを、ギルジーンと競り合いながらパンチングで防ぐゴールキーパー横山。

ではゴールキーパーの戦術的プレーについて述べよう。

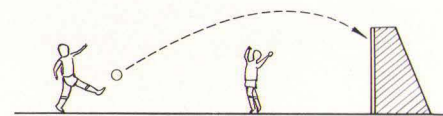
●正しいポジションの原則

ボールが比較的遠くにあるとき、つまり相手の通常のシュート圏より外にあるときは、ゴールキーパーは、直接プレーに加わらないで、次に起こる事態に備えて身構えている。

こういう場合は、原則として、ゴール内のゴールライン上か、またはやや外側（ゴール内）にいる。ボールが自陣に近づくにつれて、ゴー

図46 ボールが遠くにあるとき①

前へ出ていると頭を越される



ゴールライン近くにおいて前へ出てとるのはやさしい

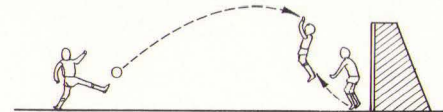
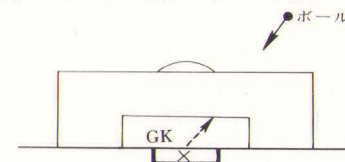


図47 ボールが遠くにあるとき②



ルキーパーは、しだいに前に出るのが、ふつうである。

これは、遠くからいきなりロングシュートを打たれたり、高いロビングボールをあげられたりした場合に、下がっていたほうが状況が分かりやすく、飛び出してボールをとるのに便利だからである。前へ出ていると、遠くからのボールに、頭を越される心配がある。高いボールを後退しながらとるのは、前へ出てとるのよりもむずかしい(図46、図47)。

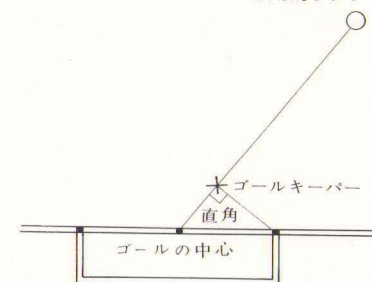
ボールが近くにきたとき、つまりシュート圏内にはいつてきたときは、ゴールキーパーは積

極的にプレーに出る構えでなければならない。

その場合の原則的な位置は、

①ゴールの中心とボールを結んだ線上、

図48 ゴールキーパーの原則的ポジション①



②近い方のゴールポストとゴールキーパーを結んだ直線が直角にまじわるような地点(図48)

③ただし、ボールがゴール正面にある場合は、ゴールラインから1～3歩前に出た位置、とされている。

安定感ではナンバー・ワンの
ウルグアイのゴールキーパー、
マズルケビッチ

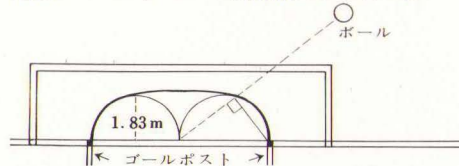


もちろん、これは一つの原則的基準であって、周囲の状況によって、多少違ってくる。

理屈をいうならば、ボールとゴール中心を結んだ直線が、ゴールキーパーと近いほうのゴールポストを結んだ直線と直角にまじわる地点を、ボールの位置を180度あらゆる方角に移しながら求めていった場合、その点は図49のように、ゴールの横幅の半分を直径とする二つの半円の上に並ぶ。正規の大きさのゴールなら、この半円の半径は1.83mである。

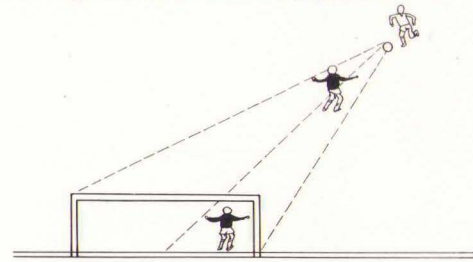
しかし、ゴールの正面で、ゴールキーパーが、しだいに後退するのは実情に合わないから、実際には、正面からの攻撃に対しては、2mほど前に出るというわけである。図49の太線が、ゴールキーパーの原則的位置ということになる。

図49 ゴールキーパーの原則的位置②



こういうポジションをとる理由は、次の通りである。つまり、ゴールライン上にへばりついていたのでは、相手のシュートを防ぐにはよくない。ゴールライン上で、ゴールの全面をカバーすることは、相当の大男で、バネのあるゴールキーパーでも不可能だからである。このことは、ペナルティキックをまともにキャッチするのは、まず望みうすであることから分かる。前へ出れば、相手のシュートし得る範囲はせま

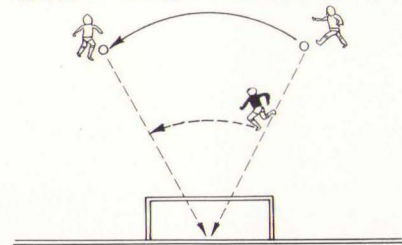
図50 前へ出たほうがシュートは防ぎやすい



くなり、ゴールのかんりの部分をカバーすることができる(図50)。

しかし、あまり前に出すぎると、相手がボールを横にパスして、攻めの向きを変えてきたときについていきにくい。ゴールライン近くまで

図51 前に出ていると横のゆさぶりに反応できない



下がってれば、少し向きを変えるだけで相手の横のゆさぶりに対応できる(図51)。

そこで、相手の横のゆさぶりについていける範囲内で、できるだけ前進した位置——ということで、上に述べた原則が出てきている。

さらに、ゴールキーパーは、自分の背後にあるゴールの位置を常に正確につかんでいなくてはならない。ななめから攻められている場合、ゴールポストが、自分のま横にくるように構えておれば、ゴールの位置を確実に確認できる。

●原則をはずす場合

ゴールキーパーのポジションには、上記のような原則があり、これを守るとはたいせつであるが、実際に試合になった場合には、原則と違ったポジションをとることもある。

この違いは、

- ①——味方バックとのつながり
 - ②——相手シューターの特徴
- によって、決まってくる。

たとえば、味方のバックが、相手シューターの片側を完全に押さえて、左にくるシュートの可能性を完全に殺しているときには、原則よりやや右寄りに、ポジションをとることがある。

また、左足でけることをまったくしない相手が、左ウイングからドリブルしてきた場合、相手のシュートよりも、次のプレーを警戒して、ポジションをやや後ろにとることがある。

以上のような場合に、注意しなければならないことは、味方バックの能力と相手シューターの特徴を知りつくしたうえで初めて原則をはずしたポジションをとってもよい、ということである。

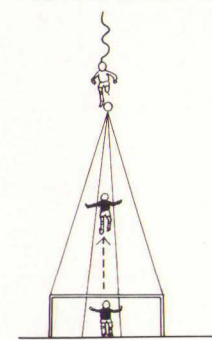
上の二つの例で味方のバックが、相手の片側を完全に押さえることができなかったり、相手のシューターが実は左足のシュートも得意だったりすれば、非常に危険なことになる。

だから、このような原則をはずした守りには、経験が必要であり、初心者は原則通りのポジションを守ったほうがよい。

●1対1になった場合

味方のバックが置き去りにされ、相手が単独でドリブルしてきて、1対1になった場合は、ゴールキーパーは、正確な判断で、タイミングよく思い切って前へ出る。図52で示すように、前へ出なければ、ゴール全体をカバーできるが、下がったままだと一部しかカバーできないからである。

図52 1対1のときは思い切って前へ出る



しかし、たいせつなのは必ずゴール中央からボールに向かって飛出すことと、敵がボールを止めているときは、決して動いてはならないことである。これは、相手がシュートする瞬間も同じである。ゴールキーパーは、重心を低く両足に均等に体重をのせて立っているときが、いちばん強い。相手の変化に、すばやくついていける。したがって、相手がボールをとめて、なにかしようとする瞬間には、こちらは動かないで構えるのである。動けば片足で立つ瞬間ができて、相手に逆をとられたり、シュートされたりする。

ゴールキーパーは、相手の動きをよくみて、相手がドリブルをしている間に、すばやく前へ出なければならない。また、飛出すときに、はっきりした意志表示で、バックに連絡することも大切である。

●バックとのつながり

ゴールキーパーのポジションは、先に述べたように、味方のバックのポジションや能力によって変化する。またバックのポジションも、ゴールキーパーのポジションや能力によって変化する。このゴールキーパーとバックとのつながりは、チームにとって非常に重要なポイントである。

ここでは、ゴールキーパーを中心にしたバックとのつながりについて、説明することしよう。

ゴールキーパーにとっては、自分を中心組織的な守備網を作りあげることが、大きな仕事である。そのためには、次のようなだいたいの点がある。

①——バックをリードする

サッカーでは“後ろの声は神の声”である。後方にいるプレーヤーのほうが、全体の戦況をよく見渡せるのだから、後方の味方からの指示は、なにを置いても従うのが賢明である。ゴールキーパーは、ふつう守備の最後尾にいるのだから、バックのプレーヤーはゴールキーパーの出す指示は、どんな場合でも信頼して従わなければならない。ゴールキーパーは、相手側にボ

ールが渡った瞬間に、すばやくバックに声をかけてリードし、自分が守りやすい守備網を作る。

②——守備範囲をはっきりさせる

ゴールキーパーの守備範囲とバックの守備範囲を、はっきりさせておく必要がある。ゴールキーパーの守備範囲内に味方バックがいて、お互いに邪魔をしてはならないからである。ただし、この守備範囲は、常に流動的なものである。相手は、ボールを動かしてゴールをねらってくる。ボールが動くことによって、ゴールキーパーの守備範囲は常に変化し、バックのポジションも当然変化する。したがって、常に守備網を修正して対応しなければならない。

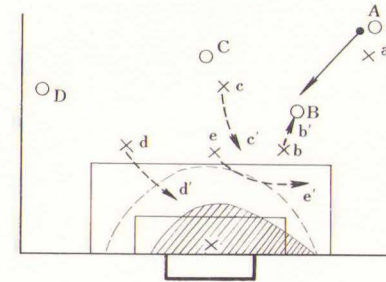
③——早目に守備網を修正する

相手がボールを動かし、それに伴って、こちらが新しい守備網を作る。この変えるときが、もっとも危険なときである。ゴールキーパーは、この時期にじゅうぶんに注意して、常に早目、早目にバックに指示を出し、先手をとって守備網を修正することが重要である。

たとえば、図53のように相手のAがボールをキープしているときのゴールキーパーの守備範囲が、点線内であるとする。この点線内には、味方のバックを入れないで、じゅうぶん守備ができるはずである。というのは、Aの位置がゴールから遠いので、直接のシュートよりも、大きく浮きダマをあげてくるほうを警戒すればよく、かりにシュートされても、動いてとる余裕があるからである。

しかし、ボールがBに渡った瞬間に、ゴール

図53 ゴールキーパーの守備範囲の変化



キーパーの守備範囲は、斜線のように縮小される。ボールがゴールに近づいたので、なによりもまず相手の直接のシュートを警戒しなければならず、また、次に相手がボールを動かしたとき、ゴールキーパーが大きく動いて対応をかける余裕はないからである。

このように、ゴールキーパーの守備範囲が変われば、当然バックの位置も変わり、逆サイドのバックdは、d'の位置へ下がってくる。

いままでバックが必要でなかった位置に、バックがはいってくる、この変わり方が、早ければ早いほど危険は少ない。

このように、ゴールキーパーの守備範囲とバックの関係を頭に入れて、組織的な守備網を作らなければ、ひとりひとりの技術がどんなにすぐれていても、得点されることがある。

守備網作りは、ゴールキーパーの最大の役目である。日ごろからバックとともに練習して、守備網作りを心がけなければならない。

この練習には、ハーフマッチがもっともよい。同時に、ゴールキーパーは味方バックの特徴を常に知っていないといけない。

●ゴールキーパーからのパス

守備はフォワードから、攻撃はゴールキーパーからはじまる。ゴールキーパーが、相手のシュートをキャッチしたら、それは攻撃の第一歩である。ゴールキーパーからの最初のパスは、チームの攻撃のリズム作りに、重要な役割を持っている。

したがって、ゴールキーパーからのパスも、ふつうのパスと同じように、まずなによりも正確でなければならない。正確なキック、正確なスローイングを身につけなくてはならない。

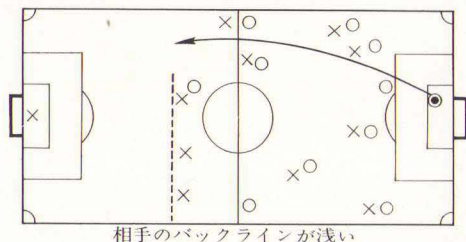
現代のサッカーでは、ゴールキーパーが手で投げて（スローイング）パスをすることが、非常に多くなった。これは“すばやく”また“正確に”パスするには、スローイングのほうが、けるよりも適しているからである。

ゴールキーパーがボールをとったとき、パスを出し得る可能性のある地点は、10カ所ある。つまり、他の10人の味方のプレーヤーである。しかし、その中で最善のパスは1本しかない。その最善のパスを、すばやく、正確に出すこと——これがゴールキーパーからの攻撃のポイントである。

そのためには、ボールが味方の手にはいる前から常に味方と敵の位置を頭に入れておかななくてはならない。

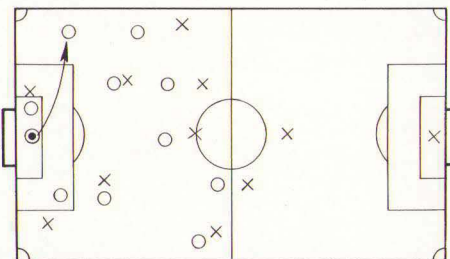
たとえば、図54のように、近くの味方は、みなマークされ、相手のバックラインが前に出て非常に浅くなっているようなとき（一方的に押されていたときなどに、こんな形が多い）、最前線にいるセンターフォワードにロングパスを出すのが、最善の方法である。

図54 最前線にロングパスを出す



しかし、図55のように相手のバックラインが手固く布陣しているときは、フリーでいる近くのフルバックに投げてパスしたほうがよい。この場合、すばやくパスすることが、非常にたいせつなポイントである。

図55 近くのフリーバックにすばやく渡す



実戦では、どこへパスを出すのがよいか、判断に迷う場合が出てくる。そういう場合は、安全第一主義である。あわてずに、敵陣深く、しかも相手のゴールキーパーにとられないような

オープンスペースにロングパスを出し、フォワードを走らせる。

また、味方のチームが調子を出せないでいて、リズムが最悪のとき、味方の選手に疲労が目立つようなときも、あわてないでパントキックで長いパスを送り、時間をかせいで味方に立ち直す余裕を与えなくてはならない。

しかし、原則としては、ボールをとったら、時間をかけずに、すばやく味方に渡すことである。キックやスローを、すばやく正確に出す習慣がつくように練習しなければならない。

バックラインのプレー

● 4人のディフェンダー

4：3：3システムの最初の“4”に当たるのがバックラインである。このラインの4人のディフェンダー（バック）を左右のフルバックと中央の2人のセンタースタックに分けて考えてみることにしよう。

中央の2人のセンタースタックは、スイーパーを置いた場合には、1人がスイーパー、他の1人がストッパーの役割をになうことになる。とくに固定したスイーパーを置かない場合でも、相手の前線のライン3人に対して、こちらの4人のバックが当たるというように考えれば、常にバックラインのうちの1人が流動的に余っている。



日本の代表的フルバック山口（日立）

現代のサッカーの傾向は、ポジションがますます流動的になっていくことから、固定したスイーパーを置く場合でも、そのプレーヤーだけが90分間、スイーパーとしての役割を果たすのだと考えるのは適当でない。

どのプレーヤーでも、状況に応じてスイーパー的な役割をしなければならない場合があるし、スイーパーだったプレーヤーが、相手のセンタースタックをがっちりマークしていなければならない場合もある。

ここで、フルバック、ストッパー、スイーパーのプレーを、それぞれ分けて考えることにす

るのは、いわばひとつの便宜のためである。フルバックのプレーヤーは、フルバックのプレーにだけ習熟しておればよい、ということではなく、どのプレーヤーも、それぞれのポジションに置かれたときに、それぞれのプレーをこなし得るということ でなければならない。

● 1対1を求めよう

4人のバックラインで数的優位による守りをしている場合でも、基本的にたいせつなことは、バックが、相手フォワードとの1対1に負けないことである。

とくにスイーパーを置いている場合、バック

はスイーパーに頼って安易な守備をしてはならない。バックは、相手に抜かれることをおそれずに、積極的に勇気をもって戦うべきである。

バックのほうから1対1を求め、シュートや決定的なパスをされる前に、ボールを奪い取ることに全力をつくさなければならない。

①——三つのチャンス

1対1の守りで相手をマークするとき、相手のボールを奪い取るには、三つのチャンスがある。

①マークしている相手にボールが渡る前に、インターセプト。

②パスが渡った瞬間をねらって、タックルする。

③ボールをキープしている相手の進路を妨害しながら追い込んで奪う。

バックとしては、相手にボールが渡る前に、インターセプトするのが理想的だが、現代のサッカーでは、チームプレーが高度になり、フォワードの技術も高度になってきたから、良いタイミングでいきなりボールをインターセプトできるチャンスは、しだいに少なくなってきた。

しかし、まず第一にインターセプトを心がけ、それが無理なら相手がボールコントロールする瞬間をねらい、それが不可能だったときは、相手を追い込んでボールを奪う。この場合、自分の裏側にパスを通させてはならない。前にパスを出させて、一度キープさせ落着いて間合いをとる。

②——ボールを注視する

1対1で向き合って守る場合、対応の技術的問題としてのポイントは、ボールをよく見ることである。左右のフェイントのうまい選手に相対したとき、からだを見ているとつられてしまう。だから、ボールを注視して、瞬間的にコントロールの乱れをついて、ボールを奪い取ったり、冷静に自分の間合いに追い込むようにする。

③——主導権をとって守る

バックの守りは受け身だと考えるのは、間違っている。相手のフォワードは、足わざがよく、動きがすばやいプレーヤーが多いだろうが、こういう相手に対しても、あわてずに自ら主導権をとって相手を追い込んで、1対1の守りに勝たなければならない。

①足の早いウイングを相手にしたときは、背後をおびやかされないために、タッチライン付近で、相手との間合いを多少あけ、少しスペースを与えて前面に立つ。

②テクニシャンのうまいドリブラーに対しては、間合いをつめて激しく当たる。

③相手チームが、ダイレクトパスを多用してくる場合には、地域的に守る。相手にくっつきすぎると、自分でボールを動かす攻撃側のほうが、すばやく反応できるから、かんたんに抜かれてしまう。

④自分のほうが足の速い場合は、相手がボールを得た瞬間にパスのコースを防ぎ、タッチライン沿いにスペースをあけて、相手を縦に追い込んでボールを奪う。

⑤フェイントを入れて、相手を自分のわなにおとし入れ、スライディングタックルなどでボールを奪い取る。

⑥試合の最初の1対1は、主導権をとるためにも、絶対に勝つべきである。しかし、かりにここで1対1で抜かれても、消極的にならずに、勇気をもって戦わなくてはならない。

このように、バックは強さと激しさだけでなく、高い思考能力を持ち、相手の次のパスを予測し、相手の意図を読み抜く柔軟さと機敏さが必要である。そのためには、相手のプレーヤーのタイプを知って、そのタイプに見合った対応をすることがたいせつである。

●グループで守る

現代のように、選手ひとりひとりの個人技が非常に高度になると、相手が完全にコントロールしているボールを、直接奪い取ることは、なかなかむずかしい。軽率なタックルはチームの大きなピンチを招く。

そこでグループによる守りが、従来よりも、いっそうきびしい意味で必要になる。バックのポジションのとり方も、他の味方との関係で決まる。

①——マークの三原則

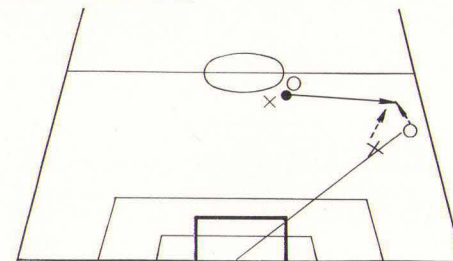
マンツーマンで守る場合、バックのプレーヤーのポジションのとり方には、次のような原則がある。

①マークする相手とゴールを結んだ線上で、

②ボールと相手の両方を見ることができ、

③相手にボールが渡った瞬間に、激しく当たりに出られる間合いをとる(図56)。

図56 マークの三原則



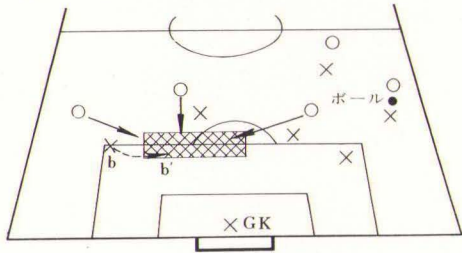
つまり、この三原則によれば、ボールに近いサイドでは間合いをつめ 逆サイドでは相手を離してゾーンで守ることになる。また、守備はゴールに近づくにつれて、マンツーマンが厳しくなる。

しかし“マークする相手とゴールを結んだ線上に立つ”といっても、これにも例外はある。たとえば、図57のように逆サイドのウイングがボールをキープしている場合に、フルバックがこの原則どおりbにポジションをとっていたらどうなるだろうか。味方ゴール前の一番危険な場所(斜線)に広いオープンスペースができ、ここを相手に巧妙に使われ、失点する危険性が非常に強くなる。したがって、このような場合、フルバックはやや内側にしぼったポジションb'をとるべきであろう。

②——カバーリングをする

積極的にボールを奪いに出ることはたいせつだが、もし1対1に敗れると非常に危険である。したがって、バック同士が、お互いにカバーし

図57 マークの三原則をはずす場合



合って守ることが、徹底していなくてはならない。

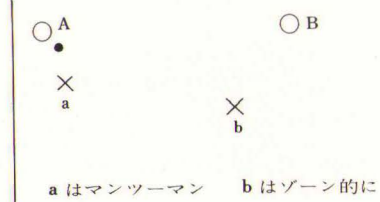
ボールに近いバックは、相手に接近してマークして1対1を求め、ボールから比較的遠いバックは、自分のマークしている相手をやや離して、味方が抜かれたら、すぐカバーできるようにする。

このことをわかりやすく説明するために、2対2での対応を考えてみよう。

攻撃側のAに対して、守備側のaが積極的にボールを奪いにアタックする。しかし、bはaのカバーリングを考えて、ややゾーン的にBを少し離して後方にポジションをとる(図58)。かりにbがBにマンツーマンで、クローズドマークをしたとしよう(図59)。

これでは、aがAに抜かれた場合のカバーリ

図58 マークのしかた



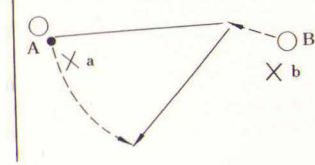
a はマンツーマン b はゾーン的に

図59 マークのしかた よくない例—bがカバーリングを考えていない



ングは不可能であるし、また、相手のダブルパス(図60)でかたんに守備ラインを突破されることになる。

図60 ダブルパスで抜かれる



だからバックスは互いに協力し合いながら、常にマンツーマンとゾーンの守備を使い分けながらプレーしなければならない(図61)。

図61-1 AからBへパスが渡ったとき

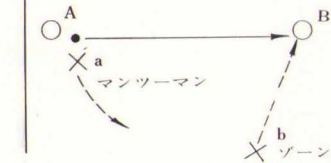
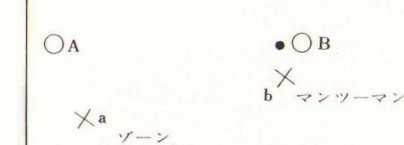


図61-2 bはマンツーマン、aはゾーンに変わる



③—崩されたらゾーンで

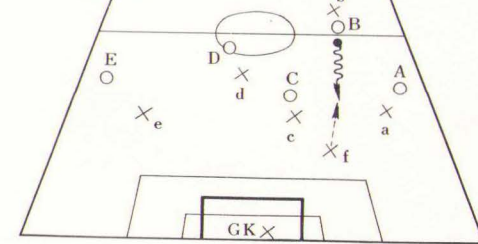
中盤で味方の選手が置き去りにされてきた場合には、その選手が戻ってくる時間をかせぐために、ゾーンディフェンスで守る。落ち着いて対応し、味方の協力を求めるための時間をかせ

ぐ。

たとえば、次のような場面を考えてみよう。

図62のような場合で、a、cがそれぞれ自分のマークする相手A、Cだけをマークしていればどうなるだろうか。Bは味方のゴールを目指してスピードに乗ったドリブルで突破してくるであろう。このような状態で、かりにスイーパーfが飛び出して対応すれば、最終バックラインが浅くなり、しかもマンツーマンの状態に追い込まれているから、相手のスピードに乗った攻撃により、ロングシュートやダブルパスで容易に突破されることになる。

図62 スイーパーのfが飛び出すと守備ラインが浅くなる



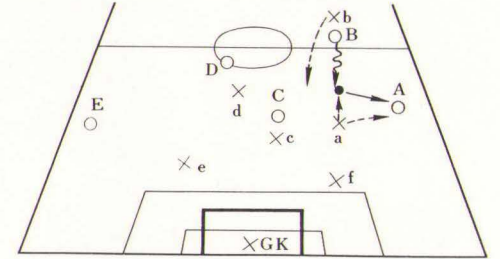
だから、このような場面では、マンツーマンからゾーンへの考え抜いた適切な切り換えによって、守備したほうが賢明である(図63)。

aは内側へしぼり、B、Aの二人の相手をマークするようにゾーンで守る。そして一度、BからAに横パスを通させる。そうすることによって相手の攻撃スピードを止め、さらにbの帰る時間をかせぐのである。

④—守備の連携プレー

攻撃面でパスワークが必要であるのと同じよ

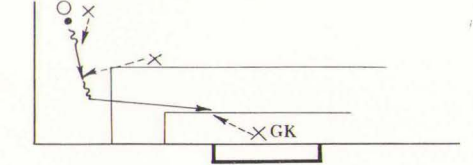
図63 aは内側にしぼってゾーンで守る



うに、守備面でも連携プレーが必要である。

ワンサイドカットで1人が相手を追い込んでパスの方向づけをし、苦しい状態でパスを出させ、そのパスを別の味方がねらって奪う。あるいは一方に追い込んで、苦しいドリブルをさせ、他のバックがタックルするなどである(図64、65)。

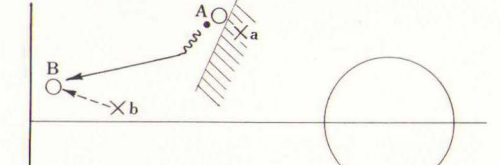
図64 守備の連携プレー①



フルバックが、相手のウイングを縦に追い、大きなドリブルをさせたところを、スイーパーがねらってボールを奪い取る。

(スイーパーがカットしたボールをゴールキーパーへバックパスした例)

図65 守備の連携プレー②



中盤の選手aが相手Aをワンサイドカットして(斜線の方向へは、パスを出させない)ウイングBにパスさせるように追いやって、フルバックbが、ねらいすましたタックルで、ボールを奪い取る。



守備の最大の課題は、相手のボールを奪い取ることである。写真は、71～72年の西ドイツリーグ（ボルシアMG対バイエルン・ミュンヘン）で、ボルシアMGのフォックス②がネットザーと協力しあいながら、ミュンヘンの選手が半身の体勢でボールをキープしている股間から足を出して、ファウルをせずに、ボールを奪い取ったところ。

●クリアーは単純に

味方陣地近くでピンチになっているとき、クリアーのボールは、できるだけ早く、遠くへけり出さなくてはならない。

相手の目の前でボールを止めたり、ドリブルしたり、ボールをバウンドさせたりしてはいけない。またファウルをしないように注意しなければならない。

クリアーが味方へのパスになることがもっともよいが、ゴール前で危険をおかすべきではない。相手のスローインになっても、大きくけり出して守りの態勢を整え直したほうが、よい場合も多い。

相手にコーナーキックを与えることは、極力避けなければならないが、危ないとみればコーナーキックにのがれてでも、味方を落ち着かせて守りを固めたほうが安全なこともある。

ピンチに追い込まれたときには、とにかく大きくけり出して、当面の危機をのがれなければならないが、いつもそのようなことをしてはクリアーしたボールを拾われては、繰り返し攻めこまれ、ますます状況を苦しくする。

クリアーしたボールが味方の攻撃につながり、攻撃の第一歩になることが、現代のサッカーでは非常に重要である。

クリアーのボールが、味方につながることで、守備もらくになる。攻撃は最大の防御である。

だから、余裕のある場合は、ただけり出すだ

けでなく、正確にパスしなければならない。

●バックの攻撃参加

バックラインのプレーヤーも、積極的に攻撃に加わるのが、現代のサッカーの大きな特徴である。後方からの攻め上がりについては、“4：3：3の攻撃”の項でも述べたが、バックの攻撃参加のポイントを、もう一度あげておこう。

①——相手のボールを奪ったらすぐ攻撃

ヨーロッパのチームの試合をみると、バックスは相手のボールをインターセプトすると、必ずといっていいほど、フォワードと同じように奪いとったバックが、自分ですぐ積極的に攻めに参加している。相手は攻撃のさい、往々にして攻撃の組立てに気を奪われ、守備の課題を忘れてから、ボールを奪いとったと同時に相手に守備の時間を与えないうちに攻め込めば、チャンスが多い。その攻撃は、まず、ボールを奪った者がはじめなければならない。

ボールをインターセプトしたら、すぐ味方にパスして、“わがこと成れり”と攻め上がりを忘れるようではいけない。

②——攻撃を支援する

味方がボールを奪ったら、他のバックもすぐに攻めに加わらなければならない。オープンスペースへ走り、ゴールキーパーからのボールを受けるようにし、あるいは、次のパスを受けやすいように、いい位置に動く。またボールが前線に出たらすぐあとをフォローして押し上げ、バックラインとフォワードラインの間に、空白



バックスの攻撃参加

ボルシアMGのフォックスは、世界有数の守備者だが、攻撃面でも相手チームから恐れられている。とくに、スピードにのったドリブルからフォワードの選手と協力して壁パスを使い、リターンパスをダイレクトでシュートし、再三みごとな得点をあげている。

地帯ができないようにする。ゴールキーパーがボールをとったら、やれやれと一息して、フォワードとリンクマンの攻撃の支援に出ることを忘れるようでは、現代のサッカーとはいえない。相手チームに「10人の相手からゴールをおびやかされている」という殺気を感じさせなければならない。

現代のサッカーの攻撃は、中盤の構成が実にたいせつである。この中盤の組み立てに関する最終バックスの役割は、非常に重要なものがある。攻撃に移れば、味方のフォワードや中盤の選手は相手チームに厳しくマークされることが多い。こういう状況で、バックスが中盤の組み立てに寄与しなければ、たちまちボールを相手に献上することになる。だから、中盤の選手が大きく相手の選手を引きつけて走ったあとにできるオープンスペースへ、バックスが積極的につなぎにはいり、中盤やフォワードの選手と協力して中盤を構成するのである。

また、相手の守備体制を崩すためのサイドチェンジをフルバック同士で行なうことなども、バックスの仕事としてたいせつなものになりつつある。

③——前線へ攻め上がる

現代のサッカーでは、攻めのチャンスとみたらフルバックでも、攻撃の最前線へ一気に攻め上がり、シュートやセンタリングをしなければならない。いまでも、バックはハーフラインを越えるのをためらい、“自分は攻めがうまいから”“自分はバックだから”と、自分で攻めるチャンスがあるのに、前線へパスをして戻るようなプレーがよくある。

しかし、バックでも迫力のあるロングシュートや、スピードに乗ったセンタリングを、フォワードと同じようにやれなくてはいけない。バックは、攻め上がるチャンスをつかんだときは、あまり細かいことを考えずに、思い切りよくフィニッシュまで持っていき、得点をねらうべき

である。

●フルバックのタイプと役割

守備ラインの4人のうち、両サイドにいる2人をフルバックという。

(フルバックとは、完全なバックという意味で、最終のバックラインにいるという点では、4人ともフルバックといっているが、ツースタック・システム当時の呼称から、両端の2人をさすことが多い)

フルバックの第一の仕事は、相手のウイング・プレイヤーをマークし、両翼からの侵入を食い止めることである。

以前のフルバックは、自陣のゴールを守ることだけが最大唯一の役割であり、フルバックの練習は、大きくボールをけり返すクリアリングと、タックルに毎日大半の時間をついやしていた。したがって、むかしのフルバックは、大きくがっちりしていて、キック力のあるファイターが多く、足の速さや俊敏さや攻撃力は、それほど重視されなかった。

しかし、現代のフルバックは、逆に俊敏で、足が速く、ボールコントロールのよいことが、重要な条件である。また相手の出方を読む明敏な頭脳、冷静で忠実な精神力が必要である。

現代のフルバックは、ただタックルが強く、ボールを大きくけり返すことだけではつとまらない。ますます柔軟性を増している戦術に対応するには、あらゆる技術をマスターし、正確な精度の高いプレーをし、的確な状況判断で味方

との関係プレーをする能力が必要である。

①——逆サイドはゾーン

フルバックは、相手のウイング・プレイヤーをマンツーマンでマークするのが原則である。しかし、この場合もボールサイドは相手に密着してきびしくマークし、逆サイドは下がってゾーンの考えで守る。

たとえば、相手の右ウイングが、右サイドからドリブルで攻め込んできた場合、左フルバックはびったり相手をマークするが、右フルバックはスイーパーが下がっている線と同じくらいのところまで下がって内側にしばって守る。この場合、右フルバックは、相手の左ウイングを離してマークしており、右側(相手の左サイド)にはいつてきた相手は、他のプレイヤーでも、引き受けて守らなければならない。なぜならボールサイドで、味方の守備者が抜き去られたとき、ボールに近いほうの味方はカバーに出なければならない、ボールから遠いほうのサイドでは、1人で2人の相手を引受けなければならない場合が出てくるからである。

ボールが逆サイドに振られたら、こんどは反対に右フルバックが出て密着マークし、左フルバックは下がり目に位置する。

②——うまいウイングにおびえるな

足わざのいいウイング・プレイヤーに、試合のはじめにいきなり抜き去られたりすると、おびえて攻めに参加しなくなる傾向がよくある。こういう場合は、一度マークを徹底させ、落ち

着いたら、改めて積極的に攻撃に参加するようにする。そうでないと、90分間受け身にばかりまわる結果になる。

③——フルバックの攻撃

フルバックは、前線へパスを出し、あるいは前線の攻撃をフォローするほかに、前にオープンスペースができたときに、一気に攻め上がって、ウイングのポジションでプレーすることがある。本来のウイングが、わざと内側にはいりこんで、フルバックの攻め上がりの道をあける戦術は、現代ではふつうの攻め方になっている。

長い距離を一気にかけ上がり、走りながらパスを受け、正確なセンタリングに持っていく能力がフルバックにはとくに必要である。

④——練習はグループで

フルバックのための特別な練習は、それほど必要ではない。他のプレーヤーと同じように、ボールコントロールが、第一のカギであり、ついでボールをめぐる攻防は、1対1、2対2、3対2などのグループ練習で、身につけることができる。

ただ、むかしのフルバックと違って、攻撃参加の練習は、じゅうぶんにやらなければならない。低くて正確なセンタリング、ロビングボール、20～25mのロングシュートの練習などである。

●ストッパーのタイプと役割

バックラインの4人の中で、内側に位置するバック(センターバック)をストッパーと呼ぶ。

スイーパーを置いて守る場合には、そのうちの1人はスイーパー、もう1人をストッパーと呼ぶことにする。

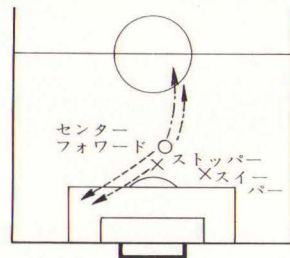
ストッパーは、もっともシュートされやすいゴール正面を守る。したがって、守備重点のポジションであり、ファイター・タイプの選手が望ましい。

また密着マークが得意で、スピード、ジャンプ力、きびしさ、勇気と執ようさ、粘り強さ、などが必要である。できれば背が高く、がんじょうで、ヘディングも強くなければならない。

①——守備は密着マーク

ストッパーの第一の任務は、相手のセンターフォワードをマークすることである。センターフォワードは、ふつう大柄で強力なシューターである。したがって、ストッパーはこの危険な相手から目を離さず、ぴったりマークしてなくてはならない(図66)。

図66 ストッパーの密着マーク



味方陣地では、相手のセンターフォワードがどこへいても、密着マークでつきまとう。

原則として、ストッパーはセンターフォワードを密着マークしてつきまとい、1対1で対決して、決して気分的に負けてはならない。

また、相手のセンターフォワードのタイプを見抜いて対応することもたいせつである。自分の力で強引に切り込んでシュートするタイプと、自分のところにバックを引きつけてボールをさばく(ポストになる)タイプがある。

②——攻撃に出ることを忘れるな

ストッパーも、他のバック・プレーヤーと同じように、味方の攻撃のときには攻撃に参加することを忘れてはならない。

ストッパーは、センターフォワードのマークに専念するあまり、攻撃参加に消極的になることがある。またファイター・タイプのプレーヤーの中には、ボールコントロールが得意でない者もいて、攻撃参加を敬遠したりする。

そのために、コーチがストッパーに攻撃的な要求を出さないことがあるが、これは間違っている。相手の強力なセンターフォワードの攻撃力を減らすためにも、ストッパーはチャンスには攻め上がり、センターフォワードを守備に追いやらなければならない。

ストッパーも練習によって、攻撃参加の能力を育て、積極的な攻め上がりを心がけるべきである。

③——スイーパーと交互に攻めよ

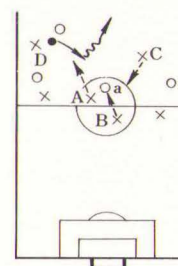
試合中にストッパーが攻撃のために前へ出れば、最初のうちは相手のセンターフォワードが、追いかけて戻ってマークするだろう。

しかし、スイーパーと交互に前に出るようにすれば、相手のセンターフォワードは、あきら

めがちなもので、フリーで攻撃に参加するチャンスがある。

ストッパーが攻撃に出て、相手のセンターフォワードが残ったら、それをマークするのは、スイーパーの役目である(図67)。

図67 ストッパーの攻撃参加



たとえば、ウイングDからのパスを、ストッパーAが上がって受け、攻撃に参加したような場合は、相手のセンターフォワードaをスイーパーがマークする。と同時に、この図のように、相手の選手が3人残っているようなときには、ストッパーに代わり、中盤の選手Cがバックラインに残る。

④——ロングシュートの練習

ストッパーが攻撃に出るときには、ロングシュートのチャンスが多いので、とくにくり返し練習しておくといよい。意表をついたロングシュートは、意外に得点率が高いし、かりにきわどく防がれても、相手に脅威を与えれば、試合のリズムに変化を与え、相手の守備を引きずり出すことができる。

ストッパーの攻撃参加は、他のバックと同じように一発必中の思い切ったものでなければならない。漫然と前へ出たり、バック同士でむずかしいパスをしながら上がったり、ドリブルで相手を抜こうとしてはならない。

●スイーパーのタイプと役割

スイーパーは、バックラインのプレーヤーの中で、とくにマークする相手をもたないフリーな選手である。だからイタリア語では、リベロ

(自由)と呼ばれている。

スイーパーは、バックラインで、ふつうはバックの後方にいて全体を見渡しやすい立場にあり、守備のリーダーとして動かなければならない。だから、他のバックラインのプレーヤーに比べて、とくに知識と経験と冷静さが必要である。それによって、相手の攻撃の意図を的確に読みとり、守備を組織しなければならない。

もちろん、スイーパーにも守るために1対1の強さが必要であり、最後の瞬間まであきらめずにゴールをカバーする粘り強い闘志、一気に前線に攻めあがるスタミナとスピードが欠かせない。スイーパーは、自分がチームのかなめであることを自覚していなくてはならない。

スイーパーは、うまい技術屋でなければならぬし、落ち着きと経験が必要である。

スイーパーは、大きく分けて三つの役割を持っている。

①——守備網を組織する

- ① 守備網のリーダーになる。
- ② 相手のスルーパスやクロスパスをとる。
- ③ バックと協力して守り、こぼれ球をとる。

②——フリーで侵入してきた相手をマークする。

- ① 味方のバックの抜かれたあとをカバーする。
(ドリブルのうまいウイングが味方のバックを抜こうとしているときは、そちらのほうへ移動してカバーリングする)
- ② 相手の後方からの攻撃参加をマークする。

③——攻撃に参加する。

① 中盤のつなぎに参加する。

② 一気に前線へ攻め上がる。

③ 必要に応じて、コーナーキックやフリーキックのチャンスには前へ出る。

●スイーパーのポジション

スイーパーは、原則として他のバック・プレーヤーより、やや後ろに下がり、守備ラインに深さを持たせるように位置をとる。

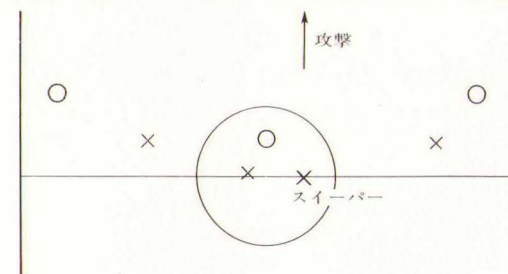
しかし、いつでも、バックの背後だけをカバーすればよいというわけではなく、状況判断して、常に最善のポジションをとるようにする。

本当にすぐれたスイーパーは、相手にシュートを打たせずに、相手のパスを全部、自分に集めてしまうといわれる。

なぜなら、自分がリーダーになって、味方の守備網を動かして、相手の攻撃を誘い込み、相手のパスを読んでインターセプトし、あるいは味方のバックの守りによって、こぼれ出たボールをとるからである。

- ①——ボールが相手陣内にあって、味方が攻撃している場合は、ハーフライン近くまで進出している味方他のバックとともに、ほぼ一直線上に位置する(図68)。

図68 スイーパーのポジション(味方が攻めているとき)



スイーパーのプレー①

ボルシアMGのジーロフは、西ドイツでもベッケンバウアーとともに代表的なスイーパーである(イングランド、メキシコ両ワールドカップの代表選手)。彼のプレーは、冷静で読みが深く、しかも機敏である。おそらくストッパーのミューラーとのコンビは、西ドイツでもナンバー・ワンであろう。この写真は、対バイエルン・ミュンヘン戦で、相手のドリブルを防ぎ、すばやく、しかも深いタックルでボールを奪い返し、ミューラーへパスした瞬間。



スイーパーのプレー②

スイーパーは、必ずしもボールサイドを守っていない。写真は70年メキシコ・ワールドカップの西ドイツ対イングランドの試合。スイーパーのシュネリンガー(⇒印)は、最終バックがしっかりと相手をつかんで守備しているので、バックラインの中央に位置して、逆サイドからフリーで飛び込んでくる相手をつかんだり、また全体を見渡して最終バックスだけでどうしても守ることのできない危険が生じたときに、すばやく反応できるよう、味方に指示を出しながら状況を読んでいる。



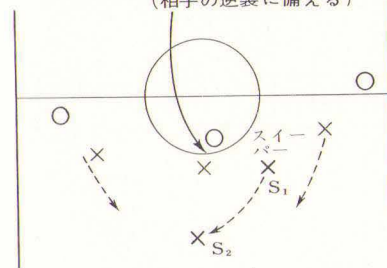


スイーパーのプレー③

相手の攻撃のとき、スイーパーをはじめ、最終バックスが、ただ味方のペナルティエリアへ意味なくずるずる後退して守るのはよくない。バックラインを明確に敷き、あとは積極的にアタックし、ボールを奪い返さなければならない。写真①は、70年メキシコ・ワールドカップの西ドイツ対イングランドの試合で、西ドイツのスイーパー、シュネリンガー③が、手前のセンターバックより前へ出ていて、イングランドのフォワードがドリブルで抜いてきたとき、シュートレンジにはいってくるのを迎えるところ。写真②は、イングランドのボビー・チャールトン⑨が、西ドイツのベッケンバウアーを抜いて出ようとするのを迎えるシュネリンガー（印）。

②——相手にボールを奪われ、最前線にボールがフィードされる瞬間には（たとえば相手のゴールキーパーがボールをとり、大きくキックしようとしている場合には）他のバックよりは、下がって、守備に深さを作り、全バックに指示する（図69）。

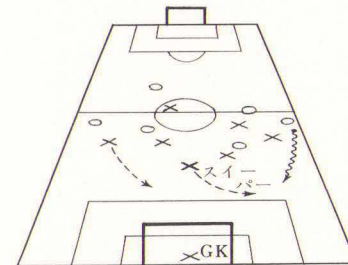
図69 スイーパーのポジション
（相手の逆襲に備える）



③——フォワードがよく守備をし、味方の中盤の守りが崩されていない場合は、スイーパーは、バックラインで、ボールサイド（相手が攻めてきているサイド）寄りに位置し、やや下がり目にいる。しかし、あまり早い時点で、ボールサイドに寄ると、相手チームはサイドチェンジのための大きなパスを使って、手薄になった逆サイドを攻めてくるであろう。だからスイーパーは、バックラインの中央で、よく状況を読んでボールサイドに寄る正しいタイミングをつかまなければならない。この場合、逆サイドのフルバックが、やや内側に寄って（しばって）、スイーパーと同じラインまで下がる（図70）。

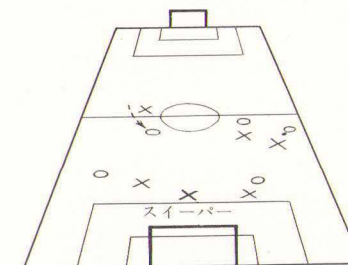
④——中盤で、ボールサイドとは逆のサイドの守備網が乱れている場合には、スイーパーは、

図70 スイーパーのポジション
（味方の守りがしっかりしているとき）



ボールとは逆のサイドでカバーリングをする（図71）。

図71 スイーパーのポジション
（逆サイドの守備者が置き去りにされている場合）

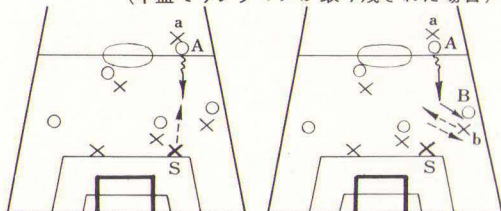


⑤——味方の守備者が置きざりにされて、相手のプレーヤーがフリーになった場合に、カバーするのは原則としてスイーパーの任務だが、相手がまだシュート圏内にはいってこないうちに、バックラインから軽率に飛び出すのはよくない。このような場合は、スイーパーは落ち着いて冷静に守備網を立て直すよう、バックを指揮する（図72）。

⑥——相手の攻撃が、シュート圏内にはいってきた場合は、スイーパーはバックラインの背後にいるのではなく、相手の攻めを的確に読んで

いちばん危ない場所を押さえる。

図72 スーパーのポジション
(中盤でリンクマンが取り残された場合)



相手のAが、味方のリンクマンaを振り切ってドリブルしてくる。スーパーSが、マークするために飛び出すのも一つの方法だが、早く出すぎると最終ラインが3対3の形になり危険である。

こういう場合、スーパーは落ち着いて冷静に守備を組織する。たとえば、右のフルバックbを内側にしぼらせて、Aの進出を止めて、ボールをBにパスさせる。そして再び追ってウイングをマークし、その間に振り切られたリンクマンのaを戻らせるのも、一つの方法である。

●中盤のつなぎに出る

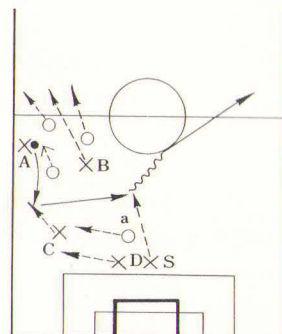
固定したスーパーを置く守りの欠点は、とすれば守備重点になりすぎて、攻撃参加の課題を忘れがちなことである。

スーパーは、フルバックと違って、自陣ゴール正面の危険なゾーンを守っており、しかも相手ゴールまで距離があるので、なかなか前へ出にくい。しかし、チャンスをつかんで思い切って出れば、フリーになる可能性も多く、しばしば自分で得点をあげる機会にも恵まれる。

スーパーの攻撃参加で、とくに必要なことは、中盤のつなぎに積極的に出ることである(図73)。

ヨーロッパの試合では、ゲームメーカーが厳しくマークされているとスーパーが、バックラ

図73 スーパーの中盤の組み立てへの参加



ウイングAがボールをキープしているが、となりのBへのパスのコースがあいていない。Bが縦に走って相手の守備の注意をひきつけ、その間に、味方のフルバックCが寄ってバックパスを受ける。ストッパーDがCのパスを受けられる位置に動き、相手のセンターフォワードaがマークに寄ったら、そのすきをついて、スーパーのSがすぐ縦にあってCからのパスを受けて、逆サイドへ展開する。

インから積極的に上がりゲームメーカーをするような場面もよく見られる。ときには、スーパーが第二のゲームメーカーとさえ呼ばれることもある。中盤でパスを相手にとられて、自分のいないあとに逆襲されるのをおそれる選手がいるが、この考えは間違っている。味方がボールをキープしている間は、絶対に攻め込まれる心配はないのだから、スーパーが出て味方が中盤でボールをつなぎやすくすれば、危険は少ないはずである。

ただし、スーパーが自ら、攻めのウズの中へ飛び込むことは、避けなければならない。中盤のフリーなゾーンへ、安全を確認したうえタイミングよく上がるべきである。

スーパーの前線への攻め上がりは、他のバックと同じように思い切りよく出て、ロングシュートやセンタリングに持ち込むことがたいせつである。中途半端な攻めや、細かい攻めは、万一相手にボールを奪われた場合に、味方をビ

ンチに陥れるからである。

ストッパーやスーパーには、背の高い、強力なプレイヤーが多いが、そういう場合には、相手ゴール近くのコーナーキックやフリーキックのときに、リンクマンと入れ代わって前へ出て、ゴールをねらうことがある。出ていく途中で逆襲される心配がなく、また相手の注意を分散させる効果がある。

リンクマンのプレー

●中盤の3人の役割

サッカーでは“中盤を制するものは、ゲームを制する”という。中盤でプレーをするプレイヤーは、守備と攻撃をつなぐ(リンクする)という意味でリンクマンと呼ばれるが、リンクマンの不調は、チーム全体の攻守のリズムを決定的に崩してしまう。リンクマンは、ゲームの優勢、劣勢を左右するのに、大きな影響を持つ。

リンクマンの役割は、大きく分けて三つある。

- ①相手の攻撃を防ぐ(守備への参加)。
- ②ゲームを組み立てる(ゲームメイキング)。
- ③攻撃に加わる(攻撃への参加)。

現代の4:3:3システムでは、この中盤に3人のプレイヤーを配している。この3人は、それぞれ上記の役割をあるていどずつ分担しているが、しかし、結局のところどのプレイヤー



中盤のワザ師、宮本選手(新日鉄)

もこの三つの役割をそれぞれみな遂行しなければならない。

ただ、実際には、3人のリンクマンにそれぞれ特徴のある選手を起用して、その特色を生かし、中盤のプレーに変化をつける。

①——後ろのリンクマン

3人のリンクマンのうち、比較的后方にあることが多く、守備的な役割を多く分担するものを“後ろのリンクマン”(守備的リンクマン)と呼ぶことにしよう。

後ろのリンクマンには、ダイナミックなファイター・タイプのプレイヤーが起用されることが多い。ファイター・タイプは、一般にパスの組み立ては不得手だが、相手の攻撃を防ぐのは得意だからである。

このポジションには、豊富なスタミナ、スピ

ード、ジャンプ力が必要である。

②——中央のリンクマン

中央のリンクマンにたいがいのチームは、攻撃の組立て役であるゲームメーカーを配している。

完全なボールコントロールと戦術眼、それに体力が、この役割には必要である。ゲームメーカーのアイデアによって、ゲームのスタイルが決まり、正しいゲームを行なうことができる。

センターフォワードやウイング、あるいはト

得意のヘディングをみせるゼーラー。GKは横山。



ップのリンクマンが、多くの得点をあげるときには、その得点の準備として、中盤でゲームメーカーが戦術的にすばらしいはたらきをする。

③——前のリンクマン

3人のリンクマンのうちの1人は、中盤から最前線にかけて活躍する“前のリンクマン”(攻撃的リンクマン)である。このリンクマンは“第二のセンターフォワード”であり、多くの得点をあげる。

1969年の日本リーグで、三菱の落合弘選手がこのポジションで得点王になった。西ドイツのボルシア・メンヘングラッドバッハでは、ラウメン選手がこのポジションにいて、西ドイツ・リーグでは、しばしば、ワールドカップの得点王ミュラーにつぐ得点をあげている。

“前のリンクマン”は、完全なフォワードプレーヤーとして、相手の守備を打ち負かす個人的な技量を持っていなければならないが、一方では相手チームのダイナミックに動くリンクマンを押さえなければならない。

だから、攻撃と守備を五分五分にやる必要があり、非常にむずかしく、かつ重要なポジションである。とくに精力的な広範囲の動きが要求される。

このポジションの選手が、あまりに守備的になるとチームとして失敗することが多い。

その点で、1970年メキシコ・ワールドカップのときのブラジルのペレと、西ドイツのウベ・ゼーラーは良い模範であった。

西ドイツの生んだ世界的名選手ウベ・ゼーラー

ワールドカップでは攻撃的リンクマンとして活躍、ハンブルクSVではセンターフォワードとして得点をあげていた。

写真は72年1月、東京国立競技場の全日本対ハンブルクSVで。

フェイントで抜こうとするゼーラー。マークは川上。



●ゲームメーカー

ゲーム・メーカーとは、味方の攻撃を組み立てることである。多くの場合、リンクマンのうちの1人が、ゲームメーカーとなって、この役割を担当する。

- ①味方が奪い取ったボールを受け、
- ②相手の守備の態勢を的確に判断して、速攻か遅攻かを決定する。
- ③速攻の場合は、相手を攻め崩すために、もっともいいポジションにいる選手（敵にとっては、あそこにパスを出されたら、いちばん困るところ）へ正確なパスを送る。
- ④遅攻の場合は、相手の守備を切り崩すために、ショートパス、ロングパス、横パス、縦パスなどを使ってゲームを組み立てる。

以上が、ゲームメーカーの仕事である。

ゲームメーカーは、たいていの場合、チームの中で特定の1人の選手である。もちろん、全部の選手が、そのときどきに最善のパスを出すようにプレーするわけであるが、実際には、チームのコントロールタワーとして、攻守をつなぎ、ゲームを組み立て、決定的なパスを出す役割は、特定の選手に負わされている。

ゲームメーカーが、下がってフリーなポジションでパスを受けにいくと、なにはともあれボールは、その選手に渡る。他の選手は、その選手を中心に展開し、最善のパスをもらうように努力する。

現代のようなポジションが流動的なサッカー

で、ゲームメーカーの役割を1試合を通じて、特定の1人に負わせるのは、奇妙に思えるかも知れない。しかし、動きが流動的だからこそ、しっかりした軸が必要であり、それだけ、このポジションには高度の能力が要求されるのだといえる。

すばらしいゲームメーカーをするには、

- ①正確なボールコントロール、
 - ②的確な状況判断、
 - ③正確でタイミングのよいパスを、動きながら出せること、
- が必要である。

●ゲームメーカーの個性

ゲームメーカーは、必ずこうしなければならないという、決まったスタイルがあるわけではない。同じ曲を演奏しても、世界の名演奏家といわれる人たちの演奏には、それぞれ異なった個性があり、その曲を通じて、自分の持味を発揮するようにゲームメーカーにも、いろいろなタイプがあるものである。

1970年のメキシコ・ワールドカップでは、ブラジルのジェルソン、西ドイツのベッケンバウアーがゲームメーカーを勤めた。1966年のワールドカップで優勝したときのイングランドは、ボビー・チャールトンがゲームメーカーだった。現在西ドイツ・チームでは、ネットァーがゲームメーカーを勤めることもある。

ベッケンバウアーやチャールトンは、ショートパスを主体としてゲームを組み立てる。ショ-

ートパスを出して、必ず自分にボールを戻すようにさせ、きめ細かい組み立てを構成する。

ネットァーやジェルソンは、相手の守備ラインの背後をえぐるようなロングパスを主体に、ゲームを組み立てる。

このように、ゲームメーカーには、選手的能力や個性によって、いろいろなタイプがある。そこにチームゲームの面白さがある。

観衆にとっては、同じような型のチームのぶつかり合いよりも、二つの異なった個性を持つチームの対戦のほうが興味深いだろう。

チームとしても、監督の好みや理想を、一方的に押しつけるのでは、いいゲームはできないだろう。選手的能力や個性に合った方法で、思う存分にプレーさせたほうが、より強力な力が発揮されるだろう。

そのためには、監督とゲームメーカーが、じゅうぶん、なっとくのいくまで話し合い、おたがいに信頼感を持って、監督の指示が、ゲームメーカーを通じてチームに浸透するようにしなければならない。

●リンクマンの攻撃

攻撃の場面で、リンクマンがやらなければならない課題は、大きく分けて三つある。

- ①——ゲームメーカー
- ②——前線に上がってプレーする
- ③——ロングシュート

である。

ゲームメーカーについては、すでに述べた。

これは、主として中盤のプレーである。

しかし、リンクマンは、ただ中盤でパスをつなぐだけでなく、進んで自分から相手のゴールをねらわなければならない。

中盤から前線に上がってプレーするときには、完全に最前線のプレーヤーになり切って、プレーすることである。フォワードの1人となってゴールをねらわなければならない。

現代のサッカーでは、相手は数的優位で守り、最終守備ラインを4～5人の選手で固めている。これを打ち破るには、3人のフォワード・プレーヤーだけでは不十分である。だから、中盤の選手が積極的に相手のペナルティエリアにはいりこみ、相手にとって危険なプレーヤーにならなければ、ならないわけである。

リンクマンの攻撃のもう一つの武器は、ロングシュートである。ペナルティエリアを固めた厚い守備を攻め崩すには、中盤からの思い切りのよいロングシュートが必要である。

フォワードの最前線からのシュートを、第一ラインからのシュートとすれば、リンクマンの中盤からのシュートは、第二線（セカンド・ライン）からのシュートである。セカンドラインからのシュートの重要性は、現代のサッカーでは、とくに強調されている。

思い切りのよいロングシュートは、ゴールのワクにとべば、非常によいチャンスになる。相手のバックに当たってコースが変わって得点になったり、こぼれダマを味方が拾って得点にな

ったりすること多い。

たとえ得点にならなくても、相手は非常に脅威を感じ、次のロングシュートのチャンスには、ペナルティエリアから前へ出て守らなければならない。

相手の守備をゴール前から引きずり出し、守備を分散させるためにも、ロングシュートは、リンクマンの攻撃に欠かせない武器である。

●リンクマンの守備

4：3：3システムでは、中盤のリンクマンは3人である。守備のとき、この3人のうち2人はゾーンで、残りの1人はマンツーマンで守る。

リンクマンは3人とも、攻守両方の課題を遂行しなければならないが、ふつう“前のリンクマン”、“中央のリンクマン”、“後ろのリンクマン”というように区別されることが多い。

このうち、比較的前方にいる“前のリンクマン”と“中央のリンクマン”がゾーンで守り、バックライン近くにいることの多い“後ろのリンクマン”は、相手の“前のリンクマン”を、マンツーマンで、マークする。

1人だけが、マンツーマンで守る理由は、相手の“前のリンクマン”が、ふつう非常に攻撃的なプレーヤーで、「第二のセンターフォワード」といわれるほど、積極的に攻め込んでくるからである。こういう危険な相手は、1対1でマークするわけである。

また、3人のリンクマンが、3人ともゾーン

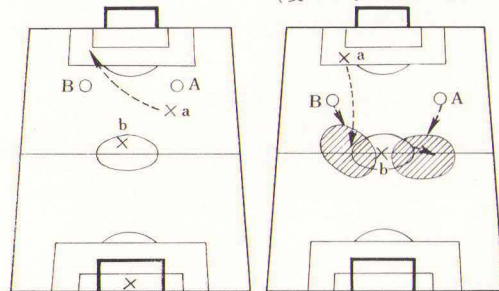
で守った場合には、3人が相互に連絡、調整をしにくいということもある。ゾーン守備では、それぞれの分担する地域の範囲を、状況に応じて、流動的に修正し、その間に空白ができないようにしなければならない。しかし、広い中盤の動きの激しいポジションで、3人が相互に、この修正をしていくのはむずかしい。

一方、前の2人のリンクマンが、ゾーンで守るのには、次のような理由がある。

①——攻撃から守備への切り換えの場合

前の2人のリンクマンは、攻撃的な仕事をすることが多い。したがって攻撃の場合には、できるだけ相手から離れて（マークをのがれて）動こうとする。ところが、守備の場合に特定の相手をマンツーマンでマークしなければならないとすると、攻から守に切り換わったとき、いままで離れようとしていた相手をつかまえるた

図74 前の二人のリンクマンはゾーン
(攻から守への切り換え)



リンクマン a が、相手の A から離れて攻めこもうとしたときに、相手チームがボールを奪った。

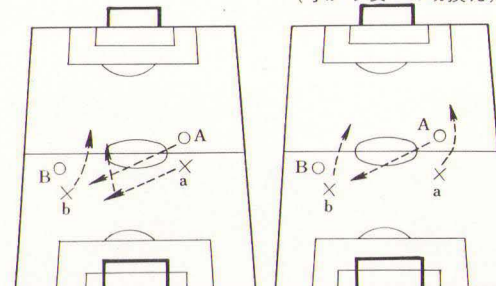
a が A のマークに戻るよりも、近くの b が右サイドを、a がもどって左サイドをゾーンで守って相手の進出を食い止めるほうがよい。

めに、戻らなければならない大変苦労する。それよりも、ゾーンで守って、近くの相手の進出を食い止めるのが賢明だ (図74)。

②——守備から攻撃への切り換えの場合

マンツーマンで守っている場合には、相手の動く方向へ常について動かなければならない。したがって、途中で味方がボールを奪って守から攻に切り換わったとき、必ずしも攻撃に出るのに、都合のよい場所にいるとは限らない。ゾーンで地域を分担していれば、ほとんど常に攻撃に出るのに都合のよい場所の近くにいることができる (図75)。

図75 前のリンクマンはゾーンで守る
(守から攻への切換え)

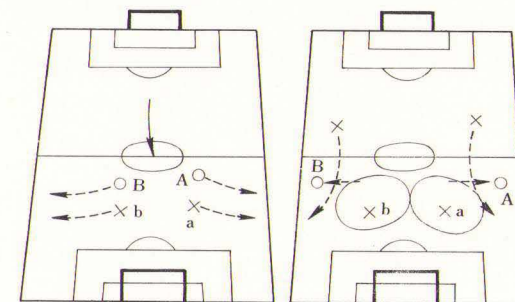


守備の場合、リンクマンの a は、マンツーマンで守っていると、相手の A の走るほうへついていかなければならない。このとき、味方がボールを奪うと a、b はともに左サイドにいて、攻撃に出るのに都合が悪い。ゾーンで守っている場合には、a は右サイドに残っていて、攻に転じたときは有利な場所から攻められる。

③——守備の前面に穴を作らない

マンツーマンでマークしていると、2人のリンクマンが相手の動きに引きずられて動いたために、守備の前面に穴があき、そこへ後方から攻め上がられて破られる場合がある。フォワード

図76 前のリンクマンはゾーン (前面に穴を作らない)



マンツーマンでマークしている場合は、相手の A、B が左右に走ったのに a、b がついてゆくと、正面に空白地帯ができ、そこへ後方から攻め上がられる。

ゾーンでマークすれば、a、b は中央のゾーンに残っている。左右に走った相手の A、B は味方のウィングが戻ってマークする。

3人と協力して、ゾーンでゴールを包むようにして守れば、穴はできない (図76)。

中盤の3人のうち、2人がゾーンで守るのは、以上のような理由からである。

しかし、例外的に、前の1人だけがゾーンで守り、2人がマンツーマンで守ることもある。相手のチームのゲームメーカーが、非常に強力なプレーヤーだった場合、その選手に1人が密着マークでつきまとい、徹底的にゲームから除外しようとするときなどである。これは、例外的な特殊な作戦で、自分のチームの攻撃のときの構成員を多少犠牲にしても、相手の長所を徹底的に封じたほうが、有利だという計算にもとづいている。

* * *

中盤の守備で、とくに注意すべき点を2、3

あげておこう。

①——中盤プレーヤーには、攻撃の組織、最終的な攻撃参加、守備の組織の三つの課題があるが、3人のリンクマンは、3人とも、この三つをマスターしなければならない。この仕事分が担制であると誤解してはならない。

②——ゾーンで守るといっても、相手が自陣の危険なゾーンにはいつてきたときには、マンツーマンで、きびしくマークするのが当然である。

③——中盤の守備は、攻撃との兼ね合いで、マークが流動的であるから、マークすべき相手を変える場面も多い。リンクマンは、お互いに声をかけあって連絡を密にし、チェックもれの相手の出ないようにとくに気をつける。

④——リンクマンは、ただ自陣に戻ってくるだけでなしに積極的に相手ボールを奪い返すためにファイトをしなければならない。



日本の生んだ世界的ストライカー、釜本(ヤンマー)

フォワードのプレー

●3人のストライカー

4:3:3のシステムでは、前線(フォワード)に3人を配している。この3人はシュートして得点をあげるのが第一の任務であり、ストライカーStrikerと呼ばれている。ストライカーとは、“射手”というような意味である。

現代のサッカーでは、後方からの攻撃参加が、非常にしばしば用いられる。だから得点をねらうのは、3人のストライカーだけとは限らないし、3人のフォワードは、同僚のためにチャンスを作ってやるためのプレーもする。また相手にボールを奪われたら、すぐ守備をしなければならない。

しかし、3人のストライカーは、相手のゴールを常に脅かすことのできる足わざとシュート力が特別にすぐれていなければならない。

両サイドのウイング・プレーヤーには、ブラジルのジャイルジーニョのように、本能的なテクニシャンが多い。足が速く、機敏でボールコントロールにすぐれ、スピードのあるドリブルとフェイントが得意で、力よりも技術で相手を打ち負かすのを喜ぶ——といったタイプである。

相手のフルバックを抜き去ることが、ウイングプレーヤーの最初の仕事だから、相手と1対1になれば、ドリブルして必ず抜く勇気と積極性が、第一の条件である。

またウイングは、強シューターでなければならない。センタリングして、味方のためにチャンスを作ってやるだけのウイングは、フルバックにそれほど脅威を与えないものである。たとえ抜かれても、センタリングのコースを押さえればよいからである。しかし、いつゴールをねらうか分からないウイングは、恐るべき相手である。ウイングは、シュートと見せかけてのセンタリング、センタリングと見せかけてのシュートなど、いろいろな変化のある攻めができなければならない。

センターフォワードは、相手のゴールにもっとも近く、得点チャンスのもっとも多いポジションである。それだけに、相手の守りも堅く、

マークの激しいことを覚悟しなければならない。

センターフォワードは、2人のセンターバックを相手にまわし、自分の力で、これを打破って得点するだけの勇気と自信を持ち、それを90分間繰り返すプレーヤーでなければならない。決して、相手のマークにいやけがさして、諦めるような選手であってはならない。

だから、現代のサッカーでは、センターフォワードは、ファイタータイプのほうが望ましい。

むかしのセンターフォワードは、自分のところから攻撃を組み立て、自ら攻撃の起点になったので、テクニシャンが多かったが、今日ではまず第一に、ファイターで、得点能力があることが条件である。

もちろん、すぐれたボールコントロールや、攻守を組み立てるセンスも必要であるが、なによりもセンターフォワードに欠かせないのは、破壊的な得点力である。

●ウイングの重要性

3人のフォワードにどんなタイプのプレーヤーを使うかは、現代のサッカー戦術の重要なポイントである。

ふつうは、自分たちのチームにいる選手の特徴によって起用の仕方を考えなければならないから、理想的な配置が常に可能わけではない。いいウイングプレーヤーがいなくて、センターフォワード型のプレーヤーを2人並べるシステムを使うこともあり、これも一つの方法である。

しかし、一般的にいて、現代のサッカーで

は、ウイング・プレイヤーの重要性は、ますます増してきているといい。それは、相手が数的優位で守り、とくに中央を固めているため、両サイドから攻め崩し、中央のバックを外に引きずり出さなければ、なかなか得点のチャンスを作れないためである。

1970年メキシコ・ワールドカップでは、ブラジルと西ドイツは、優秀なウイングプレイヤーを持ち、4:3:3を活用して好成績をあげた。ブラジルにはジャイルジーニョがおり、西ドイツにはリブダ、グラボウスキー、レール、ヘルトがいて、それぞれ攻撃の突破口になった。ブラジルは優勝し、西ドイツは3位を確保し、この2チームがもっとも多くの得点をあげたのである。

この結果、ウイング・プレイヤーの重要性が、改めて認識されることになった。

現在のサッカーのシステムの一つである“4:4:2”では、最前線にセンターフォワード型のプレイヤーが2人いて、ウイングプレイヤーはいないようにみえる。

しかし、これは攻撃の最初の時点だけのことで、次の時点には、中盤やバックの選手が、前線両翼のあいたスペースに攻め上がって“ウイングのプレー”をしなければならない。

いずれにしても、いろいろな意味でウイング・プレーの重要性は増しているといい。

●フォワードの攻撃

フォワードの攻撃面での主要な仕事は、攻撃の仕上げをすることである。中盤から相手ゴー

ル前へかけての寄せは、スピードと変化が必要で、サッカーの面白さを十分に見せることのできる場面である。

①——ウイングはいっぱいに開け

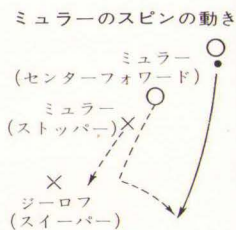
ウイング・プレイヤーは、とくに中盤では、タッチラインいっぱいを開いてプレーすることがたいせつである。ウイングがあまり早くから中にはいってしまうと、攻撃に幅がなくなり、相手の守備網を固めてしまう。幅広く開いていれば、相手の守備も広がってくるから、変化のある攻めを組み立てられる。守備のときは、ウイングは比較的内側にはいってゾーンディフェンスをしているが、攻撃に転じたら（味方ボールになったら）、すぐタッチラインいっぱいを開いてプレーしなければならない。

②——1対1で相手を打ち負かす

1対1で相手を打ち負かし、バックを後方に置き去りにするのは、むかしからフォワードの重要な仕事だった。現代のサッカーでは、バックの人数が多くなっているから、相手の“数的優位”を破るために、1対1に勝つことは、ますます重要になっている。

③——味方のためにチャンスを作ること

相手を抜いたら、タイミングよくセンタリングするか、シュートをして、チャンスを作らなければならない。抜いたあと、相手がだれも来なければ、ドリブルを続けることもあるが、調子によって、戦況に関係なく、2人抜き、3人抜きを試みるのはよくない。相手のバックが守



ゲルト・ミュラーのスピンの動き

バイエルン・ミュンヘンのセンターフォワード、ゲルト・ミュラーが、ボルシア・MGのストッパー、ミュラーを引きつけて、スーパースターのジーロフに向かって走り、相手のバック2人をくっつけた状態にしておいてから、方向を変え（スピンの動き）、ボールを受けようとしている。走りながらもボールをよく見ている点に注目。（71-72西ドイツ・リーグ、ボルシアMG対バイエルン・ミュンヘン）

備を立て直すひまのないうちに、次のプレーをしなければならない。

④——オープンスペースを作る

フィールドを横に大きくクロスして走り、相手のバックを引きずるようにポジション・チェンジをする。これは、自分がボールを受けるためだけでなく、相手のバックを片寄せ、前線にオープン・スペースを作り出して、味方が後方から攻め上がるための道を開いてやるためにも有効な戦術的動きである。ウイングは意識的に内側にはいりこみ、センターフォワードは、外へ大きく走り出るようにする。

⑤——縦のポジションチェンジ

フォワードが交互に中盤まで下がり、相手

のバックを引き出し、相手バックの裏側にできるオープンスペースを他の味方にねらわせる。ただし、フォワードが下がり放しでは、相手の守備をらくにするだけだから、中盤のプレイヤーが代わって攻め上がり、また下がったフォワードも、次には前線へ再び突進するというように、縦へのポジションチェンジを活発にしなければならない。

⑥——センタリングに飛び込む

センタリングに合わせて、走り込んでシュートする場合は、深い読みと勇気を持って相手のバックの前に出て、ヘディングやキックをねらう。逆サイドからのセンタリングに対して、遠まきにして待っているような消極的なプレーは



いけない。

⑦——相手を踏み倒してでもシュート

シュートのチャンスがきたら、自分一人で相手を踏み倒してでもシュートするというくらいの勇気と自信を持っていなければならない。一瞬のちゅうちょやおびえでも、チャンスは逃げてしまう。

●フォワードの守備

現代のサッカーでは、フォワードの守備力によって勝負の決まる試合が非常に多い。現代のサッカーでは、バックの人数が多いために守りを固められたあとで攻め崩すのは、非常にむずかしく、相手からボールを奪った瞬間に、すばやく攻め込んだ場合のほうが、得点になりやすい。したがって、守るほうはボールを奪われた瞬間に、間をおかず、相手の攻撃の出足を食い止める必要がある。

フォワードの守備は、ディフェンスの第一歩であり、これを怠ったほうが、致命的な失点をするというわけである。

①——追いかけて戻る

相手にボールを奪われたら、すぐ追いかけて取り返しに行かなければならない。すぐにボールを奪い返せなくても、相手の次のプレーを妨げることがたいせつである。

②——攻撃を遅らせる

相手がボールをとった瞬間に、フォワードはすぐ戻って相手の前面に立ちふさがり、相手の進出を遅らせるようにする。ボールサイドのフ

ォワードは、縦パスを出させないようにしながら、執ように食い下がり、逆サイドのフォワードも、相手バックの攻め上がりを警戒しながら後退してそれぞれゾーンディフェンスで味方の守備網の前線を構成する。

③——相手の攻撃参加をマークする

フォワード3人は、リンクマンのうちの2人とともに、ゾーンで守備網の前の部分を構成し、しだいに地域を縮小して、相手の攻撃を食い止めるが、もし相手に守備網を破られて攻め込まれたときは、フォワードは、相手バックの攻撃参加をマークして戻らなければならない。相手フルバックが持って攻め上がったときは、これをマークするのは同じサイドのウイングの役目であり、ときには自陣ゴール前まで戻らなければならないこともある。

④——前線で相手を引き付ける

強力なフォワード・プレーヤーが、前線の適切な位置に残っていると、相手のバックは逆襲を警戒しなければならないから、安易な攻撃参加はできない。これもフォワードの守備のうちである。この場合、ひとりボツンと離れて立っていたのでは効果はなく、相手のバックを引き付けておく一方、ボールの動きにつれて、随時バックを引離して、クリアーされたボールを受けるための動きをする。

⑤——相手のバックをけん制する

試合のはじめに、たくみなドリブルや鋭いダッシュで、うまい攻撃を見せれば、相手のフル

バックを警戒させて、自分にしぼりつけておくことができる。これは相手のバックの攻撃参加を制限することになる。

⑥——中盤やバックの選手に代わって帰陣する

いわゆるオーバーラップの動きによって生ずる味方のポジションの穴うめも、よくやらなければならない。たとえば、味方の中盤の選手が、フォワードより前に出て相手ゴール前へ飛び込んだような場合には、守備に切り換わったら、フォワードの1人はすばやく中盤の選手に代わって帰陣しなければならない。

フォワードの守備

西ドイツのゼーラーを追う全日本のウイングプレーヤー永井(古河)。現代のサッカーではフォワードが、相手のフォワードに対して守備する場面は珍しくない。72年1月の全日本対ハンブルクSVの試合で。



4

現代のサッカーのための個人技術



世界のストライカー、ゲルト・ミュラーのドリブル

戦術と技術

現代のサッカーは、オールラウンド・プレー

ヤーを求めている。ひとりのプレーヤーが、攻撃と守備の両方の任務をこなし、あらゆるポジションのプレーができるようになるのが理想である。

だから「現代のサッカー」のための、特別な個人技術があるわけではなく、むかしから開発されてきたあらゆるサッカーのテクニックを、すべてのプレーヤーが修得するように求められているわけである。

ただ、これまで、日本のサッカーで、比較的軽くみられてきたのではないかと、思われる技術の中で、現代のサッカーにとっては、非常に重要なものがある。また逆に、他の種類の技術に比べると、練習の中で比較的重視され過ぎてきたのではないかと、思われるものもある。

たとえば、ドリブルはサッカーの基本の技術であり、戦術的にもきわめて重要な要素だが、中盤のパスのつながきを重視するあまり、ドリブルの練習が、おろそかになっていた傾向がないとはいえない。

また、日本の近年のサッカーでは、インサイドキックが非常に多く使われてきたが、スピードのある展開を要求する現代のサッカーでは、インフロントキックやアウトサイドのキックを同じように正確に、多く使う必要がある。

ここで“現代のサッカーのための技術”を、とくにとりあげるのは、このようなアンバランスをただそうというつもりであって、特別に新しい技術を紹介しようとか、ある種の技術は古くさくなった、というつもりではない。

現代のサッカーを戦い抜くには、あらゆる技術をマスターしたオールラウンド・プレーヤーを目ざさなくてはならないし、オールラウンド

な個人技があって、はじめて現代の戦術を完全に使いこなすことができる。

ドリブル

●ドリブルの重要性

現代のサッカーで、ドリブルは非常に重要な技術であり、戦術（タクティクス）の一つである。コンビネーション・プレーは、多くのプレーヤーが参加して行なうものであるのに対し、ドリブルは、個人の技術である。しかし、戦術的にも他のチームプレーと同じような価値があ

西ドイツ代表チームのウイング、リブダのドリブル



る。

現代のサッカーで、ドリブルが重要な役割をはたす理由は、次の通りである。

①——相手を引き寄せる

ドリブルをしているプレイヤーを放置しておくことは、すこぶる危険である。だから、だれかが迎撃しなければならない。攻めるほうから見れば、ドリブルによって相手のひとりを引き寄せ、フリーな味方を作って次にパスで攻める条件を作り出す。

②——数的優位を崩す

現代のサッカーでは、ディフェンスラインに、相手の攻撃プレイヤーよりも、ひとり余分のプレイヤーを置き“数的優位”で守るのが、ふつうである。この数的優位を崩すには、攻撃側のうちのだれかが、1対1で相手を抜き去らなくてはならない。

③——オフサイドにならない

相手が浅い守備ラインをしき、オフサイド・トラップをかけようとしているとき、ドリブルで相手を抜くことができれば絶好のチャンスになる。ドリブルには、オフサイドの反則はないからである。

●使いどころがたいせつ

ドリブルは、非常にたいせつだけれども、ただ自分の足わざを見せびらかすただけに、ドリブルするのは、チームのモラル（士気）を低下させ、自分自身と味方の体力をムダに消耗させることになる。ドリブルは、使いどころが

たいせつである。

いつ、どこでドリブルしたらよいのかは、かんたんにはいえない。状況によって違うからである。

たとえば、自陣のゴール前で、相手のプレイヤーにねらわれている危険な場面でドリブルをするのはよくない。ボール扱いに十分自信のある世界のトップ・プレイヤーでさえ、危険な場面では、大きくけり出すのが常識である。しかし、バックのプレイヤーでも、らくにボールをキープできるときに、安易にけり出すのは間違っている。

中盤で、戦況に関係のないムダなドリブルをすることは、間違っている。しかし、リンクマンが中盤でボールをキープし、味方の選手がすべてマークされているようなときには、ドリブルをすべきである。突破すれば、必ず相手は寄ってくる。そうすれば、あいた味方にパスすればよい。

パスを出すところがなければ、立ち止まらずに相手に向かってドリブルしていくべきである。ドリブルしているときに、相手が寄ってきて、味方がフリーになればパスすればよい。

フォワード・プレイヤー、とくにウイング・プレイヤーは、相手と1対1になれば、勇気と積極性をもって必ず抜こうとすべきである。なぜならば、相手の数的優位を崩すために、当面の敵を抜き去るのが、ウイング・プレイヤーの重要な任務だからである。

フォワードがドリブルするとき、とくに次の二つのことに注意しなければならない。

①——アイデアを持ってドリブルせよ

中盤でドリブルをはじめたら、ドリブルばかりを考えるのではなく、いくつかのアイデアをもっていなければならない。

たとえば、ウイングが中盤からドリブルをはじめたとしよう。当然、相手のフルバックは執ようにマークしてくるであろうし、相手のスイーパーも、フルバックが不利とみれば、その背後に移動するだろう。このような状況になったら、いかにドリブルが得意でも、相手の2人を抜き去ることはむずかしい。そこで、ボールを逆サイドへ展開し、相手の手うすになったほうから攻め崩すことを考えるべきである。むやみにドリブルをするのではなく、そのときの状況と、状況の変化に応じたプレーができるようにしなければならない。

②——シュートの気持ちを忘れるな

ドリブルしているとき、必ずシュートする気持ちを持ち、シュートのタイミングを失ってはならない。

たとえば、ブラジルのペレは、1970年のワールドカップで、チェコと対戦したとき、ハーフラインの手前でドリブルしていて、いきなり60m以上のロングシュートを放った。ボールは、わずかに右のポストをそれたけれども、ペレは「なぜあんなに遠くからシュートをしたのか」ときかれて「ゴールがあいているのが見えたか

ら絶好のシュートチャンスだと思って、すぐねらった」と答えている。

ドリブルは、フォワードや中盤のプレイヤーだけでなく、最終ラインのバック・プレイヤーも、練習しなければならない。

現代のサッカーでは、バックのプレイヤーもドリブルで前進し、突破しなければならない場面が多い。だから、ハーフライン付近で、スピードにのったところでパスを出し、ドリブルからセンタリングする練習や、ドリブルシュートの練習もじゅうぶん積み重ねなければならない。

●フェイントと少年たち

ドリブルは、フェイントと一体のものである。ボールを足で押し進め、みせかけの動作で、相手をつって突破する。このドリブルのフェイントは、あるていど、先天的といっていいほど、選手によって巧拙の差があるものである。だから、ドリブルのうまい選手をウイングに配置して、チームとしてドリブルする権利を与えるのも、ひとつの方法である。

ドリブルのフェイントは、上半身だけの動きでなく、細かいボール感と、ひざ、こしあたりの柔軟で、機敏な強さが必要である。

ドリブルのフェイントを、形だけで完全におぼえるのはむずかしい。実戦の中で身につけたものが、ものをいうし、また、若ければ若いほどおぼえるのが早い。

最近では、日本でも少年たちが好んでドリブルをしているのを見るようになった。いい素質を

もった子どもたちも、目につくようになった。このような少年たちが、ドリブルで抜いて喜ぶのをむやみに制限して、パスばかり教えるのはよくない。

パスを教えることはやさしく、またゲームの経験をつむうちに、しぜんにパスはおぼえるものである。逆に、パスばかりする選手にドリブルで相手を突破することを教えるのは、たいへんむずかしいものだ。

だから、とくに小・中学生でドリブルのうまい選手には、コーチたちはパスばかり教えずに彼らのすばらしい素質をじゅうぶん生かしてもらいたい。

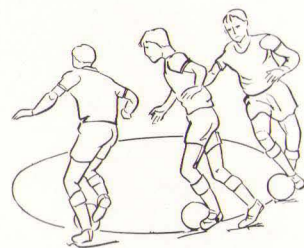
●ドリブルの練習

ドリブルの練習は、1対1でボールを奪い合うのがもっとも実戦的である。

(その練習法は、「5. 実戦的な練習」の各練習を参照)

初歩的な練習法は、図77にあげたような例などいろいろあるが、両足のインサイドとアウトサイドで自由にボールを扱えるようにすることに、とくに注意してほしい。そうすれば、ひとりひとりの選手のプレーの幅を広げ、プレーに変化がつく。したがって、とくに不得意な足のドリブルと、アウトサイドを使うことになれてほしい。さらに、ドリブルしながらでも周囲の状況を見られるように、顔を上げ、正しい姿勢でドリブルすることを心がけてほしい。

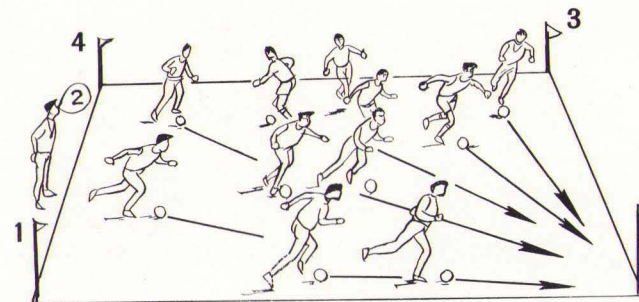
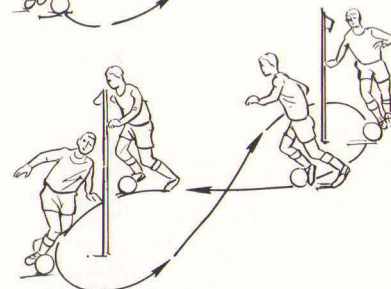
ドリブルの練習の例 (図77)



①ドリブルの初歩的練習
センターサークルくらいの円上をドリブルしてまわる。
インサイドやアウトサイドを使う。



②2本の旗の間を“8の字”にドリブルでまわる。
右まわりと左まわりが同時にできる。
・アウトサイドだけで(内側の足のアウトサイドを使い。右まわりと左まわりで、足が変わる)。
・右まわりはアウトサイド、左まわりはインサイドで(一方の足だけを使う)。



③四角の中で多人数でドリブルする。四隅の旗に記号をつけ、コーチが外から叫んだ記号に集まる。ドリブルしながら、次の状況の変化に機敏についてゆく練習。

④2カ所に分かれて一定区域内で多勢がドリブル。コーチの合い図で、いっせいに場所を入れかわる。



キック

●キックの種類をふやそう

日本のサッカーの選手は、インサイドキックが好きである。代表選手から少年選手に至るまで、練習でも試合中でも、インサイドキックをよく使う。

もちろん、インサイドキックは、基本的な技術のひとつである。しかし、インサイドキックの使い過ぎや、インサイドキックしか使えない選手では困る。

ゲームの場面、場面で、それぞれ、もっとも適切なキックを使わなければならない。そのためは、サイドキックだけでなく、インフロントキック、アウトサイドキック、アウトフロントキック、インステップキックなど、いろいろなやり方ができるように、キックの種類をふやさなければならない。

インサイドキックはもっとも正確にボールを味方に渡すことができるが欠点もある。それは、こちらがパスをしようとしている意図と方向を相手に見破られやすいことである。「いま、パスしますよ」「あっちのほうにけますよ」と、モ



ネットアーのインフロントキック ←

ーションで相手に知らせる結果になる。

現代のサッカーでは、こちらの意図をかくしながら相手を引き寄せ、すばやく攻めることがたいせつだ。また、インサイドキックでは、長いパスはできないが、攻撃にスピードと変化を与えるためには、長いパスがたいせつな役割をはたす。

したがって、現代のサッカーの試合では、インフロントキック、アウトサイドキック、インステップキックなどが、とくに重要視されてきたのである。インサイドキックは不要だというのではないが、いろいろなキックをもっと練習してもらいたい。

インフロントやアウトサイドのキックも練習さえ積みめば、インサイドと同じように正確にけることができる。かなり長いパスを出すときにも使える。

とくに、インフロントキックは、あらゆる角度のボールを正確にけり分けることができるし、

浮きダマのパスを出すのに都合がいい。現代のサッカーでは、相手のバックの頭越しにパスを出さなければならない場面も多い。こういうパスは、インサイドキックでは出せない。

●実戦に役立つ練習

キックの練習で、とくに注意しなければならないのは、実戦に役立つキックを身につけることである。

2人が、20～30mの間を置いて向かい合ってボールをけり合う、あるいは3対1や4対2の練習を通じてボールの感覚を養う、という方法でキックを練習するが、その場合に実戦と同じような一連の動作をスムーズに行なうように心掛けなければならない。つまり、

- ①——まわりの状況を見て、
- ②——1～2歩、鋭くボールを迎えに寄り、
- ③——フェイントを入れて、ボールを止め（トラップし）、
- ④——正確にキックして味方に渡し、

⑤——すぐ次の場所（または元の場所）へ動く。

この一連の動作を、止まらないで、正しい姿勢でやるようにする。ボールが足もとでもつれたり、逆に大きくバウンドし過ぎたりしないように、ワンタッチでコントロールできるようにしなければならない。

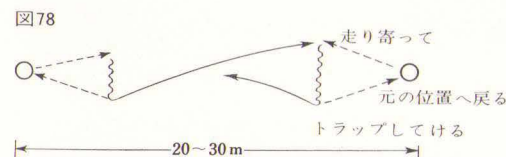
実戦では、マークしている相手とせり合いながらボールをけるわけだから、2人で向かい合ってキックの練習をするときにも、頭の中で仮想の相手を思い描いて、キックのリズムや踏みこみのステップを変化させたり、いろいろな角度の浮きダマをけったり、くふうして練習する。

同じリズムで、型にはまった“けり合い”ばかりしていると、実際のゲームで相手に邪魔されるとキックのできない選手になってしまう。

キックの練習の例（図78）

●2人でけり合う

20～30mの間隔をおいて、2人で向かい合ってけり合う。次のような、いろいろな種類のけり方で、1種類3～5分ずつ練習する。



- ①インステップ
- ②インフロント { 低いボール
浮きダマ
- ③アウトサイド

④アウトフロント { 低いボール 浮きダマ

パス

●ペアのパス——戦術の第一歩

パスはサッカーの戦術の基礎であり、ペアによるパスは、その第一歩である。

パスは、次のようなことが、とくに意識しなくても一連の動きとして自然にやれるようにならないといけない。練習を通じてよい習慣をつけるようにする。

パスは、パスを出す選手と受ける選手の呼吸が大切である。

①——パスを出すほう

①正しい姿勢でボールをキープする。

上体を真っ直ぐ伸ばし、頭をあげ、すぐ次の動きができるようにひざを柔軟に保ち、腰をやや落として重心は多少前にかける。ボールは足元ではなくやや前で、ボールを見ている周囲の状況が見わたせるようにキープする。味方のよい動きを見落とさず、タイミングよくいつでも正確にパスが出せるようにする。

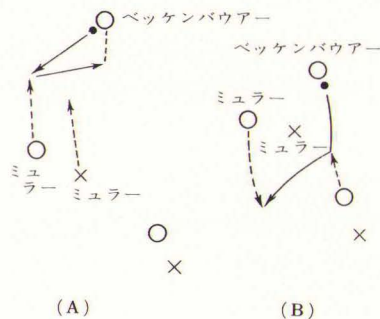
②味方の受けやすいコースに出す。

味方の走るのと逆の方向（背中側）に出してはならない。味方の走る前方に、原則として相手のマークしてない側に出す。



壁パスの出し方

写真は図のAの状態からBの状態になったところである。バイエルンの中盤を受け持つベッケンバウアーは、周囲の状況をよく見ながら正しい姿勢でボールをキープし、いつでもパスのできる体勢にある。右隣のバイエルンの選手は、ゲルト・ミュラーへ三角パスを通すため、懸命に後ろに戻りながらもボールを受けようとしているのがよくわかる。そしてゲルト・ミュラーも壁パスを受けるため懸命にダッシュしている。また、ボルシアのミュラーも、そのパスを読み、ベッケンバウアーにリターンされたボールを見ずに、ゲルト・ミュラーの動きだけをよく見て、一目散にバックしている。



③強弱に注意する。

味方の位置、相手の位置を考えてパスの強さを加減する。

④足元にパスするか、オープンスペースにパスするか。

ゲームのリズムと、味方・相手の選手の配置を考えて、足元にパスするか、オープンスペースにパスするか判断する。

⑤パス・アンド・ゴー

パスを出したらすぐその足で次のポジションへ、すばやくスタートする。

②——パスを受けるほう

①受けるほうが先にスタートする。

パスは出すほうよりも“受けるほうが先”である。まず、受けるほうがどこへパスがほしいのか意思表示をして、そこへタイミングのよい、正確なパスをもらう。この呼吸がたいせつである。

②まわりを見る。

あらかじめ、まわりをよく見て、次に何をするかを考えて、パスを受ける道をさがす。ボールを止めてから、次にパスを出す相手をキョロキョロさがすようではいけない。

③ボールに寄る。

どの方向からきたパスでも受けるときには、必ずボールを迎えに寄って受ける。ボールの来るのを立ち止まって待っているのは、相手につぶされる。

④正確にボールを止める。

正確なパスをするためには、まず正確にボールを止めなければならない。正確なボールコントロールは、次のプレーへのカギである。

⑤ボールを流すな。

パスを受けるとき、ボールにさわらないで流して追おうとするのは、悪い習慣である。ボールを流せば流すほど、不利な状態に追いやられてしまう。ボールに寄って、自分でさわって(トラップして)処理し、すばやくボールを自分で支配する。

⑥相手ゴールを向け。

パスを受けた瞬間に、相手のゴールを向いているように心がける。

●壁パス——実戦的な動き

パスを出して動き、折り返してリターンパスを受ける。これを壁パスという。ドリブルしながらボールを壁にぶつけて、そのはね返りをとるのと同じ形である。しかし、サッカーの試合

では、壁の役目をするのも人間だから壁よりも正確に、複雑な動きができる。

壁パスは、パスによる戦術的組み立てのもっともかんたんな形で、また、もっとも重要な基礎になる動きである。

実戦で通用する壁パスの練習を行ない、効果をあげるために、味方のウイングとリンクマン各1人、それをマークしている相手の選手2人を想定し、2対2の場面で、これを突破することを考えてみよう。

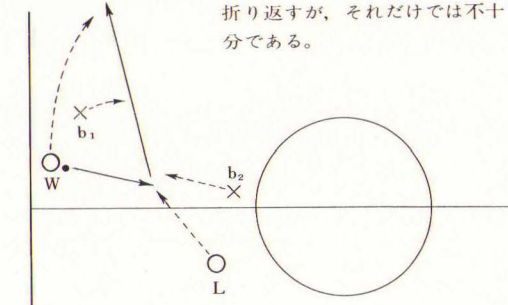
壁になる選手は、必ずボールに鋭く寄ってプレーする。ボールを待っているのは、相手にインターセプトされてしまう。

たとえば図79をみてみよう。Lは後方から走り寄って、Wのパスを受け、縦にスルーパス(バックの間をぬくパス)を出す。この場合、Lが立ち止まったままでパスを折り返そうとすれば、必ずb₂にねらわれて、途中でボールを横どりされてしまう。

しかし、実戦では、ボールに寄るだけではじゅうぶんでない。相手は執ようにマークしてい

図79 壁パス

Lはボールに寄ってパスを受け折り返すが、それだけでは不十分である。



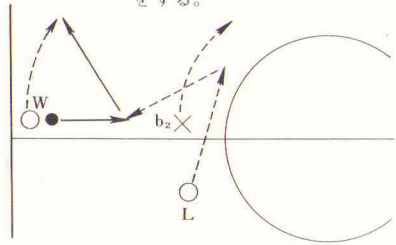
て、そうかんたんには、パスのコースを作らせてくれないからである。

このような場合には、まず、壁になる選手が、自分の意図を相手に読まれないようにし、あらかじめ相手を引き離すためのよい動きをしなければならない。

たとえば、図80でLは、一度相手の裏へはいるような動きをして、急に引き返して、壁パスをする。b₂は、一度ゴールのほうに引っぱられたため壁パスを妨害することができない。

このような予備的な動きは、それ自体が相手の脅威になるようなものでなければならない。図80のLの場合、後ろへ下がる動きを入れたの

図80 壁パス
Lは一度、相手の裏側にはいる動きをしてから、戻って壁パスをする。



では、ゴールから遠ざかることになるから、b₂にとってそれほど脅威でない。裏側にはいろいろとする動きだから、b₂はついて後退せざるを得ないわけである。

しかし、このような動きがあまり複雑なものであってはならない。味方のほうがとまどい、どこへパスしてよいか分からなくなってしまうからである。

つまり、実戦的な壁パスはできるだけ単純でしかも威力のある動きを、タイミングよく組合わせる必要がある。

●パスの練習

2人1組のパスの練習は、いろいろなペアで、じゅうぶんなつとくのいくまでくり返し練習しなければならない。また、その練習は、実戦的なものでなければならない。

実戦的ということは、相手をつけてやらない練習のときでも、まんぜんとけり合うのでなく、前に述べたパスのポイントを、スムーズに行なうように、相手がいるものと考えて動くことである。

キックの種類も、いろいろ練習する。インサイド、アウトサイド、インフロントなどのキックによるパス、低いゴロのパス、浮きダマのパスなどを、それぞれ課題として練習する。

壁パスの練習も、パートナーを変えていろいろなペアで、じゅうぶん呼吸が合うまで練習する。相手なし、相手を1人入れた2対1、相手を2人つけた2対2、というようにいろいろな段階の練習をすることができるが、どの段階の練習でも、常にゲームの状況を頭に描き、実戦に即した練習態度を忘れないようにする。

ヘディング

●肩を入れたヘディングをしよう

日本の選手に多くみられるヘディングの欠点は、両足をそろえてジャンプすることと、半身の態勢でヘディングのせり合いが、できないことである。

そこで、ここでは、相手とせり合いながらの実戦的なヘディングを練習することを強調したい。それは――

①——片足踏み切りでジャンプする

①ボールを左の方向へヘディングするときは、左足で踏み切る。

②ボールを右の方向へヘディングするときは、右足で踏み切る。

②——半身になって、相手のからだに自分の肩を向けてヘディングする

①ボールを左の方向へ送るときは、左肩を入れる。

②ボールを右の方向に送るときは、右肩を入れる。

だれでも、両足そろえてジャンプするより、走り寄って片足で踏み切ってジャンプしたほうが、高く、安定したジャンプができる。

また、相手と激しくせり合っているときには、半身になって肩を入れたフォームのほうが、強く、すばやくせり合える。この場合、あごを肩に引きつけ、首筋は緊張させて、上半身でボールを打つ。

実際に一流チームの試合で、このようなヘディングからいいシュートや正確なパスが出ていることを、よく注意してみよう。

●せり合いに勝つポイント

1970年のメキシコ・ワールドカップで、西ドイツの主将ウベ・ゼーラーは、チームの中でもっとも背が低かった。身長1m70だから日本チームの中にはいっても、小さいほうである。そのゼーラーが、ヘディングでは群を抜いて強かった。敵の大男3人くらいとせり合ってヘディングし、貴重な得点に結びつけた場面が、なんどもあった。

ゼーラーのような背の低い選手が、ヘディングで勝つためには、次のようなことがたいせつである。

①——勇気

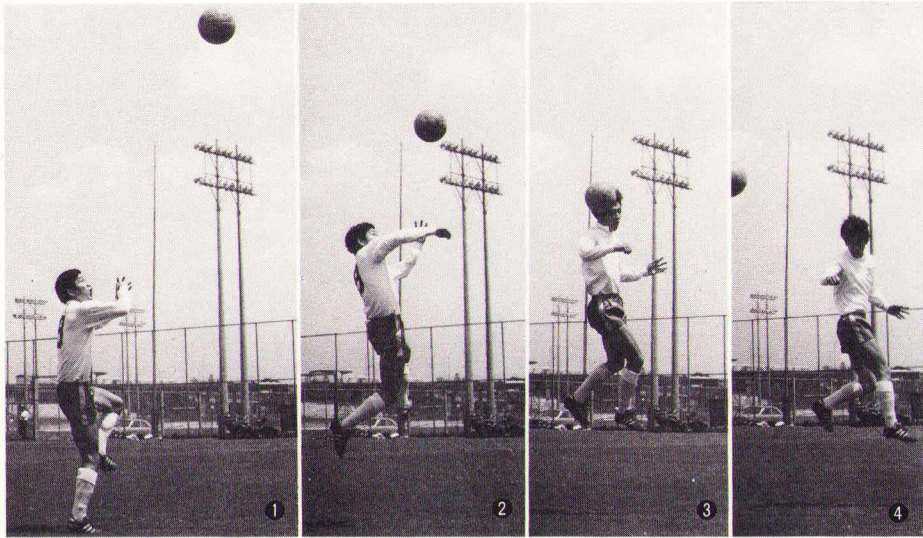
「ヘディングでは絶対に負けない」という自信と気力をもつこと。ヘディングでは、理屈でなしに、相手の頭にヘディングすることも恐れないくらいの、勇気と根性が必要である。

②——ジャンプ力

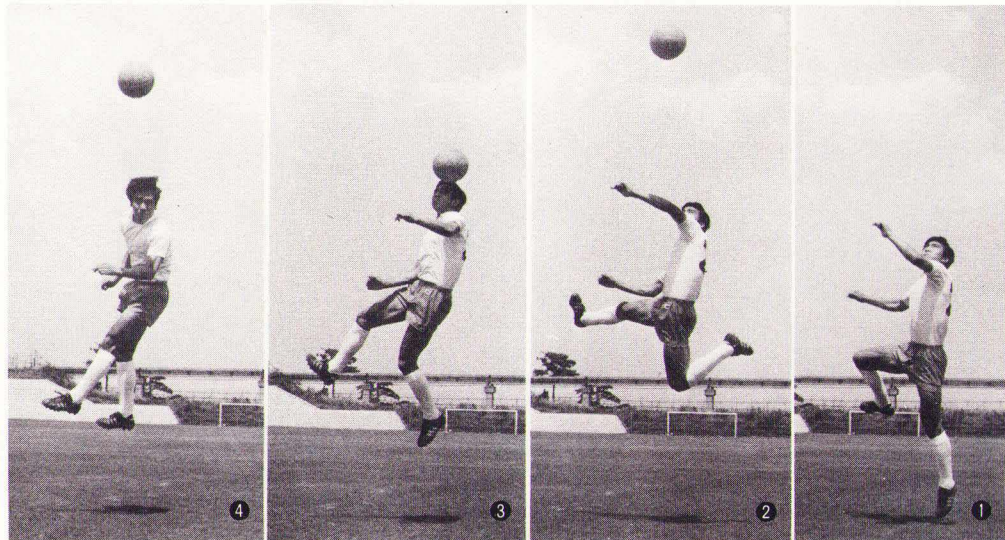
背が低くても、ジャンプが強くうまければ、大男よりむしろ有利なことが多い。相手より高く飛ぶことと、タイミングよく飛ぶことが、たいせつである。ゼーラーは、毎日ジャンプヘディングの練習を、数百回も続けていたという。

③——有利な態勢でせよ

相手のバックスの裏へまわりこみ、もっとも有利な場所を先に占めて、有利な態勢でせるく



落合選手の右肩を入れるヘディング



足利選手の左肩を入れるヘディング

肩を入れるヘディング

- ①ボールの落下地点とジャンプのタイミングを正確に見きわめて片足で踏み切る。
- ②肩を入れ、半身の体勢で身構える。首をしっかり固定し、上体をそらせることにも注意。
- ③ボールをよく見て、できるだけ高い位置で正確に額に当てる。

- ④首は最後まで固定したままで、上体のひねりによって方向を変える。

ふうをする。これには、ゲームの先を読む能力、ヘディングのモーションにはいる前に、相手をつる動きをするようなかけひきが役立っている。ゼーラーのような経験を積んだプレーヤーは、とくにこの点がすぐれている。

●ヘディングの練習

いいボール感覚は、プレーの基礎であるから、ヘディングの感覚を正しくおぼえることは、たいせつである。

そのための練習の段階として、

- ①立ったまま、正確に打ち返すヘディング、
- ②立ったまま両足踏切りでジャンプするヘディング

を練習することは、間違っていない。

しかし、ヘディングは他のテクニック以上に実戦では相手と激しくせり合いながらやらなければならないことが多い。

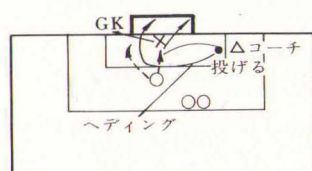
したがって、ヘディングは、うまくやってみせるよりも実戦的であることがたいせつである。

そのため、あるていどフォームが身についたら実戦的な練習を数多くやったほうがいい。練習に興味を持たせるためにも、実戦に近い型の練習が効果的である。

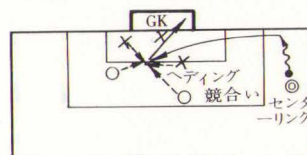
- ①敵（マーク）をつけて練習する、
- ②ゴールを利用して練習する、
ようにくふうしよう。

ヘディングの練習の例 (図81)

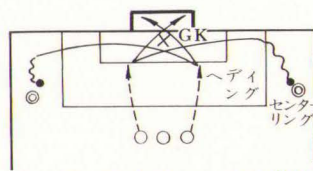
-
- ① 2人がペアになり3～4 m間隔に立ち片方が手でボールを送り、片方がヘディングする。ボールを出すプレーヤーは自分を中心に30°位の角度で左右に振るようにボールを高く投げ、他のプレーヤーはジャンプヘッドで正確に返す。この練習により、片足ジャンプのタイミングを覚え、半身でヘディングする習慣をつける。
 - ② ①の応用として走りながら(グラウンド往復)行なう。適当に役目を交替しながら行なう。
 - ③ 2人がペアで20 m位の間隔に立ち、片方がインフロントキックによりロビングボールを送り、他のプレーヤーが正確に強いヘディングを行なう。①、②で覚えたようにタイミングよく片足でジャンプし、できるだけ高い位置でヘディングする。常に仮想の相手を置き肩を入れてヘディングする。
 - ④ ③の応用として、ヘディングするほうを2人にしてせり合いながらヘディングする。3人が適当に役目を交替しながら行なう。



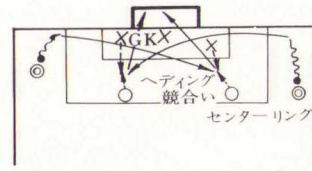
⑤ コーチがサイドからバラエティーに富んだボールを投げ2, 3人のグループの選手が交互にヘディングシュートする。どんなボールに対しても正確なヘディングができるよう習慣づける。



⑧ さらに⑥の応用として、せり合いをフォワード2人、バックス2人とする。2人のペアによりシュートまたはクリアーする。



⑥ 5～6人がグループを作りそのうちの2人が左右からセンタリングを行ない、中の選手が交互にヘディングシュートする。キッカーも適宜交替する。



⑦ ⑥の応用としてバックをつけせり合いながらシュート、またはクリアーする。ボールがこぼれた場合、2人の選手は直ちに反応してボールを拾い、シュートまたはクリアーする。

シュート

●ミューラーの特別な才能

「シュートは最後のパスである」ということばがある。これは、シュートもパスと同じように正確に決めなければならないことをいっているのだが、実際には、シュートにはパスとは違う条件がある。

第一に、シュートの相手は動かないゴールである。パスなら受け手のほうが、受けやすいところに走ってくれるが、ゴールは動いてくれない。

第二に、シュートはパスよりも妨害者が多い。ゴールキーパーが待ち構えているだけでなく、現代のサッカーでは、ゴール前のせまい地域で、攻撃側より多い人数がきびしくマークして防いでいる。



イングランドの強豪、トッテナム・ホットスパーのエース、チバースのシュート。左は川上。71年6月の全日本-トッテナムで。

したがって、シュートは、パスよりもチャンスが限られている。「チャンスに後髪はない」というが、シュート・チャンスも、過ぎ去ると後髪をつかんで引き戻すことはむずかしい。一瞬のチャンスを生かす才能が、シュートには必要である。

1970年メキシコのワールドカップで得点王になった西ドイツのゲルト・ミューラーは、西ドイツ・リーグでも、なんども得点王になっている。

ところが、人によっては「ミューラーはサッカーがへただ」という。実際に中盤では、平凡なプレーヤーだといわれている。しかし、ゴール前では、シュートに特別な才能を持っていた。

メキシコでミューラーのあげた得点に、目を見

はらせるようなものは1点もなかった。相手バックスの瞬間的なミスをついたり、バックともつれながら押し込んだり、ボールがバーに当たってはね返ったところに、たまたまたように見えたりした得点ばかりだった。

だが、こういう一瞬のチャンスを生かせるところに、ミューラーの非凡な才能があった。

ミューラーは、得点するために必要なことをすべてやってのけられる男だった。

●よいシューターの条件

ミューラーのような、すぐれたシューターになるためには、次のような条件が必要だ。

①——1人で得点する勇氣

相手がなん人もいても、自分1人で得点す

る勇気と自信が必要だ。獲物をねらうヒョウのように、相手ゴール前に君臨して、わずかのスキでも見のがさない執ようさも持たなければならない。

②——次に起こることを知る能力

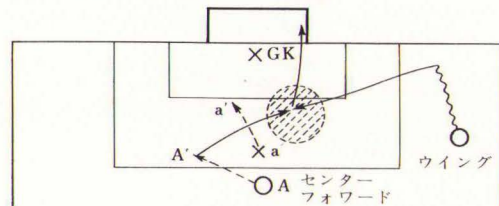
ゴール前で、次に何が起きるかを読みとり、すばやくその場所を先取りする。これは試合の経験を積むことによって学ぶことができるが、ゴール前ではせまい場所で目まぐるしくプレーが展開するから、中盤の展開を読むのとは違って、一瞬の本能的ともみえるカンによる判断と動きがものをいう。

③——相手バックに穴を作らせる動き

たとえば、ウイングがセンターリングの態勢にはいったとき、センターフォワードは、一番得点しやすい場所に穴を作らせるために、相手を引きずり出す動きをしてから、一瞬のスキにそのポイントに突っ込んで得点をねらう(図82)。

④——シュートはすばやく

図82 ゴール前に穴を作らせる動き



ウイングがセンターリングしようとしているとき、センターフォワードは、Aの位置からA'に動く。バックのaがこれについてa'に移り、ゴール前に一瞬穴があいたスキに、センターフォワードは、反転してそのポイントに突っ込み、シュートをねらう。

相手ゴール近くは、密着マークがきびしく、バックの人数も多いかららくにボールをける余裕は少ない。それだけに、どんなボールでもダイレクト、またはワントラップの早いタイミングでシュートしなければならない。

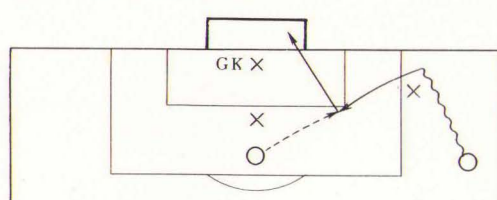
⑤——せり合いながらねらう

完全に相手を抜き去らなくても、ゴールへのコースがあれば、すばやくシュートする習慣をつけること。「ゴールのワクが目にはいったらシュート」とも、いわれている。

⑥——バックの前で勝負する

得点をねらう重要なポイントの一つは、相手のバックの前に出てシュートすることである。イングランドの名門“アーセナル”の得意なプレーとして、日本では“アーセナル・ゴール”として知られている。センタリングされるボールのほうに走り寄り、バックの前に出てゴールをねらう。「近いほうのゴールポストの前にチャンスがある」といういい方もされている(図83)。

図83 アーセナル・ゴール



●シュートの練習

シュートの練習は、面白いから選手たちは喜んでやりたがるし、また効果もある。ストライカーだけでなく、リンクマンやバックの選手に

も、じゅうぶんにシュート練習のチャンスを与えよう。

シュート練習で注意すべき点は、

①——力いっぱい打て

小細工をするのでなく、足首を固定したインステップキックで、力いっぱいねらったコースへ強くけり込む練習をする。練習のときに「八分の力で打て」というような指示をするのは、必ずしもよくない。練習で強いシュートが決まれば、選手たちは実戦の場で、大きな自信を持ち、精神的に余裕のある冷静なシュートができるようになる。またロングシュートをりきまずに打てるようになる。さらに強いシュートは、相手のゴールキーパーやバックスのミスを誘う原因にもなる。

②——低いシュートで逆サイドをつけ

逆サイドを低くねらえば、たとえ直接点にならなくても逆サイドからつめたチームメートが、

押し込んで得点するチャンスも多い。

③——ロングシュートをねらえ

くり返しゴール前へ攻めつけても得点できなくて、一発のロングシュートがものをいったという経験は多いだろう。意表をついたロングシュートは、しばしば得点になるし、得点にならなくても、相手のバックを前へ引きずり出し、味方の攻撃のリズムを変える契機になる。ドリブルしながらいきなりロングシュートを打てるようになること。そのためには強いキックの練習が必要である。

④——シュートのあとをねらえ

シュートしたあとゴールキーパーからのこぼれダマ、バーやポストからのね返し、バックスのクリアミスをねらい、一つのシュートだけに終わらないよう注意する。練習のときに、シュートしたらさっと引きあげるようであってはならない。



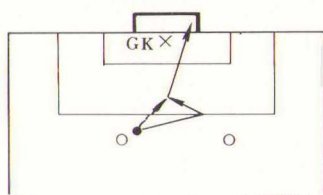
トッテナム・ホットスパーのチバースの強シュート。マークしているのは川上、左端はスパーの小城。

シュート練習の例 (図84)

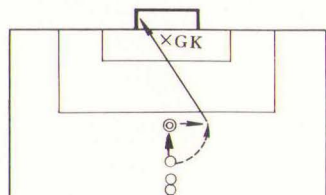
止まっているボールをゴールへ向かってけるだけでは、キックの練習ではあっても、シュートの練習とはいえない。コンビネーションプレーからシュートに結びつけるように、実戦的に練習するのが望ましい。

- ①早いタイミングで、
- ②どんなボールでも、
- ③無理な姿勢でも、

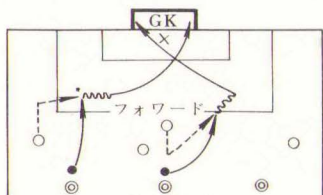
ゴールに向かってシュートできるように練習する。



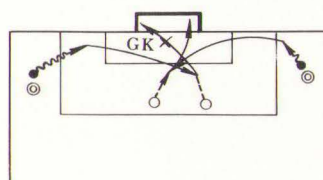
① 2人1組でペナルティエリア付近に立ち、いくつかのダイレクトパスをまわした後、すばやくシュートする。シュートを交互に行ない、1組3分間行なう。ボールを浮かせてシュートする方法もある。



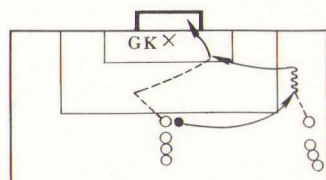
② ペナルティエリアの手前に立った味方との間で壁パスを使いシュート。1組の人員は5～6名が限度である。壁になる者はときどき交替する。



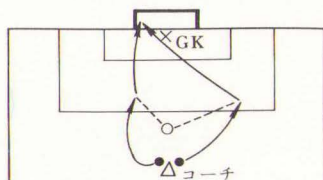
③ ペナルティエリア手前10mくらいのところにフォワードが並び、リンクマンが後ろからフィードしたのをシュートする。まずフォワードがアクションを起こし、リンクマンがそれに合わせる。シュートはスピードにのったまま打つこと。単純な練習だが、このようなものからリンクマンとフォワードとの呼吸の合ったコンビが生まれる。



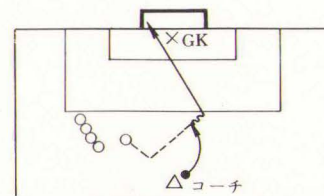
④ ウイングからのセンタリングされたボールをダイレクトシュートする。シュートする者は、1人または2人が望ましい。両サイドからセンタリングを行なう。なればバックをつけて同じ要領で練習する。



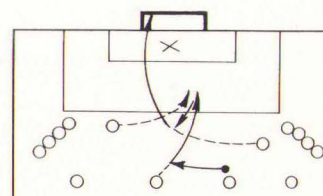
⑤ フォワードが内側に位置する。味方のバックにパス。バックはワントラップで、ゴールエリア付近に低いライナーボールを送り、はじめにパスしたフォワードが突っ込む。フォワードの選手はパスした後、相手バック(仮想)をつるため、一度逆への動きを入れ、すばやく前へ突っ込む。これは、いわゆるアーセナルシュートとして有名。



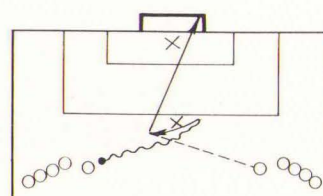
⑥ ペナルティエリア付近にコーチと選手が向かい合って立ち、コーチがいろいろなボールを投げてシュートさせる。一度シュートしたら必ず元の位置へ戻り、ゴールを背にして再びコーチと向かい合って立つ。投げられたボールにすばやく反応し、すばやく振り向いてシュートする。まわりこんでシュートしたりしないこと。



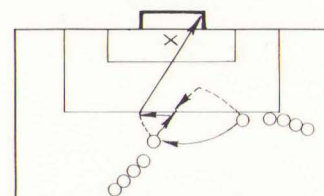
⑦ シュートする選手は、フィードするコーチのほうへボールを迎えに寄る動作を起こし、すぐターン(スピン)して、前へ出てパスを受けシュートする。スピンの動きは、できるだけ大きく鋭く行ない、スピードにのったところで、思い切り逆サイドをねらって低いシュートを打つ。



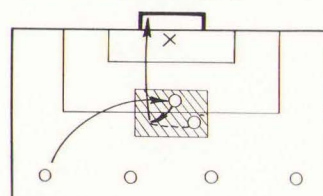
⑧ フォワードが2組のグループをつくり、バックが後ろについてフィードする。まずバックの選手が他のバックプレーヤーにフィードする間にどちらかのフォワードが鋭く動き、パスを受けたそのバックは、その選手へパスを送る。走り込みながらパスを受けたフォワードは、逆サイドからつめたフォワードヘスウィッチパスし、ダイレクトまたはワントラップでシュートする。バックがシュートのグループへは行って行なくてもよい。



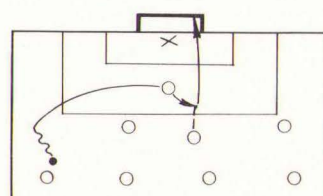
⑨ 一方から目標(×印)に向かってドリブルし、ボールを後ろに残し、他方から走り込んだ選手がダイレクトでシュートする。



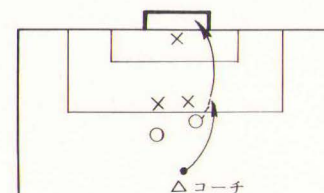
⑩ サイドにいるグループの選手が、正面後方のグループの選手にパスしたあと、中央へつめる動きを起こし、相手(仮想)をゴールのほうへつり、すばやく戻って正面のグループの選手と壁パスを使ってシュートする。



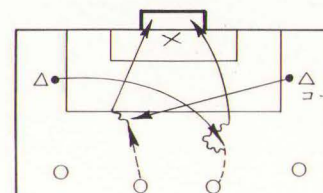
⑪ ペナルティエリア上にはほぼ3×5mのエリアをつくる。そこに2～3人の選手がはいり、バックプレーヤーが後ろからいろいろなボール(高いタマ、低いタマ)をフィードする。それをこのエリア内でダイレクトシュートするか、または他の選手にパスして、パスを受けた選手がダイレクトシュートする。



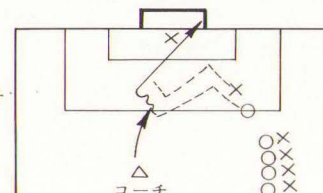
⑫ バックが最前線に位置するフォワード(CF)にいろいろなボールを送る。その選手は、後ろから走り込む3人のフォワードにパスし、シュートさせる。必ずダイレクトまたはワントラップでシュートする。なれるに従って、CFにバックをつけてせり合いさせる。



⑬ ⑦の応用として、2対2の関係でシュートする。コーチはどちらかのフォワードにボールを出し、ダイレクトまたは2人のコンビによりシュートさせる。バックはシュートを防ぐ。これも時間をかけず、すばやくシュートすることを学ぶ。



⑭ バックの実戦的なシュート練習。少し長い距離(10～15m)ダッシュして大きなパスを受け、そのままのスピードをいかしてダイレクトまたはワントラップでシュートする。必ずペナルティエリアの外から強いシュートを打つ。バックが長い距離を走って攻め上がり、スピードに乗ってシュートする練習である。



⑮ 相手のきびしいマークをのかれてパスを受け、シュートする練習。

5 実戦的な練習



マンツーマンの原則
ゴールに近い者ほど密着マークする。

戦術をからだでおぼえよう

サッカーの戦術理論を勉強することは、コーチだけでなく、選手たちにとっても必要なこと

である。しかし、いかに戦術を知っていても、グラウンドの上で、それを実行できなければ、コーチや選手としては、知らないも同じであろう。

だから、サッカーの戦術は、頭で知ると同

時に、からだでおぼえなければならない。ボールを持ってフィールドに出て、チームメートとコンビを組み、妨害する相手を入れて、ボールを自由に動かすことができるように練習しなければならない。つまり、戦術をからだでおぼえるためには、その練習は実戦的でなければならない。

実戦的な戦術練習の基礎は、次のようなことである。

●技術なくして、戦術なし

ボールを正確に止めたり、渡したりできなければ、どんな戦術も組み立てられない。ボールコントロールの技術は、戦術の基礎である。

●相手を入れて練習する

実戦的練習とは、妨害する相手のプレーヤーを置いたり、仮想の相手を頭に描いて練習することである。

●ペアをだいにする

戦術とは、味方との協力である。攻撃では、味方から味方へパスを渡し、守備では味方同士の協力で相手を追い込んでボールを奪う。そのために戦術の基本的な単位として、2人1組のペアの動きを徹底的にマスターする。

小さなゲームをしよう

サッカーの戦術をからだでおぼえるには、試合の経験を積むのが一番いい。試合では、いろ

小さなゲームをしよう

いろな状況が思いがけない形で出て来るから、それに応じた戦術的な動きを、からだでおぼえていくことができる。どんなに素質のある選手でも、どんなに練習熱心な選手でも、試合の経験を積まなければ、役に立つプレーヤーにはなれない。

しかし、実際には、試合の経験には限度がある。いい試合相手を見つけるのが、なかなかむずかしいし、試合では、出場できる人数が11人に限られる。試合経験をもっとも必要とする若いプレーヤーには、なかなか出場のチャンスがない。

それに、試合に出場しても、90分の試合時間の中で、1人がボールにプレーしている時間は、せいぜい3～4分だといわれている。これでは、サッカー試合のあらゆる状況に対応できるような戦術的能力を身につけるのには、効率が悪すぎる。

そこで、試合に代わるもっと効率のいい実戦的練習法として、“小さなゲーム”を練習に取り入れなければならない。2対1、3対1、4対2、3対2、2対2、3対3などの練習の中で、実際に出てくる状況を取り出して、一つの独立したゲームとしてやってみるのである。

これなら、場所をとらないから、一つのグラウンドの中で、何組も同時に練習できる。また同じ状況になっとくがいくまで、何度でも繰返すことができるし、その間にコーチが随時、注意を与えることもできる。

とくに設備を作らなくても、余ったボールや脱いだシャツなどを四すみに置いて、フィールドを区切ってやればよい。陸上競技のハードルなどを、小さなゴールの代わりに使うこともある。

このような実戦的練習は、一つ一つがゲームになっている。相手があり、争いがあり、勝ち負けがある。だからプレーヤーたちは、単調で形式的な練習よりも興味を持つ。

また、このような練習は、全部の選手に同じようにやらせるので、オールラウンド・プレーヤーの能力を育てるのに役立つ。フォワードだけがシュート練習をし、バックだけがタックルを練習するというようなやり方とは、まったく違う。

実際のゲームに必要ないろいろな課題が、これらの練習の内容に含まれていること、かんたんで効率が良いこと、興味をもってやれること、オールラウンドな能力を養えること——これが“小さなゲーム”による実戦的練習の特徴である。

実戦的練習を指導するポイント

“小さなゲーム”をとり入れて、実戦的練習を計画する場合のポイントをあげておこう。どのようなゲームを、どのように組み合わせて行

なうかは、コーチの腕の見せどころである。選手の技術のていど、コンディション、試合との関係などを考えてプログラムを組まなければならない。

●ウォーミングアップに使う

4対2、3対1などの“小さなゲーム”は、ウォーミングアップとして、からだ慣らしに使うこともできる。ボールへの感覚を呼びさますと同時に、戦術的な感覚をも刺激する。

●全選手にやらせる

全選手にオールラウンドな能力を身につけさせることが、練習のねらいである。したがって、原則として、フォワードとバック同士でグループを組んだ場合でも、同じように練習をし、フォワードだけが攻撃側にまわり、バックだけが守備側になるというような形にはしない。

●変化をつける

短い時間で、効果的に練習させることがたいせつである。一つの練習を長時間繰り返したり、激しい練習ばかり、あるいは楽な練習ばかりを続けないようにくふうし、練習形式の組合わせに変化をつけて、興味を持たせる。

●原則的なことで手を抜かせない

「まわりを見ること」「パスしたあとと走る」など、あとで述べる個人的な戦術原則を守ることとくにきびしく注意する。原則的なことを守らないで、漫然と形式的に練習するのでは意味がない。

●“ねらい”を知って練習させる

一つ一つのゲーム（練習）には、それぞれの“ねらい”がある。その“ねらい”を選手たちに、じゅうぶん説明し、理解させたうえでやらせる。同じ練習形式でも、そのときに応じて特別の目的を持たせて練習させることもある。その目的を、選手たちが理解していなければならない。

●実戦で役立たせる

実戦的練習は、実戦から抜き出した形式の練習であるだけでなく、そのまま実戦の中に持ち込んで役立つものである。常に実際の試合の中でやれるように考えながら練習する（そのためには、定期的に実際の試合を経験させることが必要である。実戦的練習だけで、全面的に試合の経験に代えることはできない）。

特別な課題を持たせる練習

同じ形式の練習でも、そのたびごとに、特別な制限をつけたり、課題を持たせたりして、実施することができる。その例を少しあげてみよう。

●ボールにさわる回数を制限する

ボールを受けてからパスする（シュートする）までに、ボールにさわる回数を制限する。

①——ダイレクトで

止めずに、そのままパスする

②——ツー・タッチで

パスする前に一度さわってもよい。

③——ドリブルを入れて

ドリブルを入れて相手をかわしてからパスする。

●キックの種類を制限する

キックの種類を制限して、いろいろなキックの感覚を養成する。

①——インステップで

②——インサイドで

③——アウトサイドで

④——インフロントで

⑤——アウトフロントで

●フェイントを入れてパスさせる

パスを出す前に、フェイントを入れて相手ははずしてからパスをさせる。

●別々の課題を与える

たとえば、6対4でボールキープを行ない、6人のほうはダイレクトで、4人のほうはドリブルでというように別々の条件を与えて練習する。また、8対8のゲームを行ない、片方のチームは速攻、片方のチームは遅攻というように違った課題を与える。

●フリーマンを使う

たとえば3対3をやるときに、第三の男（たとえばコーチ）が加わって、常に攻撃側につく。つまり4対3になるわけだが、守備側がボールを奪えば、すぐ攻撃と守備が入れ替わって、4対3を続けることができる。

戦術の原則

試合のとき、その場の状況に応じて、ひとりひとりの選手が、心がけなければならない戦術的原則がいくつかある。これは、そのまま、実戦的練習のさいのポイントである。

あとにあげる実戦的練習法の説明の中でも、それぞれのポイントになるべき点があげてあるが、ここでは、それをまとめて、あらかじめ説明しておこう。

●ボールのないときの動き

①——ボールを見失うな

試合のときに、いつでも、ボールがどこにあるかを知っていなければならない。常に、ボールを視野に入れながらプレーするように心掛ける。

②——まわりを見る

ボールが自分のところに来る前に、まわりをよく見て、ボール、味方、相手の関係を頭の中に描いておく。そうすれば、ボールが自分のところに来たとき、ボールに気持ちを集中させていても、まわりの動きがしぜんに分かり、適切なプレーができる。また、まわりの状況を見ていると、余裕のある、正しいボールコントロールができるものである。

③——あらかじめ考える

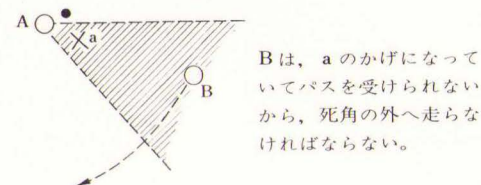
パスを受ける前に、敵味方の動きを見て、次に自分がすべきことを、あらかじめ考えてお

かなくてはならない。ボールをもらってから、きょろきょろと周囲を見るようではいけない。

④——フリーになる動き

パスを受けるときは、相手のマークからのがれ、パスの受けられるオープン・スペースに走り出なければならない。相手の死角にはいって、パスを受けられない(図85)。相手のマークをはずすには、一度別の方向に走って、急に角度を変えて走るスピンの動きが効果的である。

図85 オープンスペースへ走る



●パスを受ける

①——ボールを待つな

パスを受けるときに、立ち止まっていたりしない。必ず、ボールを迎えにいくようにしなければならない。ボールを待っているのは、必ず相手にねらわれ、たとえすぐ奪われなくても、パスのコースを限定され、攻撃のリズムが狂うものである。

また、ボールを迎えにいけば、たとえ相手の激しい守備にあっても、自分のからだでブロックしたり、マークをかわすことができる。

ボールを迎えにいく動きによって、プレーに幅と変化を生むようにしなければならない。

②——ボールをバウンドさせるな

パスを受けるとき、ボールは早く一度さわっただけでコントロールしなければならない。なんどもバウンドさせて、ようやく押さえるようでは、その間に、相手に寄られて、すべてのパスのコースを封じられてしまう。

③——ボールを流すな

パスを受けるとき、ボールにさわらないでそのままボールを流してプレーを続けようとする者がある。しかし、現代のサッカーでは、ボールを流そうとすると、きびしいマークをしている相手の守備にねらわれて、不利な状態に追いつまれやすい。ウイング・プレイヤーなどが、ボールにさわふりをして、フェイントとして流して処理する場合でも、じゅうぶんに注意し、必ず一度ボールを迎えに寄ってからプレーするように心がける。

●ボールのキープ

①——早く相手ゴールへ向く

パスを受けたら、できるだけ早く相手ゴールの方に向くようにしなければならない。ボールを止めるのに手間どって、相手ゴールに背を向けたまま、相手に寄られてしまっている展開ができない。

②——ボールと相手の間に自分のからだを入れる

ボールをキープするときには、マークしている相手とボールの間に自分のからだを置き、しかも半身の態勢になって相手の接近を妨げ、できるだけ相手から遠いところで、ボールをキープ

プするようにする。

●パスを出す

①——パスの意図を見抜かれるな

パスを出す前に、相手にパスのタイミングや方向を見抜かれないようにしなければならない。予備動作をせずに、すばやきキックで味方に渡すようにする。

②——パスは味方の前へ出せ

パスは、味方が受けやすい場所へ、すばやく出さなくてはならない。味方の進路の前へ、味方がマークされている側の逆のほうの足もとへ合わせるくらいの正確さがほしい。

③——パスしたら走れ

パスを出したら、すぐその足で次のいい位置に走らなければならない。これには、大きく分けて二つの目的がある。

①自分をマークしている相手を振りほどき、次のオープンスペースでボールを受ける。

②相手のマークがきびしく、次のパスを受けられない場合でも、自分が相手を引きつれて走ることによってオープンスペースを作り、他の味方がパスを受けるのを助ける。

●味方の攻撃を助ける動き

①——ボールを持っている者に寄る

味方がボールをとったら、1人はボールを持っている者のそばに近寄り、助け合ってボールをキープする。ボールを持っている者が、きびしくマークされていれば、ボールを渡してもらるように、相手とのかけひきとタイミングを

考えて寄る。

②——味方のために進路を作る

ボールを持った者から離れることによって、相手の守備を散らし、ボールを持っている者の進路を作ったほうがよい場合もある。たとえば、足のはやいウイングにボールが渡ったとき、センターフォワードが、その前に出てコースをつぶすのはよくないし、リンクマンやフルバックが攻め上がってきたとき、フォワードが道をあけてやるように離れる動きをするのも効果的である。

③——相手より多く動く

ボールを味方がキープしているとき、つまり攻めているときは、気分的にも動くのがらくで、相手のほう（守っているほう）は精神的に苦しいものである。だから、味方がボールを持っているときに、他のプレーヤーが、中盤で相手よりも多く動いてやれば相手を圧迫し、有効で安全なボールキープが容易になる。

●守備の場合

①——マークを見失うな

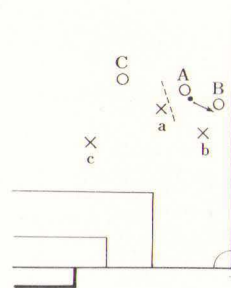
守備にまわったときに、自分がマークしなければならない相手のプレーヤーが必ずいる。その相手とボールは、常に視野に入れて、見失わないようにする。

②——ワンサイドカット

ボールを持っている相手をマークする場合、相手の正面に立ちふさがり形では、左右どちら側へも抜かれたり、パスされたりする。相手の片

側を押さえる形で、ワンサイドカットして守り、相手がパスしたり、抜いて出たりできる方向を原則としては、味方のゴールから遠いほうだけに制限する(図86)。

図86 ワンサイドカット

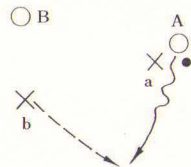


Aをマークしているaは、AがCへパスを出せないように片側を押さえ、タッチラインのほうへ追いつく。AがBへパスを出すのをbはねらっている。

③——カバーを怠るな

1人がボールを持っている相手に接近して出ていったら、近くにいる他の1人は、味方が抜かれたときのことを考えて、下がり気味に位置して、その背後のゾーンを警戒していなくてはならない。“1人はマンツーマン、もう1人はゾーン”で守るという考え方である(図87)。2人が門のように並行して立つと、その間にスルーパスを通されるから危険である。

図87 カバーを怠るな



ボールを持っているAを、aがマークする。bは、aが抜かれたあとを警戒していつでもカバーできるように注意する。



3対1 (ボールを四つ置いてゾーンを区切っている)

実戦的な練習方法

●3対1

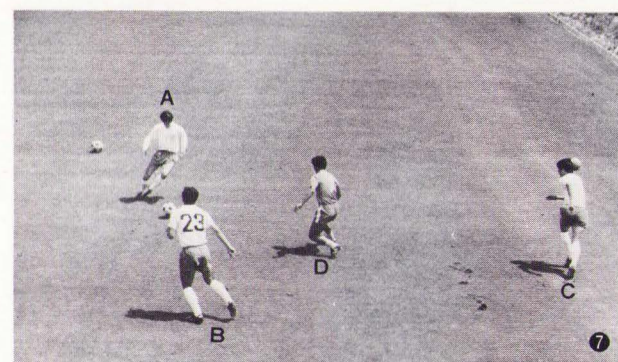
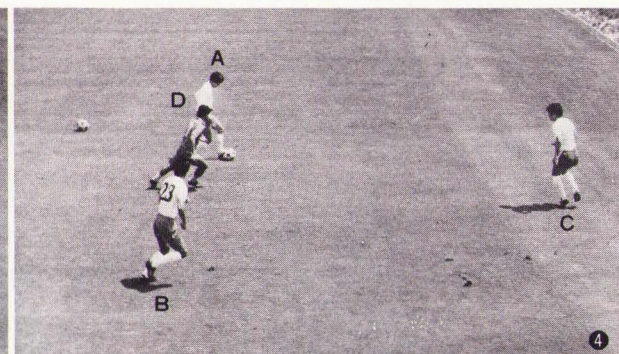
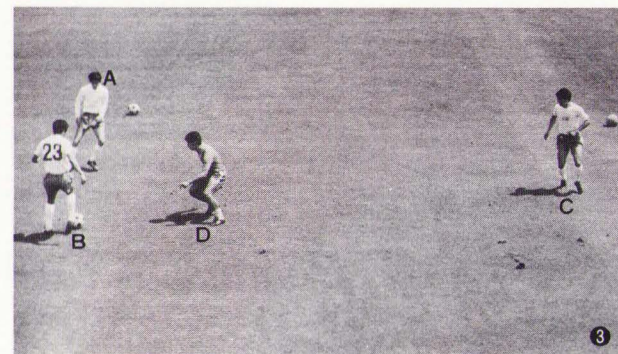
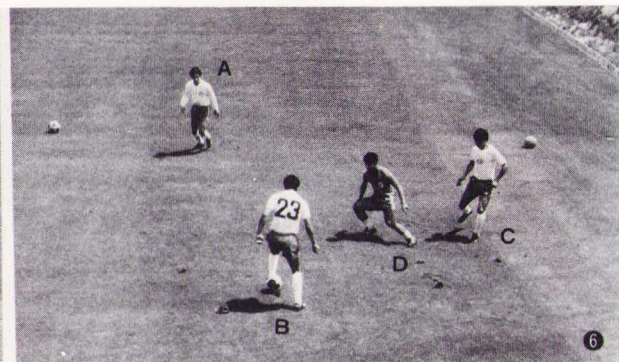
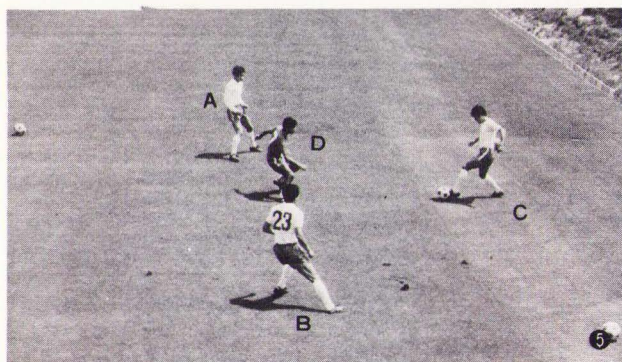
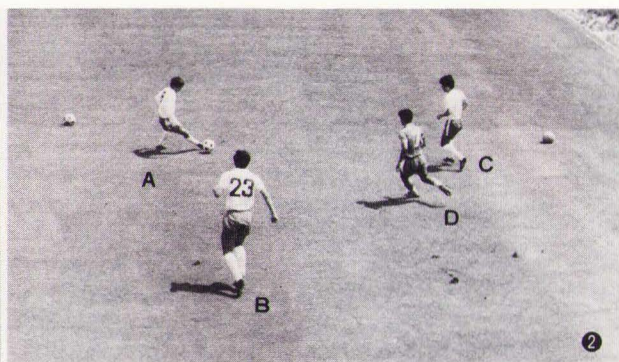
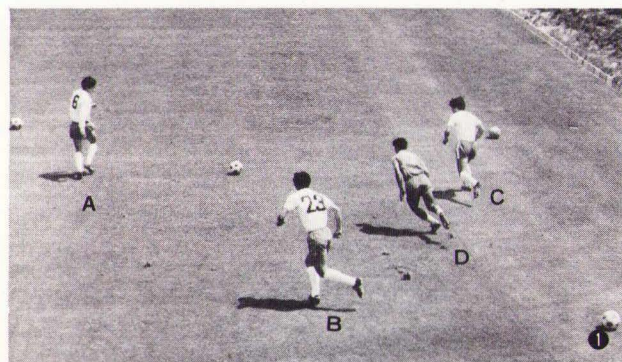
【練習方法】

- ①——7～8m四方のエリア。
- ②——3人がダイレクトでボールをキープし、1人が守備者になってボールを奪いに行く。
- ③——ボールがエリアの外へ出るか、守備している選手にボールを取られたり、さわられたら、ミスした選手が中へはいる。
- ④——なれるに従って制限をつける。インサイ

ドキックは使わない。左足だけを使うなど。

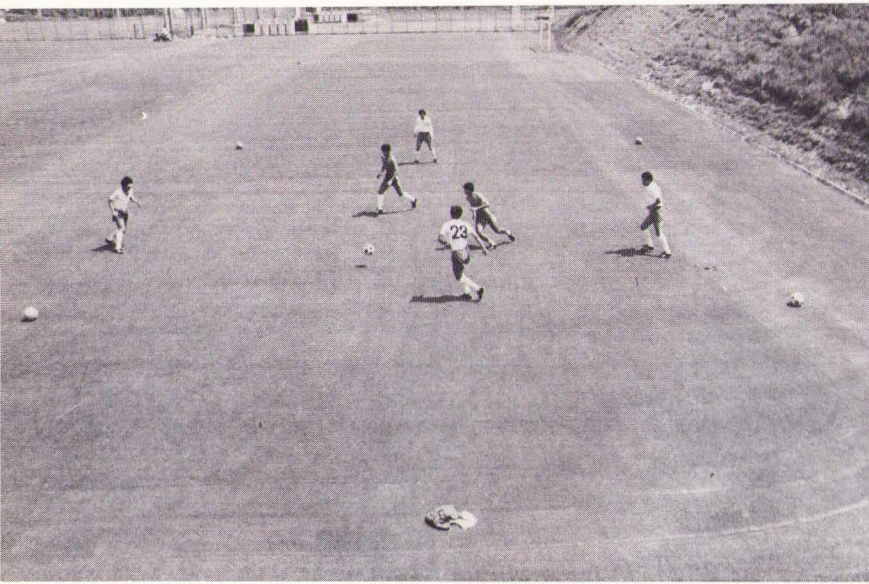
【練習目的】

- ①——いろいろなキックの感覚を養う。
- ②——フリーになる動き。
- ①ボールを持った者に寄る。
- ②死角からオープンスペースへ走る。
- ③パスしたあとオープンスペースへ走る。
- ③——パス
- ①パスの強弱。
- ②足元へパスするか、オープンスペースへパスするか。
- ③正確なダイレクトパス。



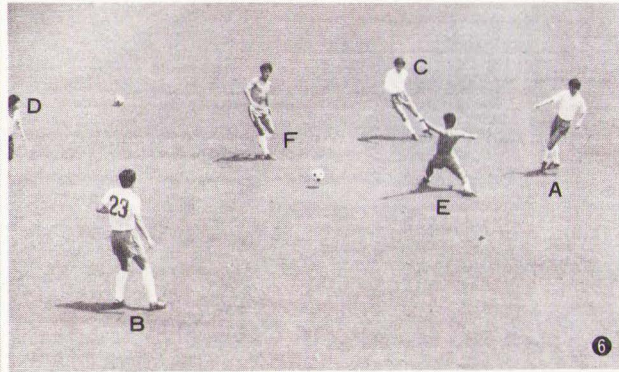
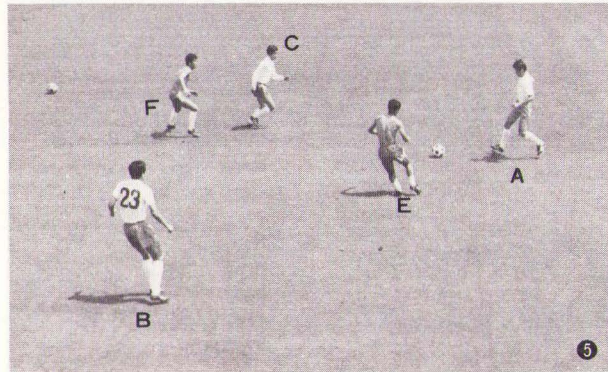
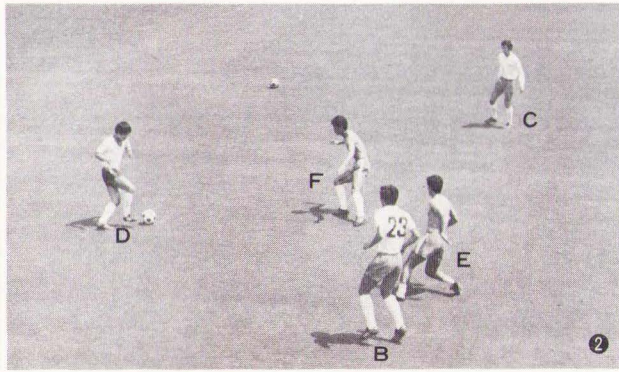
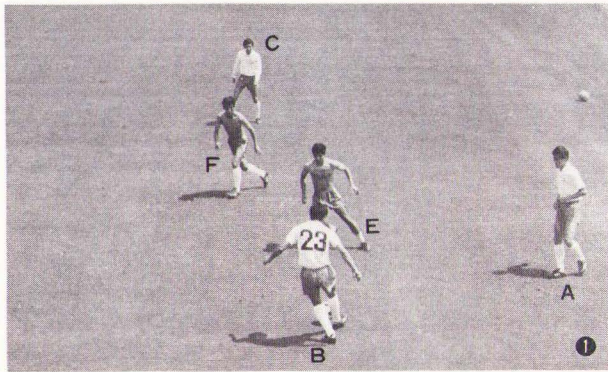
3対1 (A・B・C=攻撃 D=守備)

- ①Cはパスした後オープンスペースへ走る。
 - ②Aはいろいろなキックを使う。(アウトサイドキック)
 - ③DはBにつめ寄る。BはAにパス。
 - ④AはCの足元へパスする。この場合、パスの強弱に注意する。(余り強すぎないように)
 - ⑤CはBへパスする。
 - ⑥Bはいろいろなキックを使う。(インステップキック)
 - ⑦Cは死角からオープンスペースへ走る。
 - ⑧AはCが動いたオープンスペースへパス。
- この場合、パスが余り強すぎると次の展開が苦しくなるので強弱に注意する。



4対2

4対2 (A・B・C・D=攻撃, E・F=守備)



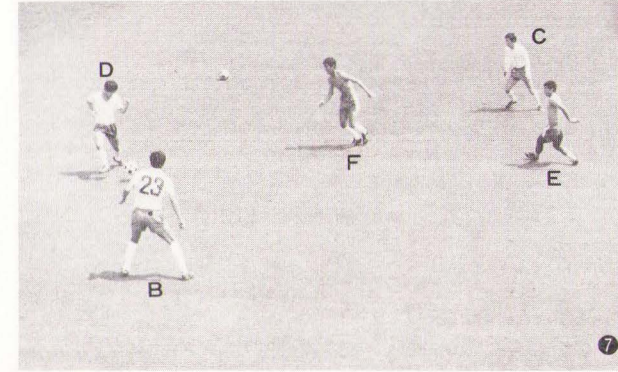
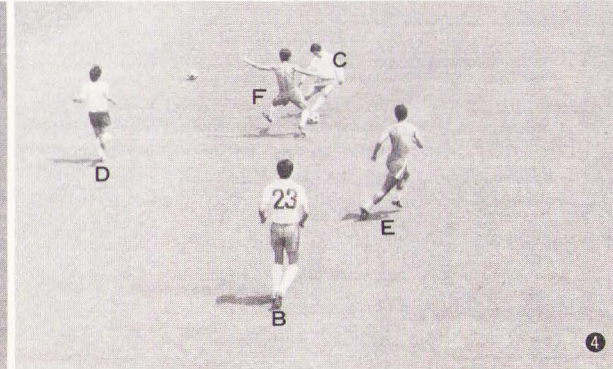
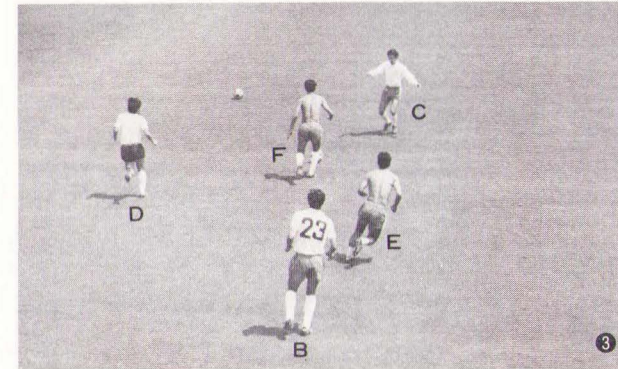
●4対2

【練習方法】

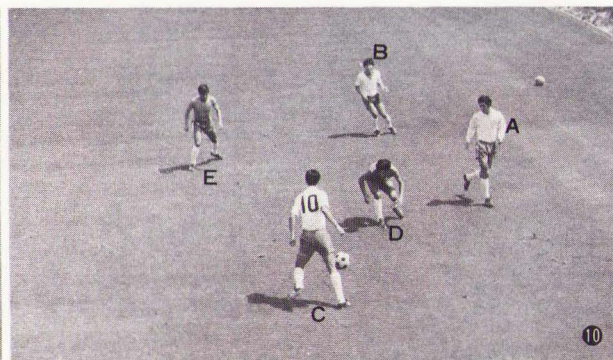
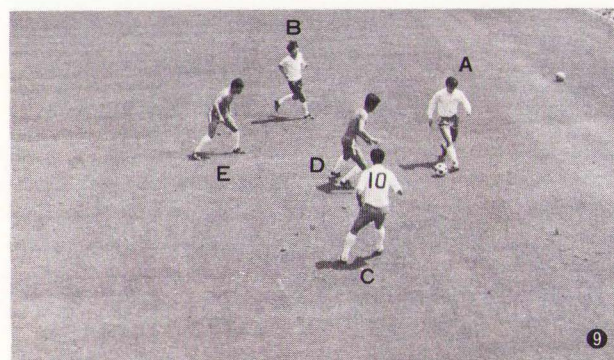
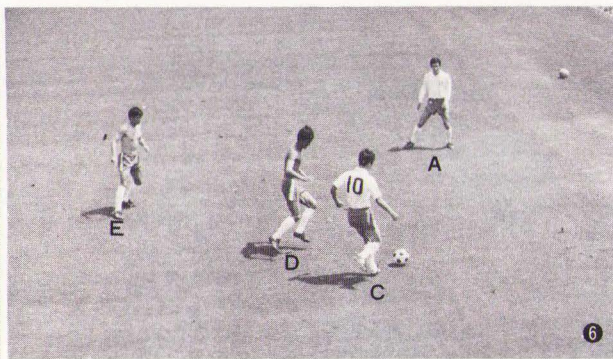
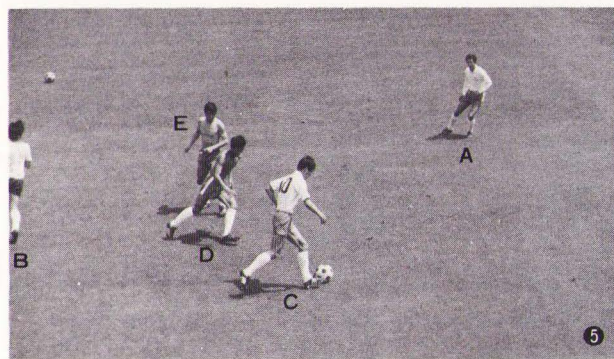
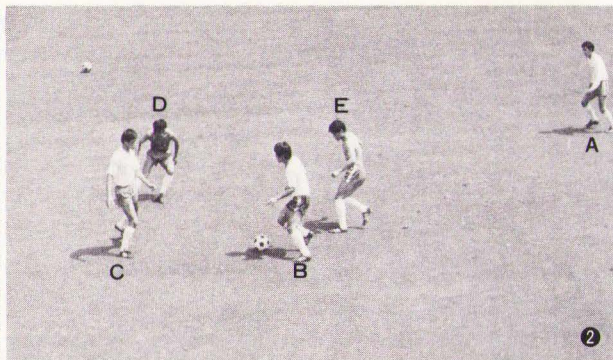
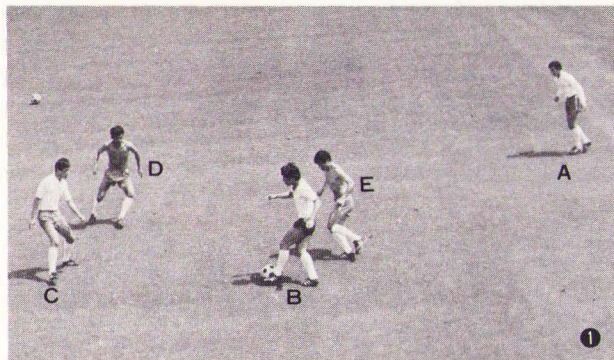
- ①——12～13m四方のエリア。
- ②——4人がダイレクトでパスをまわし、ボールキープ。2人が守備者となって奪いに行く。
- ③——ボールがエリアの外へ出るか、守備側に取られたり、タッチされたら、ミスした者が申へはいり、守備側の選手は順番に外へ出て、攻撃側にまわる。
- ④——慣れれば制限を加える。インサイドを使わないなど。

【練習目的】

- ①——3対1と同じ。
- ②——横パスと縦パスの関係。
中にはいっている2人が門のようになれば、その間にスルーパスを通す。スルーパスを通すときは、ボールに鋭く寄ってパスすることが大切である。
- ③——守備側の連係プレー。
①1人はボールを持っている者に積極的にアタックする。
②他の1人は、ゾーンディフェンスを行なう。



- ①Bは正確にボールをキープする。
- ②Dはさらにフリーな味方へ正確なパスを送る。
- ③Dはパスしたあと、すぐにフリーな位置へ走る。
- ④守備側のFは積極的にボールを奪いに行く。
Eはゾーンディフェンスを行なう。
- ⑤⑥C→Aへの横パス、A→Dへの縦パス。
Aはボールに鋭く寄り、門のように平行になったバックの間にスルーパスを通す。
- ⑦Dは再びフリーな味方へ正確にパスをつなぐ。

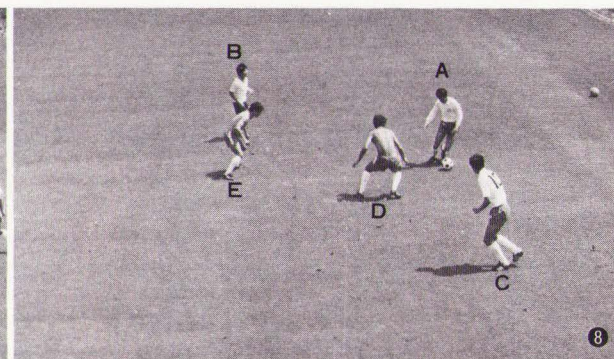
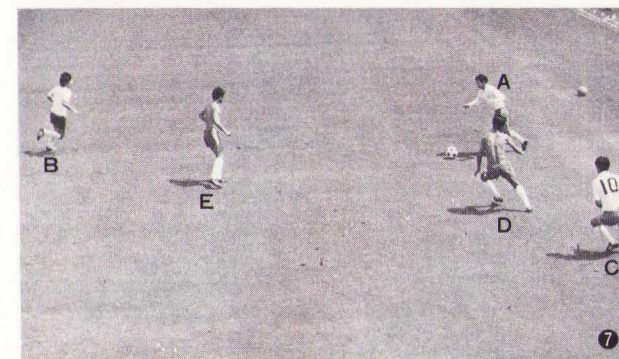
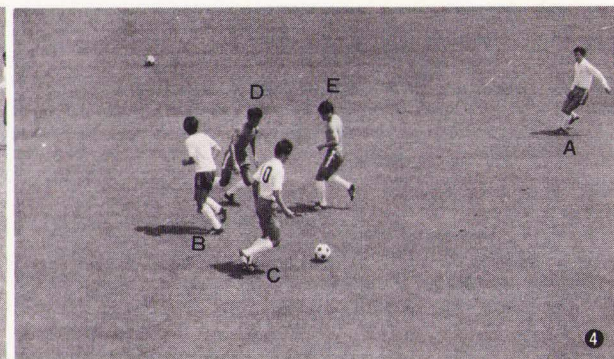
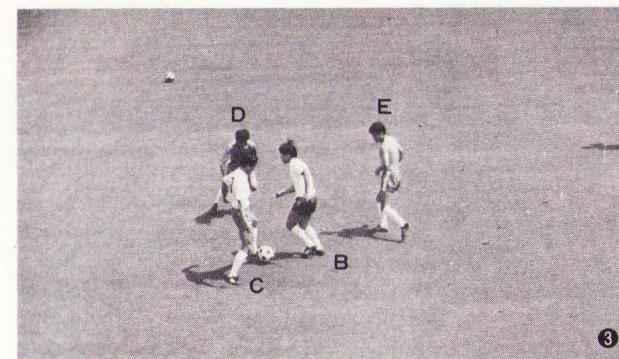


● 3対2

【練習方法】

- ①——12～13m四方のエリア。
- ②——3人の選手が2人のバックスを相手にボールをまわす。

- ③——ドリブルしてもパスしてもよい。
- ④——守備側に完全に取りられるか、エリアの外へボールが出れば、ミスした者が中へはいり、中の者は順番に外へ出る。



3対2 (A・B・C=攻撃, D・E=守備)

- ①Bはからだでブロックしながらボールをキープする。
- ②B～C間でスクリーンプレー。
- ③Cはすばやくボールをコントロールする。
- ④Cはドリブルでマークする相手をふりほどく。
- ⑤さらにCは味方へのパスのコースをつくり出す。
- ⑥フリーな味方へ正確にパス。
- ⑦Aは反対方向からフリーな位置へ走るBにパスすると見せかける。
- ⑧しかし、この方向は2対2の関係になり、すばやく切り返す。
- ⑨Aはフリーな味方Cへリターンパス。
- ⑩Cは正しい姿勢で正確にコントロールし、次へ展開する。

【練習目的】

- ①——ボールをキープする側の関係プレー。
- ①ときどきは、ダイレクトパスで、
- ②ときどきは、ドリブルをしてもよい。
- ③ときどきは、からだでブロックしたキープをして、味方がスクリーンして受ける。
- ②——3人1組での確実なボールキープ。
- ③——ボールを待ったり、流さない。
- ④——すばやくボールコントロール。
- ⑤——守備側の関係プレー (3対2と同じ)。

● 2対1

【練習方法】

- ①——10m四方のエリア。
- ②——2人の選手が1人を相手にボールをキープする。
- ③——完全に取りられるか、ボールがエリアの外へ出たら、ミスした者が守備をする。
- ④——キープしている側に制限をつける。ダイレクトパスで、またはツータッチ・コントロールだけでなど。

【練習目的】

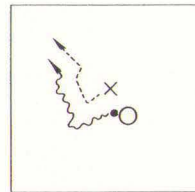
- ①——ボールをキープしている選手
 - ①正しいダイレクトパス。
 - ②常に、ボール—味方—相手を見る。
 - ③パスしたあと、すぐにフリーになるために走る。
 - ④フェイントを入れたパス。
- ②——味方
 - ①ボールを持った者に寄って助ける。
 - ②パスのコースを捜す。
 - ③フェイントを入れる。
 - ④パスを受ける。
- ③——守備者
 - ①攻撃側の2人に、積極的にアタックする。
 - ②ボールを持たない者の走るコースを封じる。
 - ③フェイントを入れて、相手をアタックする。
 - ④すばやく寄るか、ジリジリ寄るかの適切な判断をする。

【一般的注意】

- ①——ペアを作ることは、チームの戦術の基礎となるので2人の連係プレーは、自然にやれるまで練習する。
- ②——正しいコンビネーションのために、パスのスピード、種類、タイミングを考える。
- ③——パスの方向も考える。
- ④——カーブさせたパス、浮球によるパスの重要性を知る。
- ⑤——足元にパスするか、オープンスペースにパスするか。
- ⑥——相手のタイプを見抜く癖をつける。

● 1対1—①

図88



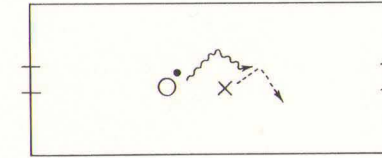
【練習方法】

- ①——10m四方のスペースを作り、その中で1対1のキープの練習を行なう。
- ②——攻守を休みなく繰り返して行なう。
- ③——激しい練習なので、2～3分をひと区切りにし、適当なインターバルをおいて、何回かに分けて行なう。
- ④——ボールをキープするほうは、ボールと相手の間に自分のからだを入れて、取られないようにキープする。

- ⑤——守備するほうは、あまり相手にからだをつけすぎると、体を入れかえられるので、相手から少し離れ(だいたい手を伸ばして、相手のからだにさわるくらいの間隔が適当)、低い姿勢で、相手のどのような動きにも早く反応できる構えをし、積極的にボールを奪いに行く。

● 1対1—②

図89

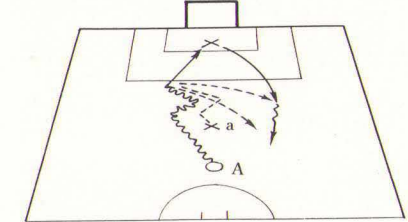


【練習方法】

- ①——長さ20m、幅7～8m位のエリアを作り、そこに幅1mのゴールを設けて、ゲーム形式で1対1を行なう。
- ②——攻守の切り換えの早さに注意する。
- ③——ゴールを意識した攻守を行なう。
攻撃のときはゴールへの早道を選び、守備のときは常にゴールへのコースを防ぐ。そして、すばやく当たるかジリジリ寄るかを考えてプレーする。
- ④——3分間くらいをひと区切りにして、何回かに分けて行なう。
- ⑤——できるだけ相手を変えて行なう。

● 1対1—③

図90

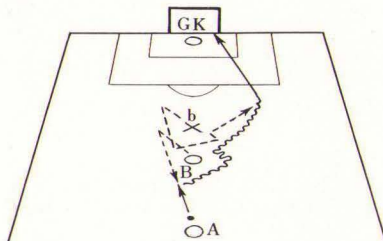


【練習方法】

- ①——フィールド半分を使い、正規のゴールにゴールキーパーをつけ、ハーフライン上の中央に1mの小さなゴールを作る。Aがボールを持ち、aを抜いてシュートする。
- ②——aが途中でカットしたら、ハーフライン上の小さなゴールを目指して攻撃し、Aが防ぐ。この場合、aはセンターサークルの中からでないと、シュートできない。
- ③——この攻守を休みなく繰り返し、得点したら次の選手と交替する。
- ④——ゴールキーパーがキャッチしたときは、すぐaへ渡し、aが攻める。
- ⑤——ボールが外へ出たときは、コーチがすぐに反対側の選手に渡す。
- ⑥——ゴールを意識した攻守を行なう。

● 1対1—④

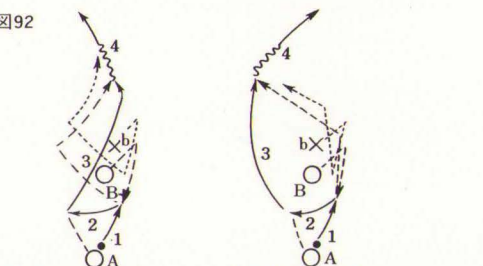
図91



【練習方法】

- ①—ペナルティエリアの手前10mくらいのところにフォワードとバックが出て、後ろからフィードされたボールをフォワードがシュートし、バックが防ぐ。
- ②—フォワードは、後ろの選手とダブルパスを使って、突破してもよい。
- ③—フォワードは、ボールを受けるときの動きを工夫する。常に相手とのかけ引きを考え、動きに緩急をつけたり、フェイントを入れたりして、タイミングよくボールを受ける。

図92



前へ出るふりをして戻ってボールを受け、パスしたあとボールサイドへななめに出て向きをかえて進む。

前へ出るふりをしてボールを受け、パスしたあと逆サイドへななめに走って、向きをかえてボールの前へ出る。

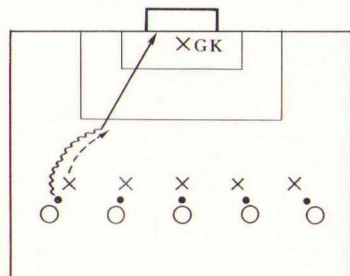
攻撃側選手の動き

守備側選手の動き

- ④—相手の逆をとる動き（スピンの動き）を工夫する。この動きには、主として図92のような動きがある。

● 1対1—⑤

図93

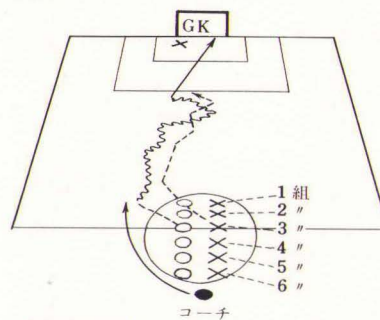


【練習方法】

- ①—ペナルティエリアの手前10mくらいのところにフォワードとバックが向かい合って並び、順番に1対1を行なう。
- ②—フォワードは、相手が完全に抜けなくてもゴールへのコースがあれば思い切ってシュートする。バックはゴールへのコースを防ぐ。
- ③—役割を代えて、バックが攻め、フォワードが守備をする。

● 1対1—⑥

図94

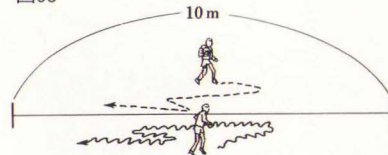


【練習方法】

- ①—ハーフライン付近に、何組かの選手が向かい合って並ぶ。それぞれの組に番号をつける。
- ②—コーチが組の番号をいいながら、ボールをフィードする。
- ③—呼ばれた組の選手は、すばやく反応し、先にボールを取ったほうが攻め、シュートする。他の1人が守る。
- ④—途中で守っている者がボールを奪えば、今度は同じゴールへ攻め、取られたほうが守る。

● 1対1—⑦

図95



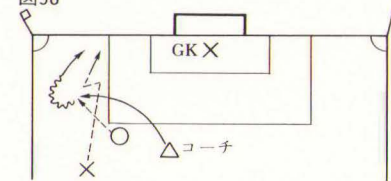
【練習方法】

- ①—10mくらいの長さのラインを引き、フォワードとバックが向かい合う。
- ②—フォワードが、このライン沿いにフェイントを入れながらドリブルする。

- ③—バックはフォワードのドリブルに対し、常に正しい間合いをとって、ついて動く。からだはラインより越えない。
- ④—正しい間合いをつかんだら、すばやく片足をラインの向こうに伸ばしてボールを奪う。
- ⑤—バックの正しい間合いと姿勢、そしてすばやいたックルに効果がある。

● 1対1—⑧

図96

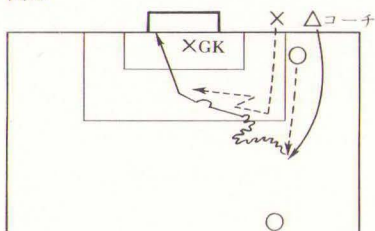


【練習方法】

- ①—コーチがコーナーフラッグ付近へボールをフィードする。
- ②—フォワードがボールをキープし、バックが守る。
- ③—バックは次の点に注意する。
①相手を振り向かせない間合いをとる。
②相手の動くすべての方向に、すばやく反応できる姿勢を保つ。
③両手を広げ、相手の動きを封じる。
④もし相手が背を向けて、ブロックしながらボールをキープしたら、あまりからだをつけずに少し間合いをとる。
- ④—役割を代え、バックがキープ、フォワードが守る方法でも行なう。フォワードの守備、バックの攻撃に役立つ。

● 1対1—⑨

図97



【練習方法】

- ①—コーチがゴールライン付近からペナルティエリア付近へ、ボールをフィードする。
- ②—フォワードがボールをとって振り向きながらシュートするのを、バックが防ぐ。
- ③—バックのマークが厳しくて、振り向けないときは、後ろにいるフォワードを使ってリターンパスを受けシュートする。

* * *

【練習目的】

1対1の練習全般について、

- ①—ボールの奪い合い。

現代のサッカーは、1対1での強さがベースとなる。だからひとりひとりが、攻守両面の課題をマスターし、さらに攻守の切り換えを早くできるように、ボールを取ったらすぐ攻め、取られたらすぐ奪い返す習慣をつける。1対1の練習は、オールラウンドプレーを育て上げる最もよい練習方法である。

- ②—ボールを受ける動きの工夫。
- ③—パスを受ける瞬間、からだを使って相手のアタックをカバーする。

- ④—ボール・相手・自分の関係を考えて、相手のマーク方向と逆足でキープする。
- ⑤—完全に向かい合ったときは逃げないで、相手に向かってドリブルする。
- ⑥—抜いたあとは、からだを入れる。
- ⑦—両足のインサイド、アウトサイドを使って、変化のあるドリブルをする。
- ⑧—フェイントを入れる。

相手の外側、内側、股間を抜くフェイントを工夫する。

- ⑨—守備については、正しい間合い、姿勢での応対を考える。

- ⑩—守備の戦術としてすばやくアタックするか、ジリジリ寄るかを工夫し、さらにフェイントも入れる。

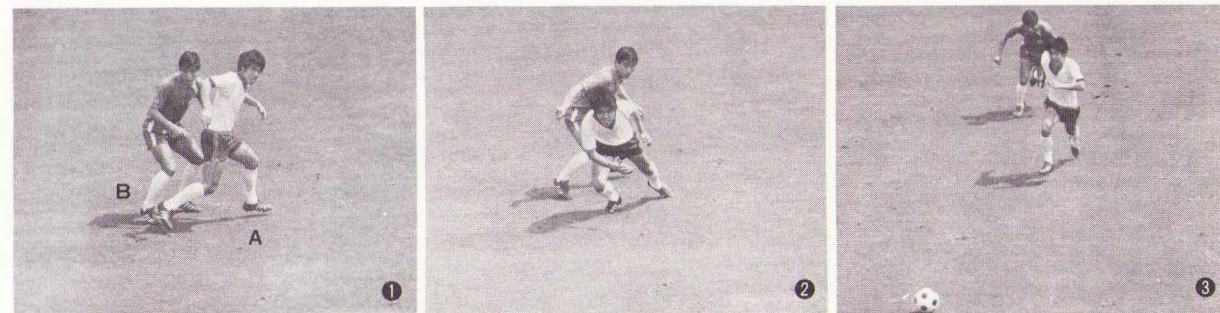
● 3対3 (4対4, 5対5でもよい)

【練習方法】

- ①—3対3の場合は、グラウンドの四半分くらいの広さのスペースを設け、この中で3対3でボールをキープする。
- ②—ドリブル、パスを使い、安全にボールをキープすることを学ぶ。
- ③—10分間くらいをひと区切りにして、何回か繰り返して行なう。

【練習目的】

- ①—常にフリーになる動き。
- ①ボールを持った者に寄る。
- ②ボールを持った者から離れる。
- ③相手の裏をとる動き。



ボールを受ける動き① (A=攻撃, B=守備)

- ①Aは背後のBにびったりマークされている。
- ②AはすばやくBの逆をとって戻る。
- ③Aはボールを迎えにダッシュする。
- ④AはBとの間合いがあれば、すばやく振り向く。
- ⑤この場面ではインサイドのトラップによって、ワンモーションで相手と向き合っている。
- ⑥Aは正しい姿勢を保ち、タックルにはいるBの動きをよく見る。
- ⑦そしてマークをはずす。

- ②—ドリブル

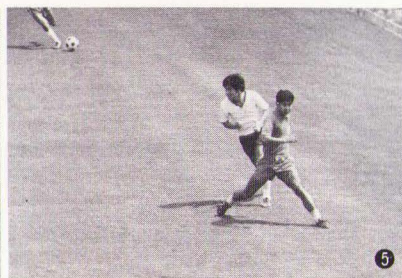
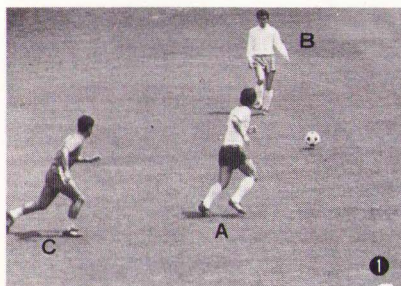
- ③—パス

- ①足元かオープンスペースか。
- ②縦パスと横パス、ショートパスとロングパス

の関係。

- ④—守備の連係プレー。

- ①相手をアタックする。
- ②マンツーマンとゾーンの関係。



ボールを受ける動き②

- ① AはBからのパスを受けに戻る。
- ② しかし、Cのマークが厳しく振り向けないので、リターンパス。
- ③ パスしてすぐ逆の方向へダッシュ。
- ④ ついてくる相手Cを振り切るためすばやく方向を変える。(スピンの動き)
- ⑤ Cのマークをはずし、内側でボールを受けられる態勢。
- ⑥ Aはボールをよく見、しかも味方と呼吸のあったパスが受けられるように動く。
- ⑦ Aはボールに寄って正確にコントロールする。

パスするか。

- ④——まわりをよく見る。
- ⑤——攻守の切り換えを早くする。
- ⑥——密着マークで、攻撃側を積極的にアタックする。

【一般的注意事項】

- ①——個人プレーと関係プレーの関連を実戦的方法で学ぶ。したがってボールを持ち過ぎたり、パスのタイミングを失しないよう注意する。
- ②——パスのスピードを間違えないこと。
- ③——足元へパスするか、オープンスペースへ

- ⑦——1人の相手に2人でアタックしない。
- ⑧——相手にあまり早くつかけすぎると、相手に裏をとられるので、詰めるタイミングを間違えないこと。
- ⑨——速攻か、遅攻かを考える。

●3対3とフリーマン

【練習方法】

- ①——グラウンドの半の広さを作り、ボールキープを行なう。
- ②——ダイレクトで行ない、攻守の切り換えのときだけ2回さわれる。
- ③——ゲームのメンバーを考えて、グループを決める。
- ④——10分くらいをひと区切りにする。

【練習目的】

- ①——早いタイミングでのダイレクトパス。
- ②——まわりをよく見る。
- ③——パスの強弱。
- ④——ショートパスとロングパスの関係。
- ⑤——浮きダマ、カーブさせたパスの正確性。

●6対6 (バックス対フォワード)

【練習方法】

- ①——グラウンド半分を使い、ゴールなしでキープする。
- ②——ダイレクトまたはツータッチで行なう。
- ③——選手の数バックスのほうを1～2名多くして、バックスはダイレクト、フォワードはフリーという条件で行なってもよい。

【練習目的】

- ①——中盤でのプレーを学ぶ。

- ①ボールを大事に扱う。
- ②ショートパスからのサイドチェンジ。
- ②——ボールの奪い合いによって、すばやく攻守を切り換える。
- ③——フォワードの守備とバックスの攻撃。
- フォワード対バックス (ハーフマッチ)

【練習方法】

- ①——グラウンド半分を使い、フォワードが攻め、バックスが守る。
- ②——ゲームと同じ条件で行なう。

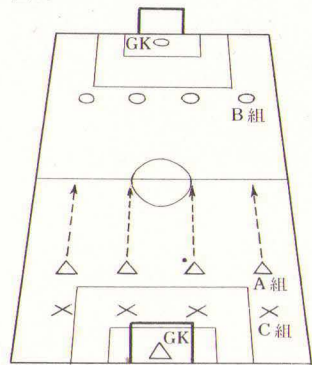
【練習目的】

- ①——フォワードが相手に厳しくマークされていても、よい攻撃ができるようなコンビネーションプレーを学ぶ。
- ②——この練習では、ゲームが要求するすべてを学ぶことができる。
- ③——バックスを崩す方法として、ショートパスからサイドチェンジを行なって速攻をかける。
- ④——よく連係をとりあって、ポジションチェンジを行なう。
- ⑤——バックスの連係動作によって守備を学ぶ。

●4人1組のグループによる攻守の練習

【練習方法】

- ①——4人1組のグループを何組か作る。
- ②——A組が攻めて、B組が守る。
- ③——A組がシュートするか、B組がカットすればB組が攻めて、C組が守る(図98)。
- ④——これを繰り返し行なう。



⑤——なれるに従って、相手にボールを奪われたら、ハーフラインまで追うように実戦的にする。

⑥——試合のメンバーを考えたグループ分けがよい。

【練習目的】

①——全員攻撃、全員守備のためバックスの攻撃的センス、フォワードの守備への参加に効果的である。

②——攻守の切り換えの早さ。

③——ボールの奪い合い。

④——最終バックラインの突破と防御。

●8対8のゲーム

GKを含め1チーム8人の試合(図99)。

【練習方法】

①——普通のゲーム 10分間。

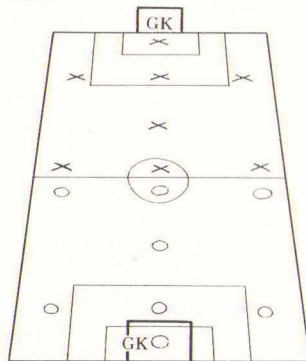
②——ツータッチのゲーム 10分間。

③——ダイレクトのゲーム 10分間。

④——片方は速攻、片方は遅攻のゲーム 10分間。

⑤——④の役割を変えたゲーム 10分間。

図99



【練習目的】

①——全員攻撃・全員守備

②——攻守の切り換えの早さ

③——ボールを大事に扱う

④——状況判断

⑤——ボールを受ける動き

⑥——1対1のボールの奪い合い。

⑦——守備はマンツーマンとゾーンの適切な切り換え。

⑧——速攻と遅攻

●四つのゴールを使ったゲーム

【練習方法】

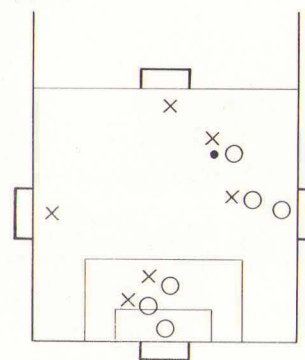
①——グラウンドの半分を使い、ゴールを四つ(2mくらいのゴール)作って、6人1組のゲームを行なう。GKはおかない(図100)。

②——1チームが二つずつのゴールを守る。

③——相手の一つのゴールで攻撃を組み立て、手薄なもう一つのゴールに対し得点を狙う。

④——なれるに従って、ダイレクトまたはツータッチなどの条件を加える。

図100



【練習目的】

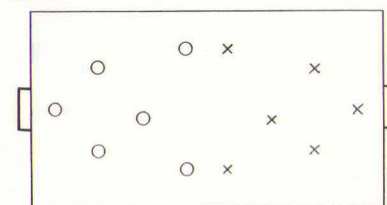
①——状況判断

②——正確なボール扱い

③——攻撃の組み立て。とくに、サイドチェンジによる速攻。

●スモール・ゲーム

図101



【練習方法】

①——グラウンド半分の広さを使い、6対6のゲームを行なう。手を使えるGKはなし。

②——ダイレクト、ツータッチ、片足だけなどの条件を加えてやってもよい。

③——適当に時間を区切って行なう。

【練習目的】

①——全員攻撃・全員守備

②——攻守の切り換えを早くする。

③——ボールの奪い合い。

④——相手にとって一番危険なプレーをする。

ゴールキーパーの練習

ゴールキーパーのミスは、ほとんどが得点になり、チームのリズムを乱し、敗戦に導く。したがって、信頼されるゴールキーパーになることは、チームワークのうえから、非常にたいせつである。

ゴールキーパーにとって、とくに必要なものは、

①——冷静な判断力

②——反射神経の鋭さ

③——強い精神力

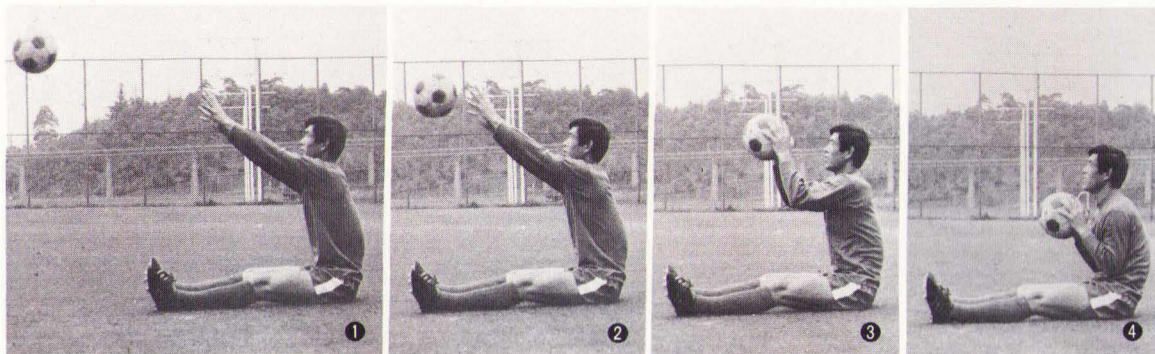
④——強い筋力

⑤——試合の経験

である。

このうち、最後の“試合の経験”を身につけるには、チャンスと一定の年月が必要だが、そのほかはふだんの練習と努力によっても、養うことができる。

ゴールキーパーの練習で、たいせつなのは、「あらゆるケースを防ぐ」ことである。試合中に起こり得るあらゆる得点のケースを、すべて頭に入れて、それを防ぐことを想定して練習する。



●キャッチング

【練習方法①】

正面にくるボールのキャッチ

①——すわってキャッチ（腕だけでボールの勢いを殺しながら正確にキャッチする練習）。

ひざを伸ばしてすわり、投げて（またはけて）もらったボールを両手のひらでキャッチする。

《ポイント》

①すべてのキャッチングに通ずる基本であるから、完全にマスターする必要がある。

②手と上半身でボールの勢いを殺す。

③握力がつき、キャッチの基本が身につく。

②——ひざをついてキャッチ

ひざをついた姿勢のままけてもらったボー

すわってキャッチ

①ひじを伸ばし、ボールが手のひらに全面つくように構えて、ボールを迎えに行く。

②ボールをキャッチする瞬間まで腕を伸ばし、手のひらを広げておく。

③ボールが手にはいった瞬間、ひじを曲げ、ボールの勢いを殺す。

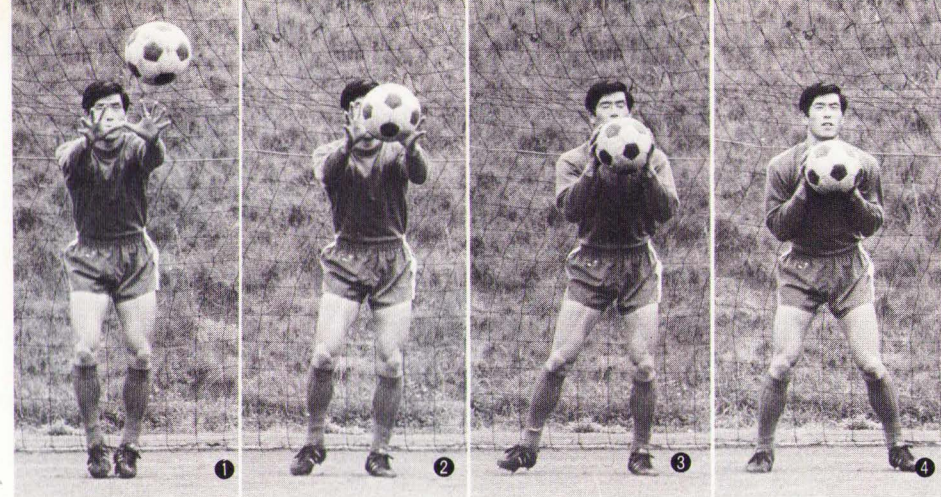
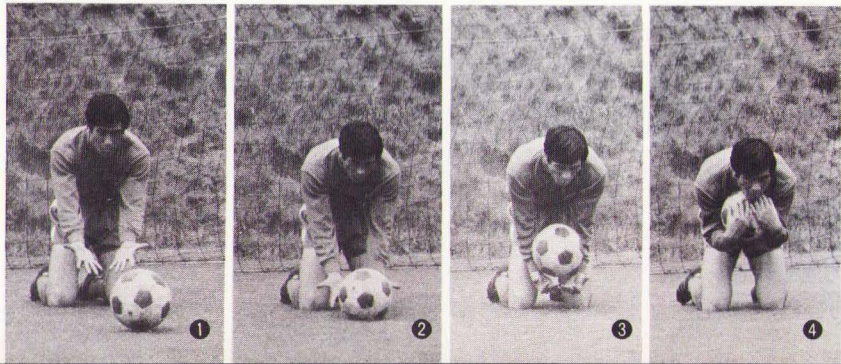
④ボールをしっかりつかんで、からだの中心で押える。

ルを、両手のひらでキャッチする。

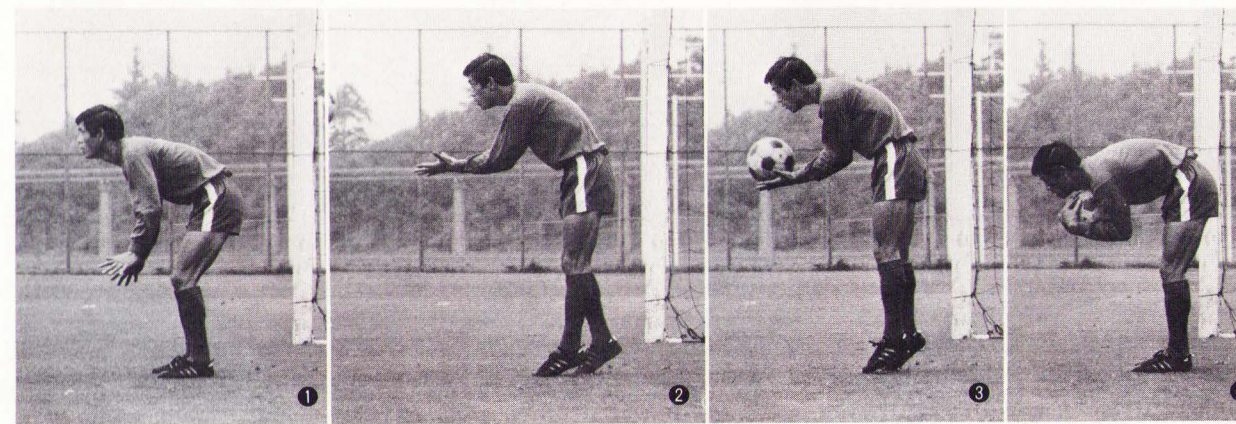
《ポイント》

・早いボールをけてもらう。

ひざをついてキャッチ

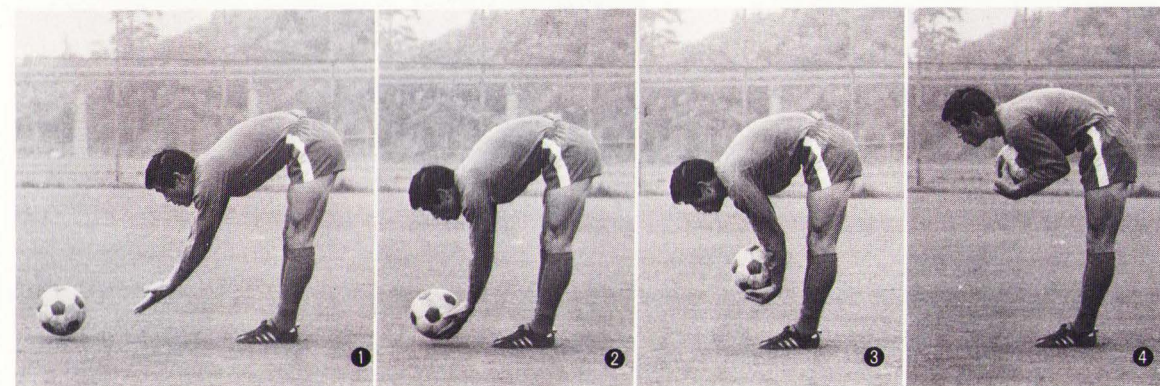


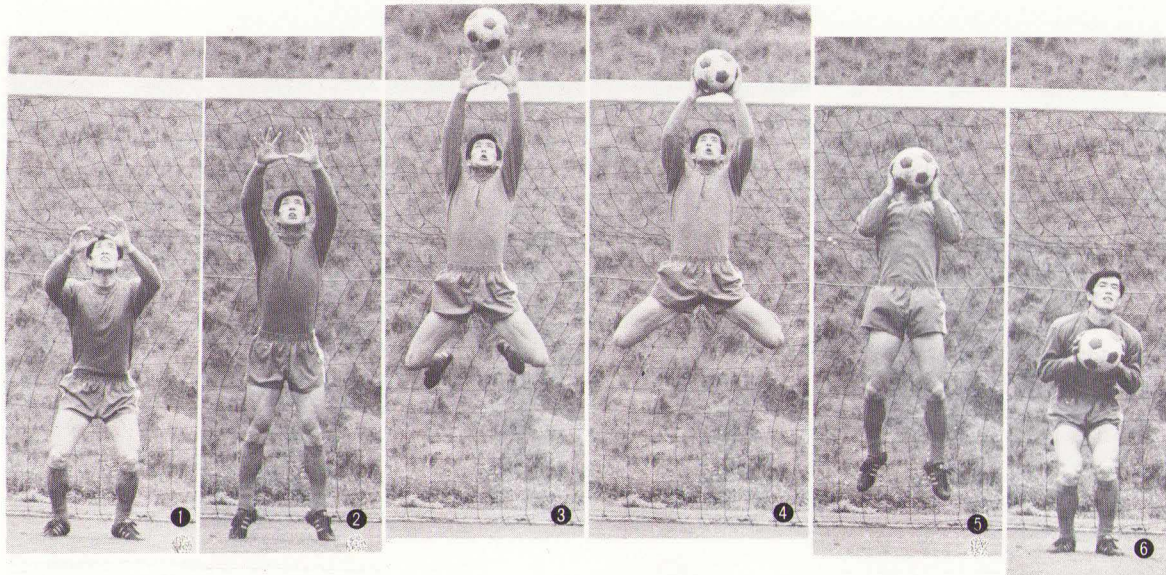
立った構えからのキャッチ①



立った構えからのキャッチ②

立った構えからのキャッチ③





③——立った構えから

ゴールにはいり、立った構えで、正面にけっ
てもらおう。ジャンプキャッチもできるようにけっ
てもらおう。

《ポイント》

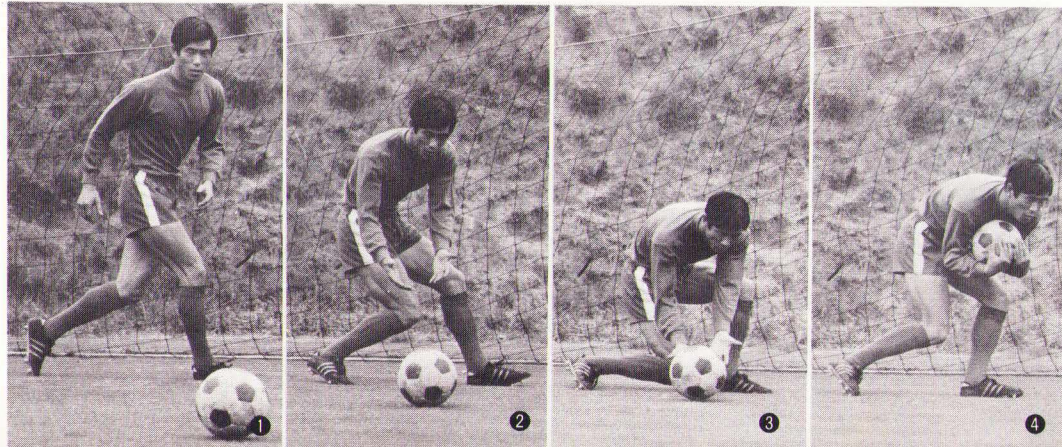
- ①だんだん速いボールをけってもらようようにす
る。
- ②構えているとき、足が開かないよう気をつけ
る。

立った構えからのキャッチ④

高い位置でキャッチする場合、腕を伸ばし手のひらをい
っぱいに広げてキャッチする。

横にくる低いボールのキャッチ

- ①ボールにすばやく寄る。
- ②腕を伸ばし、手のひらを広げてボールを迎えに行く。
- ③腰を十分に落とし、足で二重の壁をつくり、万一ミス
した場合のカバーをする。
- ④ボールが手にはいったと同時にすばやく胸にかかえ込
む。



【練習方法②】

横へくるボールを動いて、

①——横にくる低いボール

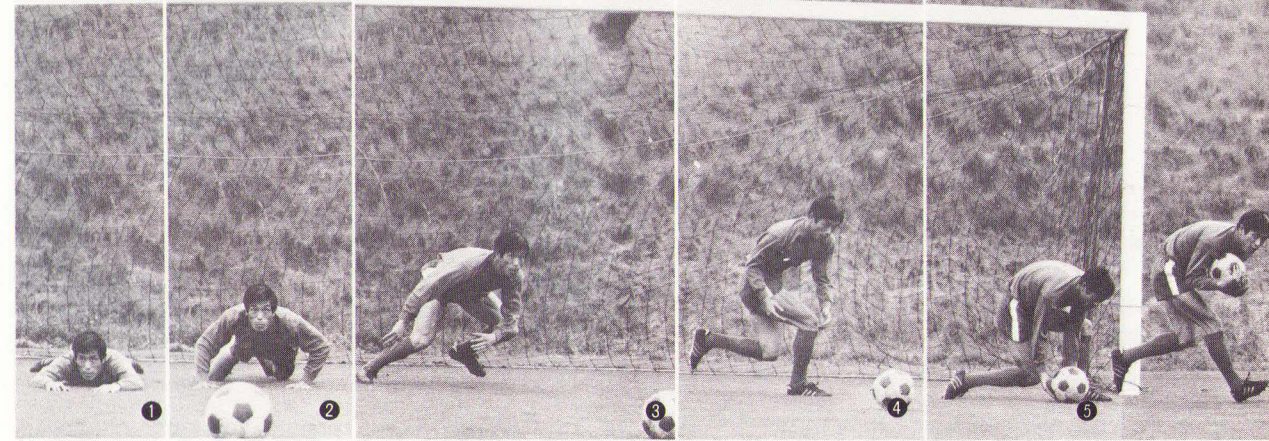
ゴールにはいり横に低くけってもらおう。

《ポイント》

- ①手から後ろにボールがこぼれても、ゴールイ
ンしないように、ひざを曲げて第二の壁をつく
る。
- ②横へのステップの第1歩を早く踏み出すよう
に心がける。

腹ばいの姿勢からキャッチ

- ①伏せた姿勢から、
- ②ボールがキックされたと同時にすばやく立ち上がる。
- ③④ボールを迎えにダッシュ。
- ⑤スピードに乗ってキャッチしても、腰を十分に落とし
て、足で手のカバーを怠らないこと。
- ⑥キャッチしたあと、必ずゴールの枠から1、2歩はず
れる。(万一ボールを落とした場合でも、危険を少なくす
るためである)



②——腹ばいの姿勢から

腹ばいになって、横にけってもらったボール
をキャッチする。

《ポイント》

- 横へのステップを早くするために、よい練習
である。

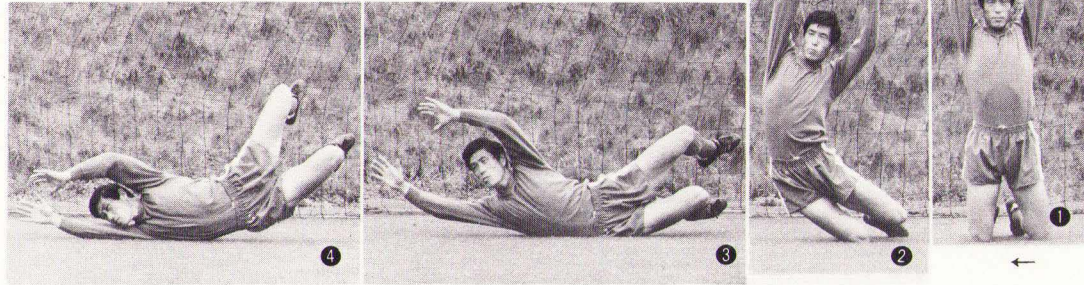
③——立って横へ、左右に、

ゴールの中心に立ち、左右にボールをけっ

もらおう。

《ポイント》

- 足のステップをすばやくできるようにし、か
らだの正面でキャッチする。



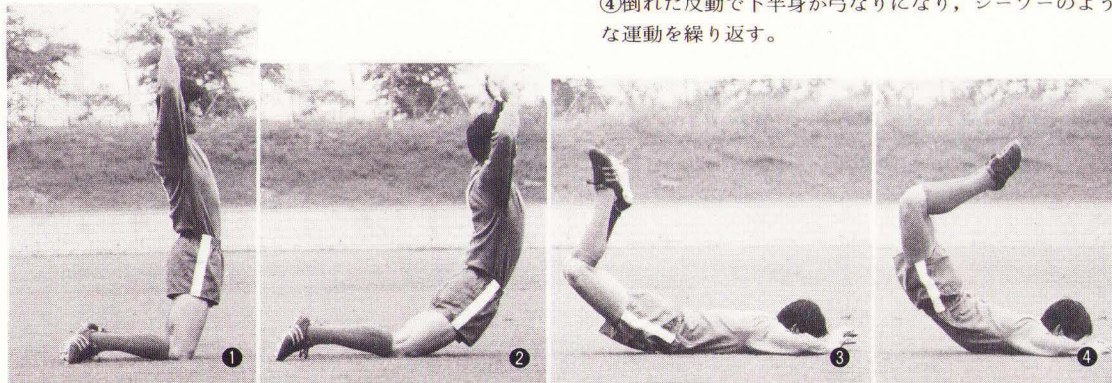
●ダイビング

横へ遠くに来たボールを、からだを投げ出してキャッチする。立った姿勢で、上へきたボールをつかむのとまったく同じフォームを横にする感じである。練習は、準備の体操から順を追ってはい。

【練習方法】

①——感じをつかむ体操

ダイビングキャッチをはじめる前に、グラウンドとからだの感じをつかむ体操をする。

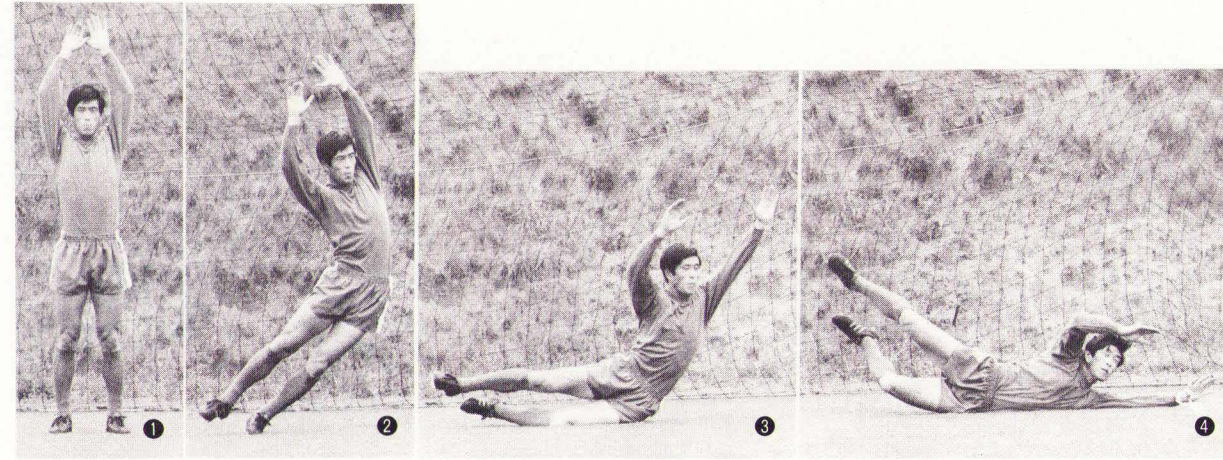


ダイビングの感じをつかむ体操①

- ①腕と腰を十分伸ばし、体重を徐々に右に傾けていく。
- ②体重はかなり右に移動し、体が弓のようになっているが、ひざと手先の位置は元のままに保つ。
- ③ひざから腰、脇腹という順に着地。この姿勢は②の写真をもそのまま横にしたように弓なりにする。この場合、必ず真横に倒れ、からだが前後しないように注意する。
- ④フィニッシュ。最後まで、体が真横の状態になり、しかも②③と同様に体が弓なりにになっていることに注意。

ダイビングの感じをつかむ体操②

- ①腕を伸ばし、十分に胸を張って、前後の関係でからだを弓なりに反らす。
- ②ひざ、下腹、胸という順に着地していく。
- ③完全に上半身が着地した状態。腕は脱力した状態で自然に保ち、体重を腕で支えない。
- ④倒れた反動で下半身が弓なりになり、シーソーのような運動を繰り返す。



ダイビングの感じをつかむ体操③

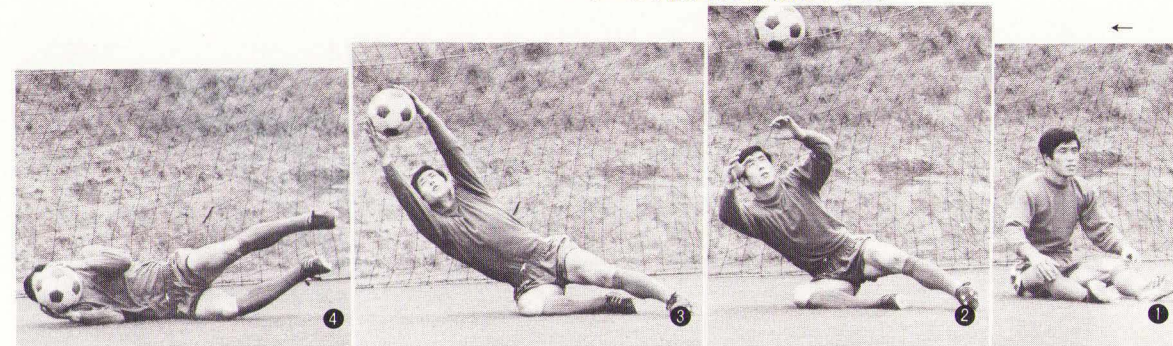
- ①②③ひざをついて行なう練習と同じ要領で、足、腰、脇腹という順に着地する。
 - ④この場合も、からだ完全に真横の状態に保たれるように練習。
- すわった姿勢からダイビングキャッチ
- ①ひざを伸ばしてすわる。
 - ②横にきたボールでも手だけでキャッチするのではなく、体の正面でキャッチするようボールのコースに体をもっていく。
 - ③横に倒れながらも体の正面でキャッチし、ひじや手のひらは基本の型と全く変わらない。
 - ④ダイビングキャッチの場合も、基本のキャッチのフィニッシュを横に倒した状態である。

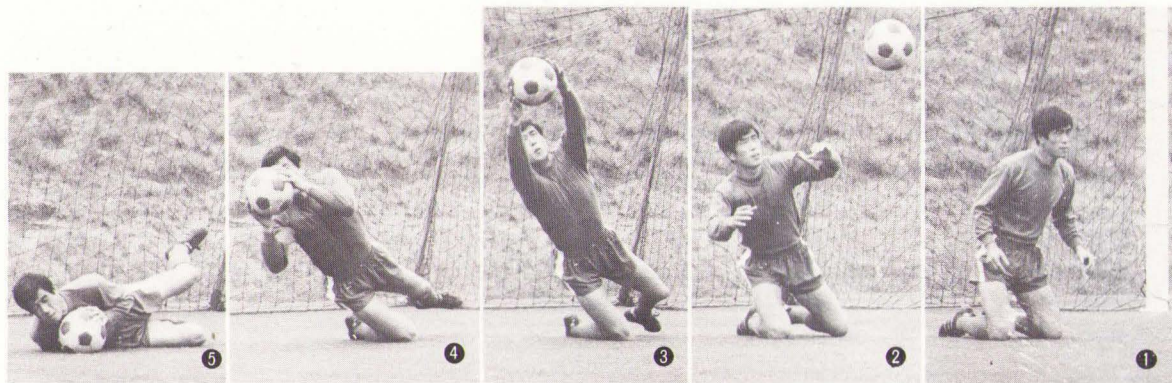
②——すわった姿勢から

ひざを伸ばしてすわった姿勢で、横に倒れながらつかむ。

《ポイント》

- ・からだとボールとグラウンドの関係の感じをつかむ。





ひざをついた姿勢からのダイビングキャッチ ←

③——ひざをついた姿勢から

ひざをついて上体を立て、横にかなり強いボールをけてもらって、からだを倒しながらキャッチ。

《ポイント》

①実戦でのフォームをつくりあげる。

②要領は②と同じ。

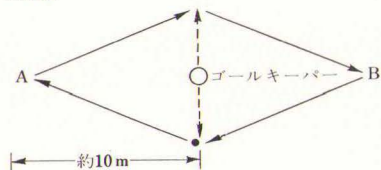
④——ひざをついた姿勢からジャンプ

だんだん遠くへけてもらい、最後はそのままの姿勢からジャンプしてキャッチ。

⑤——前と後ろからけてもらう。

キッカー2人の間に立ち、交互に横にけて

図102



もらってキャッチする。図102のように、AがけたボールをキャッチしたらBに返し、Bがけたのを受けてAに返す。

自分の右にくるボールなら、右にくるボールだけ続けて20本ていど。

《ポイント》

・ダイビングにスピードをつける練習である。

⑥——左右へすばやく

ゴールの中央に立ち、左右にけてもらい、すばやくダイビングキャッチする。

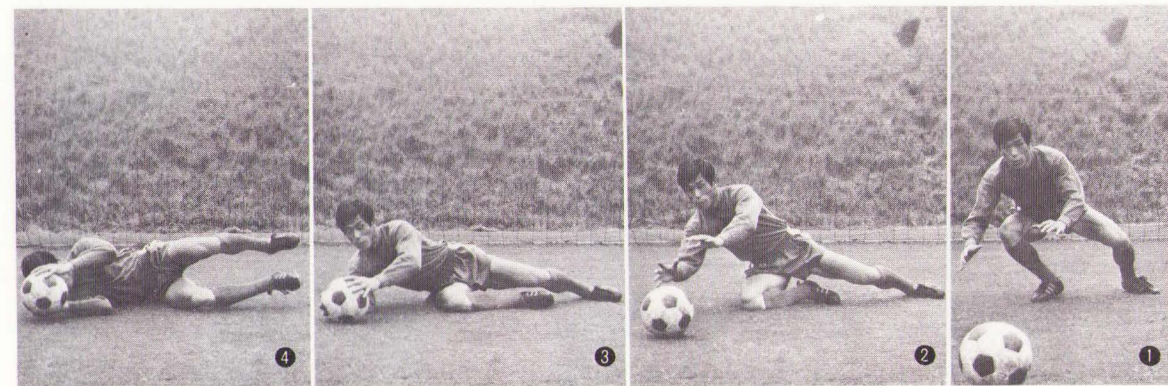
《ポイント》

①左右への動きにスピードをつけるのによい。足腰の強化に役立つ。

②左右で20～30本が適当。

⑦——すみへの低いボール

ゴールの中央に立ち、低いボールをすみ（ポストの下内側）のほうにけてもらい、横へダイビングして、手のひらでたたき出す。



すみへの低いボールを手のひらでたたき出す

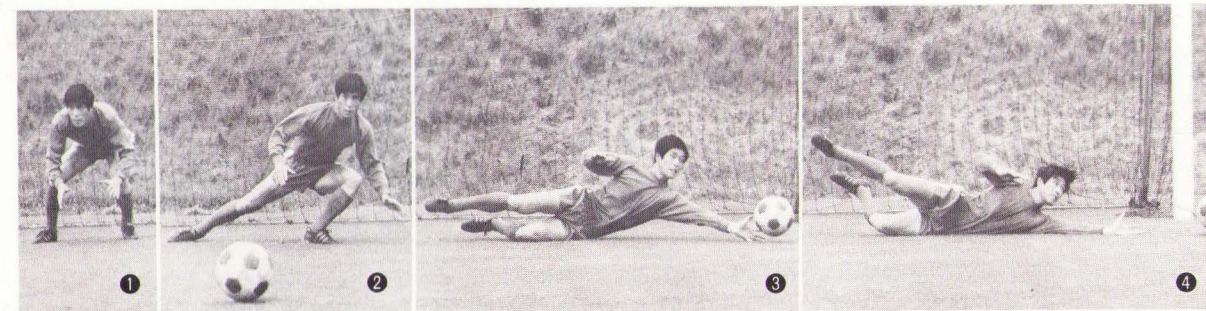
①構え

②左足に全体重を移し、左足で踏み切る。

③④からだ、腕を十分に伸ばし、手のひらもよく広げてボールを強くたたき出す。

すみへの低いボールのダイビングキャッチ

基本をマスターした後、次の段階の練習として、キャッチしたボールをすぐコーチに返し、左右に連続動作で行なうと効果的だ。



《ポイント》

①はじめはゆるいボール、しだいに強いボールをけてもらう。

②右なら右ばかり20本ていど続ける。

③フォームづくりに役立つ。

⑧——ウサギとびの型から

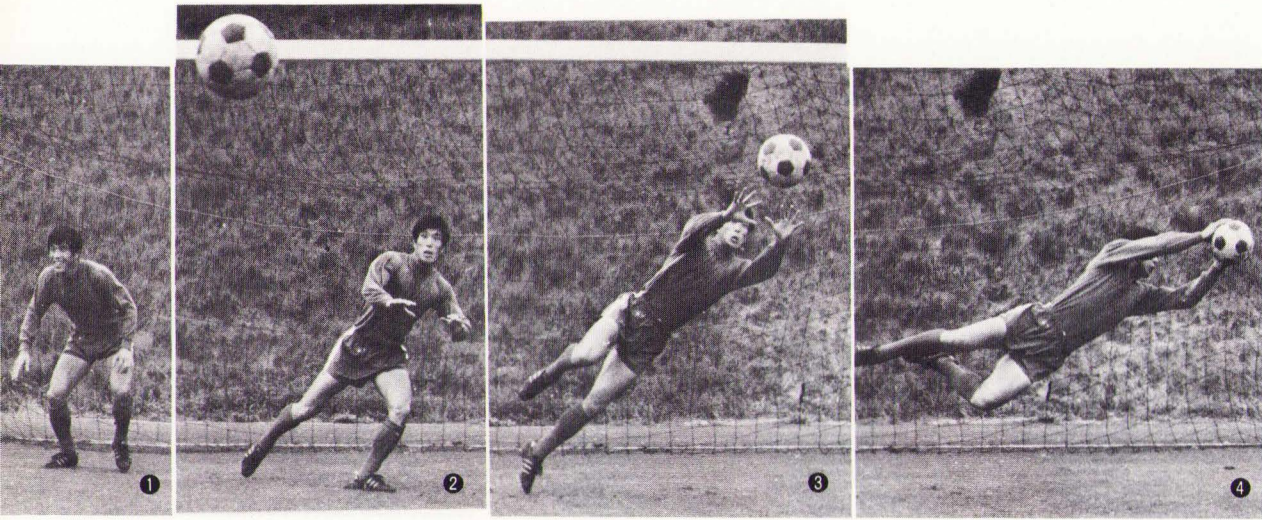
ひざを曲げてしゃがんだウサギとびの型から

横にけてもらい、連続してダイビングキャッチ。

《ポイント》

①ジャンプ力がつき、ダイビングにスピードがつく。

②シーズンのはじめに行なうとよい。足の力がじゅうぶんについてから行なうこと。



⑨——すみへの高いボール

ゴールの中央に立ち、左右のゴールのすみに高いボールを投げて(またはけて)もらい、ダイビングキャッチ。

《ポイント》

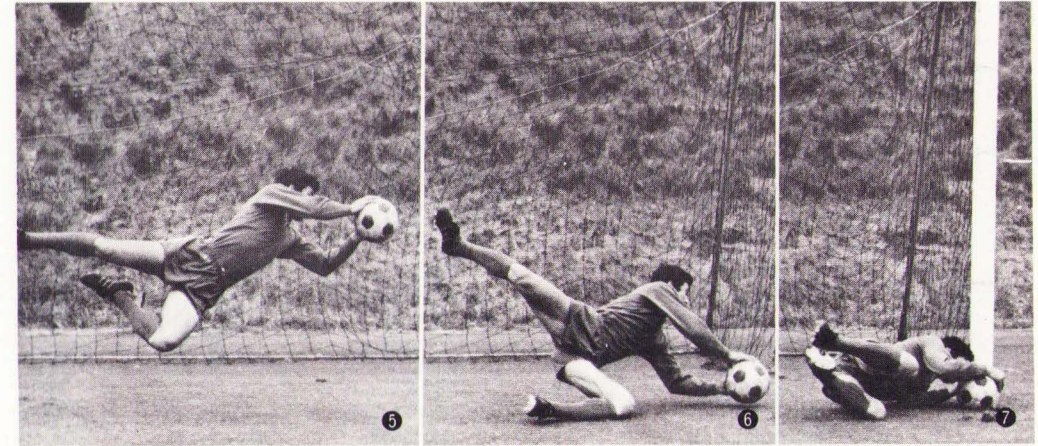
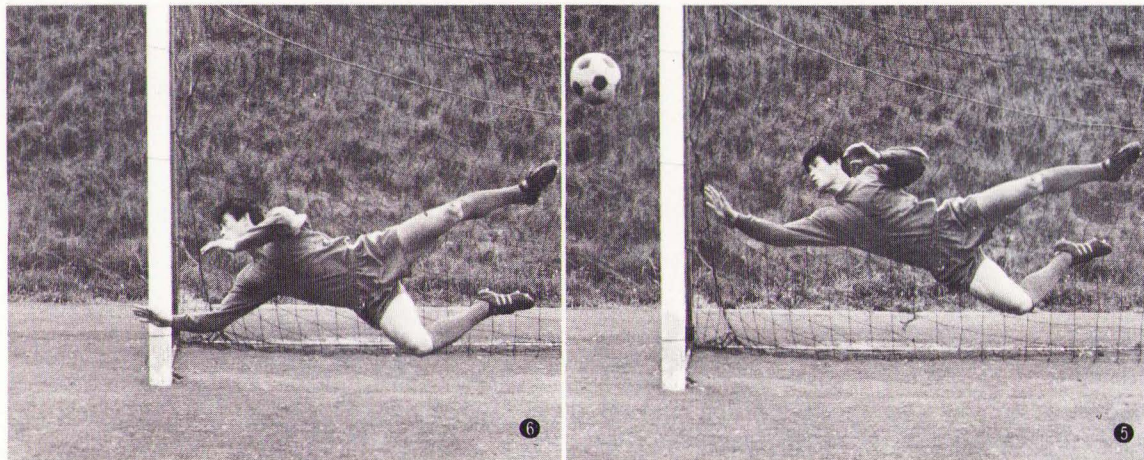
- ①試合前の練習に最適。
- ②投げてもらう練習は、調整に役立つ。とくにスランプなどのときは、この練習がよい。
- ③右ばかり10本、次に左というように。

⑩——ポストぎわから逆サイドへとぶ

⑨の応用として、ゴールの左右のポストの内側に立ち、逆サイドにくるボールを助走してダイビングキャッチ。

《ポイント》

- ①ステップの速さを養い、不安定な態勢から正確にキャッチできるようにする。
- ②ダイビングしないで、ランニングキャッチする練習も同じ形式でできる。

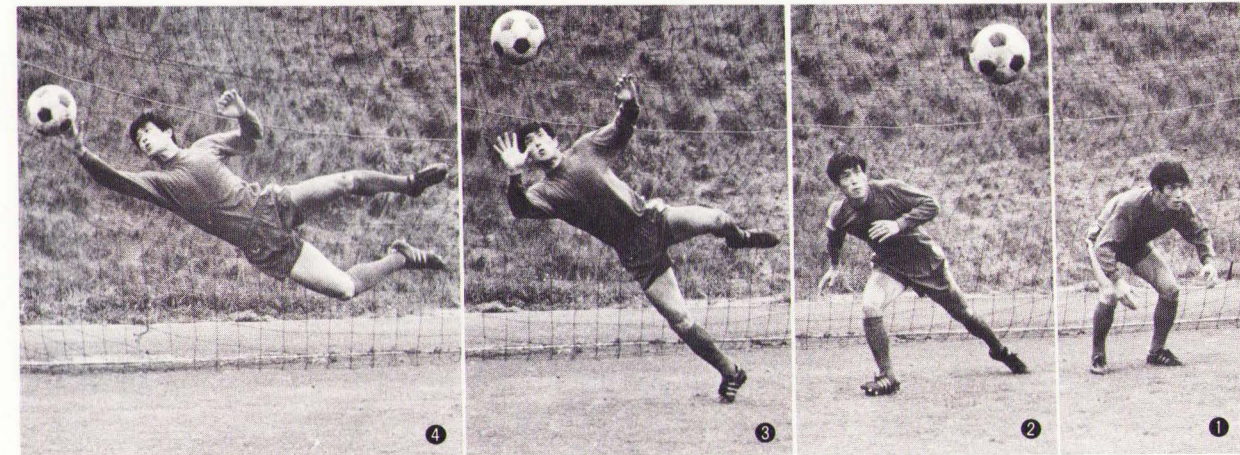


すみへの高いボールのキャッチ

- ①構え
- ②左足に全体重を移して踏み切る。
- ③基本動作に忠実にキャッチ。
- ④ボールをしっかり握る。
- ⑤⑥⑦キャッチングから着地までの方法には二つある。一つはこのようにボールから着地し、⑦のようにボールをかかえ込む方法。他の一つは空中でボールをかかえ込む方法。

すみへの高いボールをたたき出す

取れないと判断したときは、手のひらを十分広げてたたき出す。キャッチするか、たたき出すか、パンチに逃がれるかを早く判断し、迷わずにプレーすること。





人間を飛び越えてキャッチ
ノーステップで左足に体重を移動して踏み切る。



⑪——人間を飛び越えて

2人のプレーヤーがゴールの中央から50cmのところに横になる。ゴールキーパーはその間に立ち、左右のすみへのボールをダイビングキャッチ。

《ポイント》

- ①ノーステップでジャンプしてキャッチする。
- ②からだ完全に浮くので、高く遠くへきたボールの処理に役立つ。

⑬左右10～15本でいどが適当。

⑫——頭の上を越すボールを防ぐ。

ゴールから3～5m前を出て構え、前方から頭上を越えるボールをけてもらい、キャッチング、またはパンチングで処理する。

《ポイント》

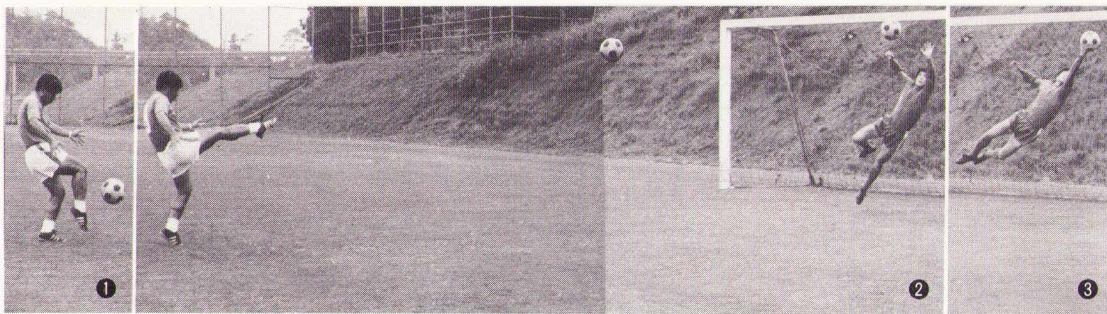
- 頭上を越えてくるボールは、試合中に多くあり、常に練習しておく。週に1回20本でいど。



頭の上を越すボールをパンチングで防ぐ

- ・ボールのコースを見きわめ、ジャンプのタイミングを正確につかむ。
- ・必ず片足でジャンプする。

- ・正確にボールをパンチして、ボールをバーの上を送り出す。



パントキックを防ぐ

13——パントキックを防ぐ。

ゴール10mくらいのところからパントキックで左右にシュートしてもらい、キャッチ（またはパンチ）で防ぐ。

《ポイント》

- ①シュートへの読みをよくし、動きを早くする。
- ②キャッチすることよりも、ボールに手を当てることを考えて練習する。かなり高度な練習で筋力のついたゴールキーパーに适当。
- ③パントキックは、ゴールキーパーにとってカンがつかみにくいいため、機敏な判断力と動作を要求される。そのためには、思い切り速いボールをけることがキッカーの条件。

ボレーシュートを防ぐ

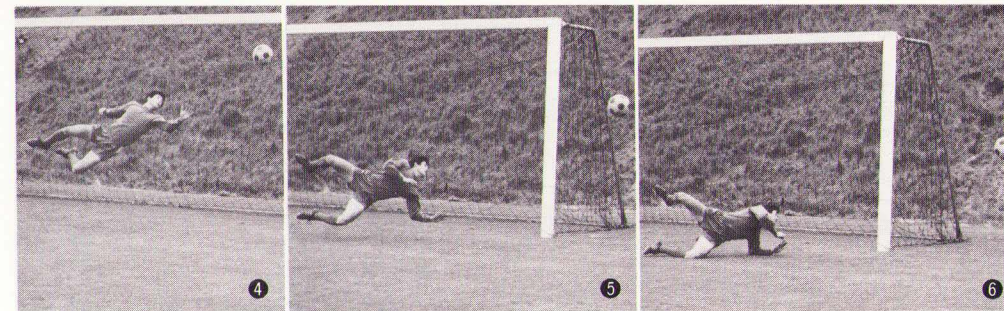


14——ボレーシュートを防ぐ

ゴール2～3mのところから、自分の返したボールをボレーシュートしてもらい、キャッチング（またはパンチング）で防ぐ。

《ポイント》

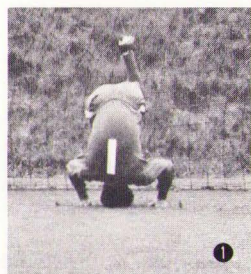
- ①ゴールキーパーは、キャッチしたらすぐ投げ返し、そのボールをそのままボレーでシュートしてもらう。これを休まずに20～25本続ける。
- ②高度な練習であり、筋力のついたゴールキーパーに适当。
- ⑤——センタリングをパンチ（またはキャッチしてすぐ捨てる）したのち、シュートを受ける。左右からセンタリングし、ゴールキーパーはそれを飛びだしてパンチングして、すぐさらにゴール近くにいるコーチがシュートするのを防ぐ。



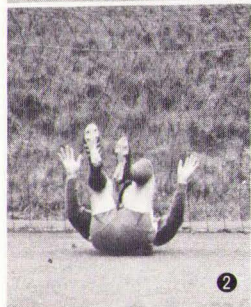
《ポイント》

- ①実戦的な練習であるため、ポジションのとり方も上達する。
- ②反射神経が鋭くなる。

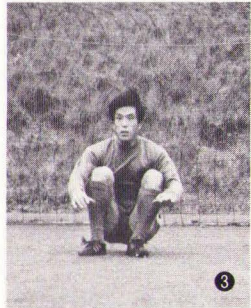




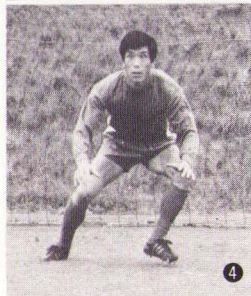
1



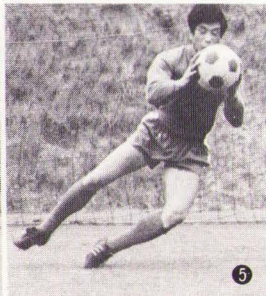
2



3



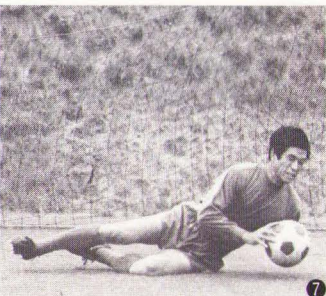
4



5



6



7

前方回転してキャッチ

16——前方回転して

ゴールの中央に構え、前方へ1回転（2回転にしてもよい）して起き上がり、左右へけられたボールに飛びつく。

《ポイント》

①シュートへの判断力を養うとともに、からだのバランスをよくする。

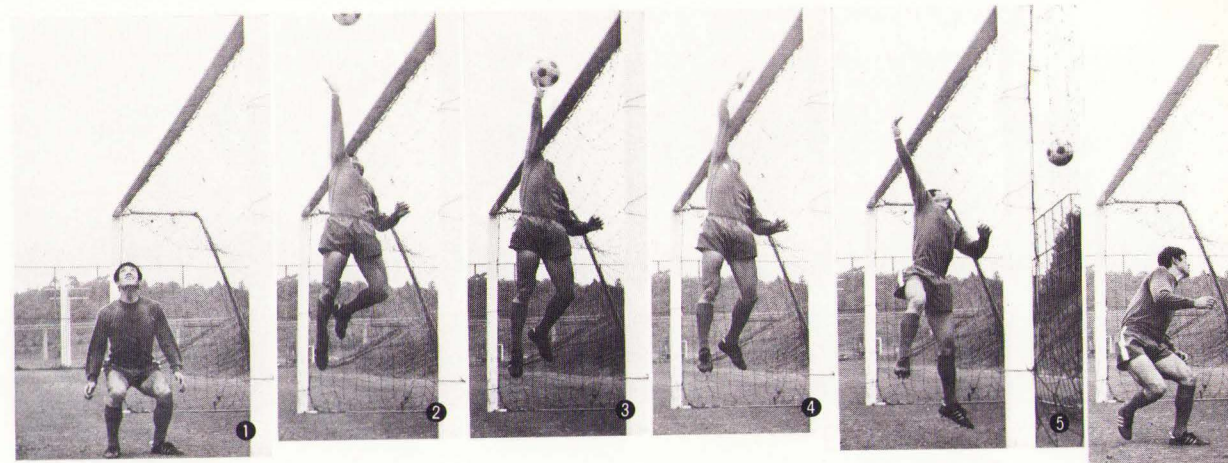
②キャッチングの動きをよくするのに役立つ。

17——腹ばいの姿勢から

腹ばいの姿勢から起き上がって、左右へのボールに飛びつく。

《ポイント》

●プレーにスピードをつけ、不安定な状態からのキャッチを練習する。



バーの近くの高いボールの処理

十分にジャンプし、正確にボールを手のひらに当てて、完全にバーの外へ送り出す。

●パンチング

パンチングは、ボールをキャッチできない場合に、やむを得ず使う手段であるが、実戦では数多く使われるプレーである。

- ①両手こぶしをそろえてパンチする } フィス
- ②片手こぶしでパンチする } ティング
- ③手のひらでバーの上へボールを送り出す、の3種類がある。

パンチングは“安全第一主義”で、思い切って強く遠くへとばすことを、まず心がける。

①——シュートをコーナーにののがれる。

シュートをキャッチできないで、パンチングしてコーナーキックにののがれる場合の練習は、

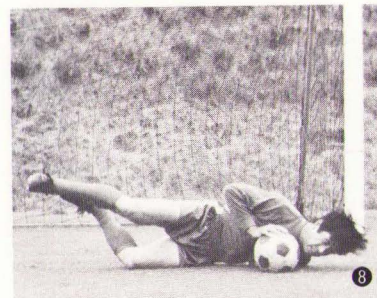
キャッチング、ダイビングの練習と同じ形式で行なう。

②——バーの近くの高いボール

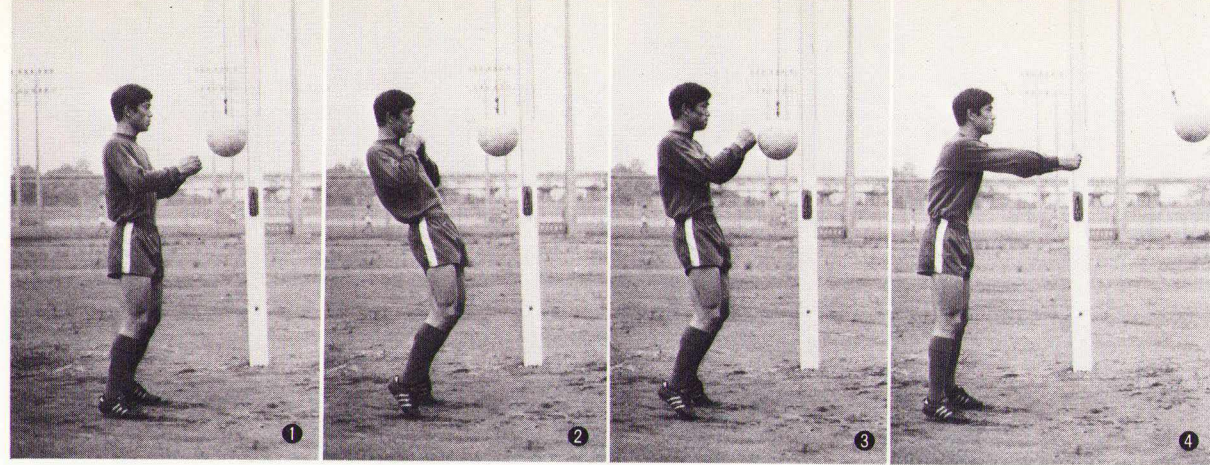
クロスバー近くにくる高いボールをけっもらい、手のひらでバーの上へボールを送り出す。

③——ゴール正面からの高いボール

ゴールから3～5 m前に出て、正面から頭上を越えるボールをけっもらい、パンチングで処理する。

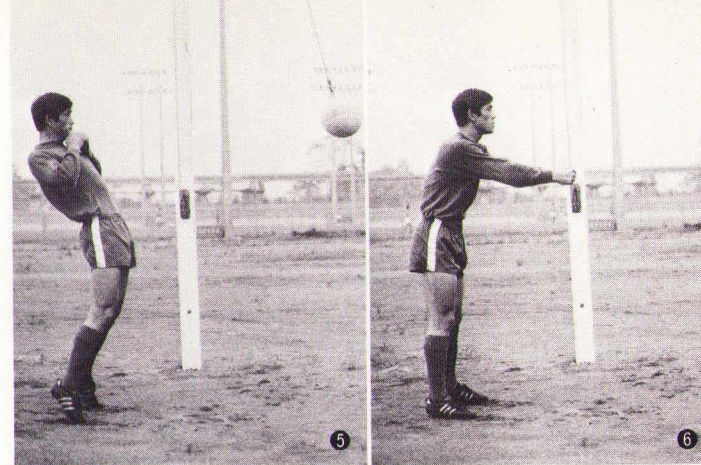
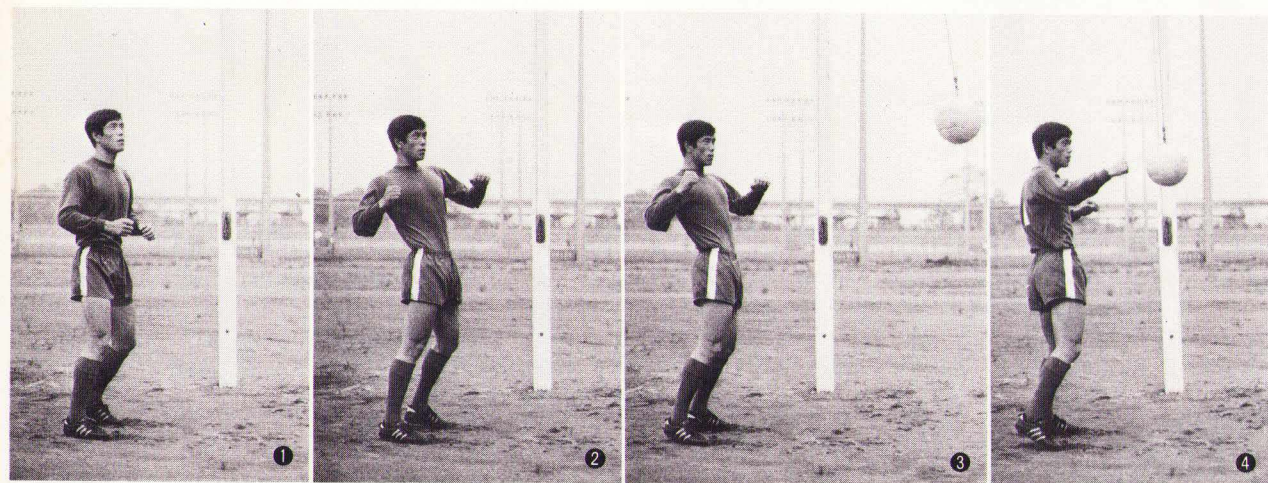


8



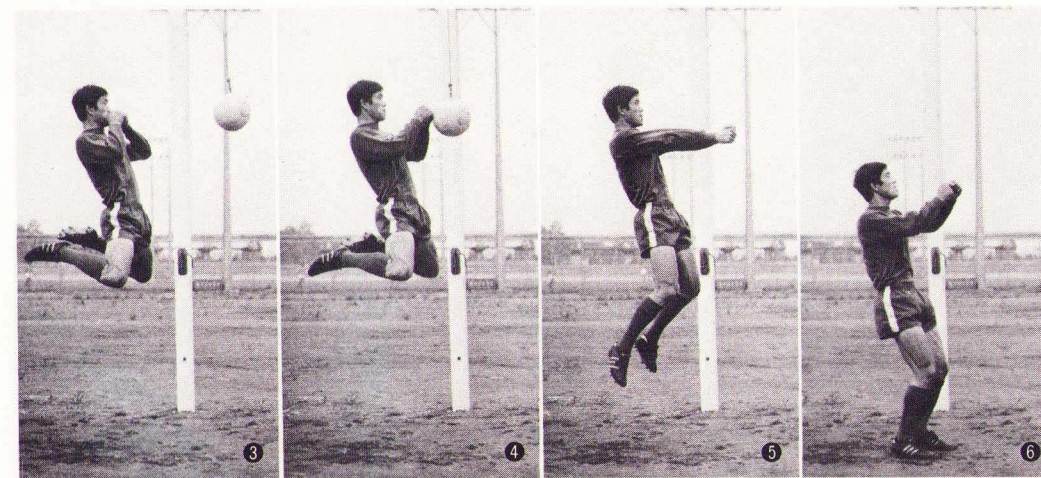
①——ペンデルを使う。

ペンデルを使い、つるしたボールを片手、両手でパンチングする。

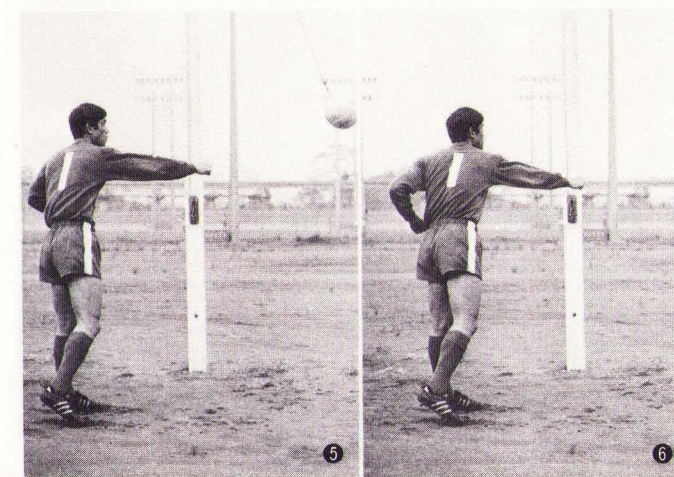


ゴールキーパーの練習

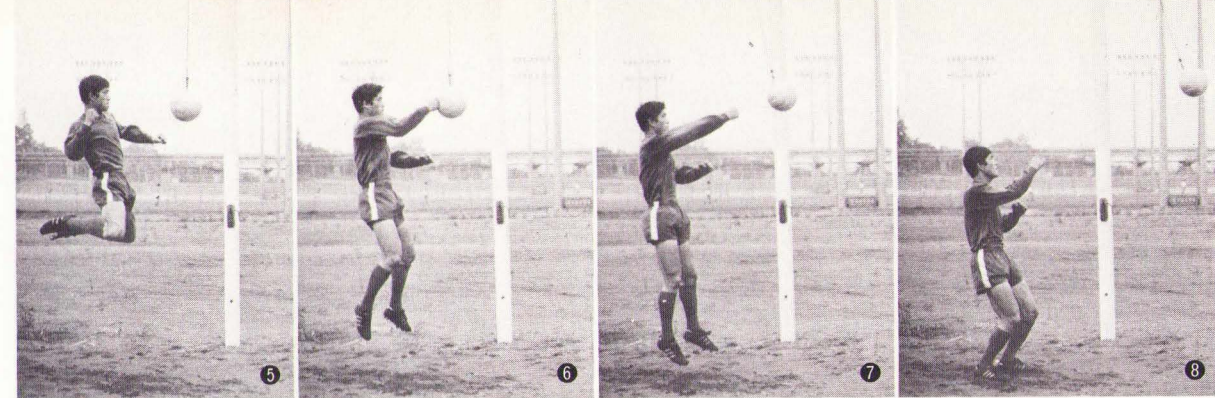
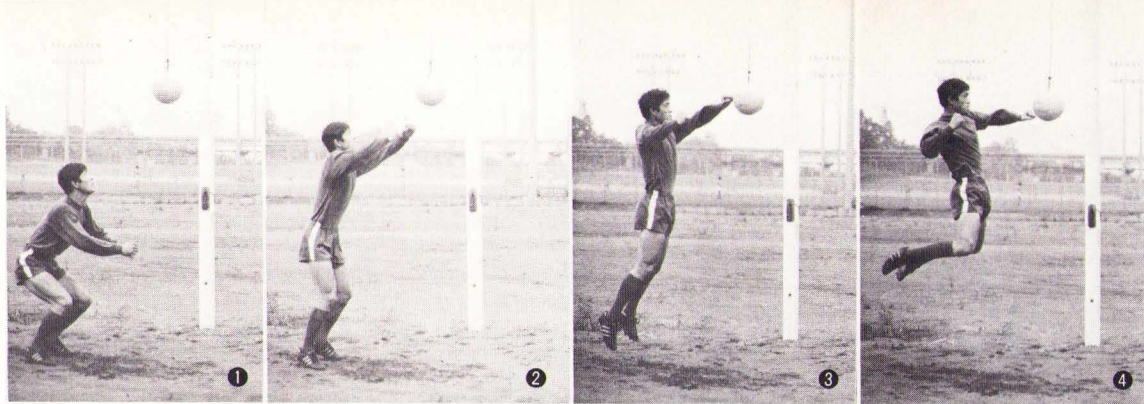
ペンデルを使つてのパンチ①
そのままの姿勢で両手のこぶしを使う。



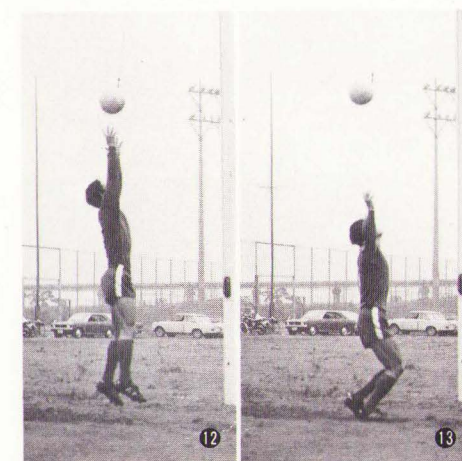
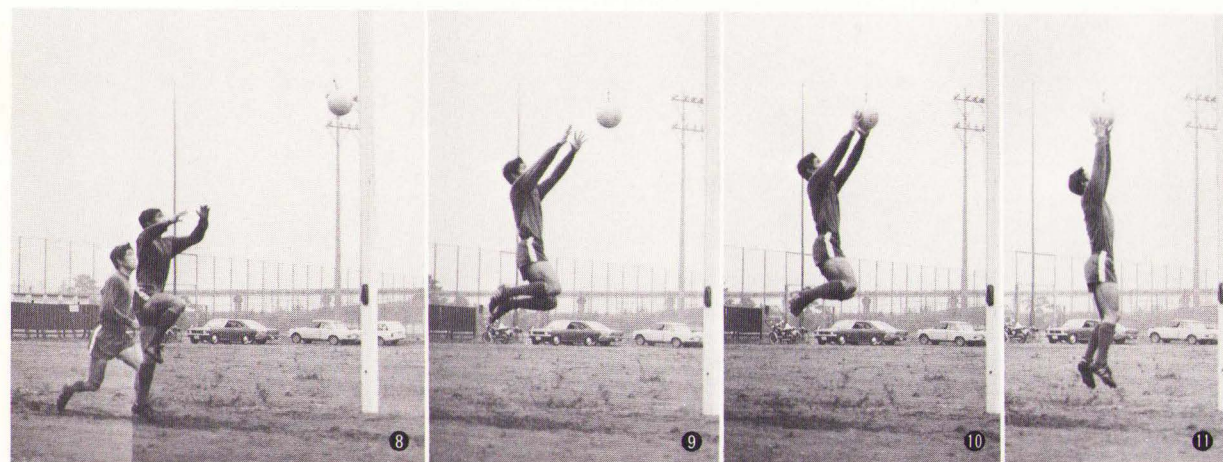
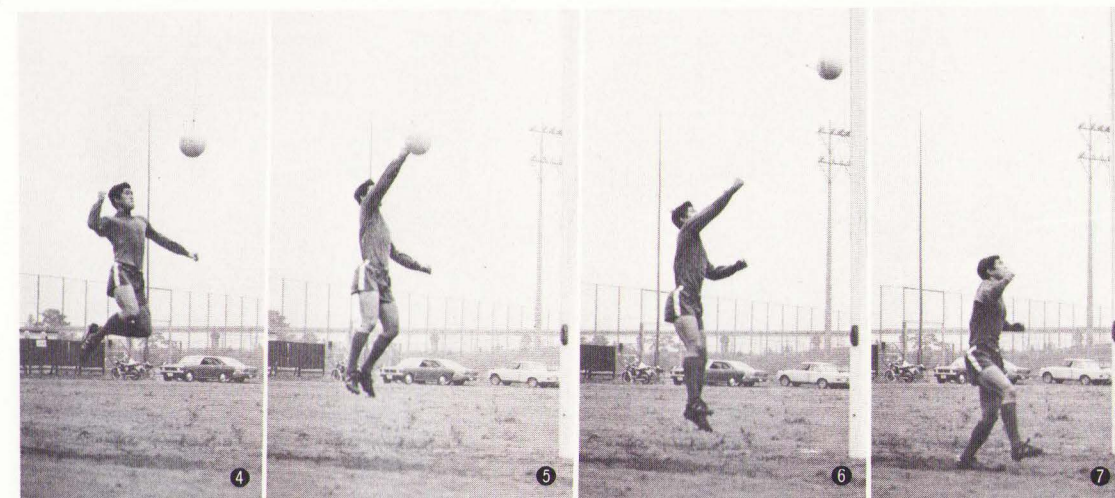
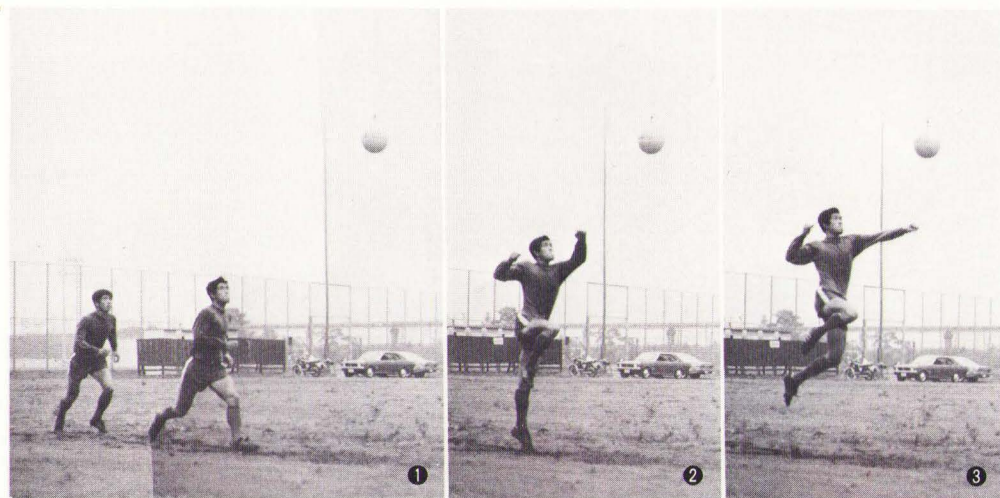
ペンデルを使つてのパンチ②
両足でジャンプしてパンチ。



ペンデルを使つてのパンチ③
左右交互にパンチ。



ペンデルを使っのパンチ④
ジャンプして片手でパンチ。



ペンデルを使っのパンチ⑤
助走してジャンプしながら片手でパンチ，はねかえって
くるボールを両手でキャッチしてボールを止める。この
運動を繰り返す。

実戦的な練習

⑤——ゴール内で

ゴールにはいり、いろいろな角度から高いボールをけてもらって、パンチング。

⑥——敵、味方をつけて

ゴールにはいり、味方のバック1人、敵のフォワード1人をつけた形のところへ、高いボールをいろいろな角度からけてもらい、パンチングで処理する。

①バーの上を越えて外へ出るようにパンチする場合と、味方のプレーヤーにつなぐようにパンチする場合がある。

②ジャンプ力をつけ、接触プレーに上達するための練習である。

⑦——コーナーキックを防ぐ

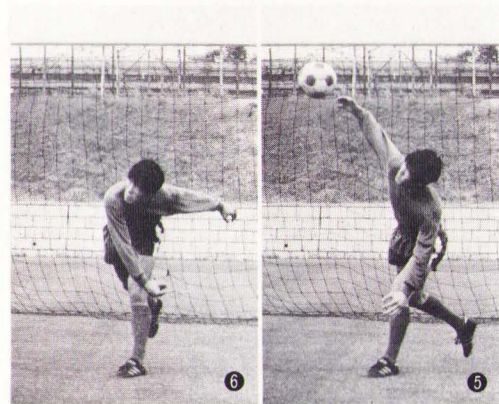
コーナーキックの練習で、高いボールの処理を練習する。

実戦そのものと同じ練習。高いボールの処理の練習にもっとも効果的である。

●実戦的な練習

ゴールキーパーのパンチングやキャッチングも、試合から学ぶのがもっとも効果的である。しかし、いつも試合ばかりしているわけにはいかないから、練習中に少しでも試合に近い型を作って練習することが必要である。

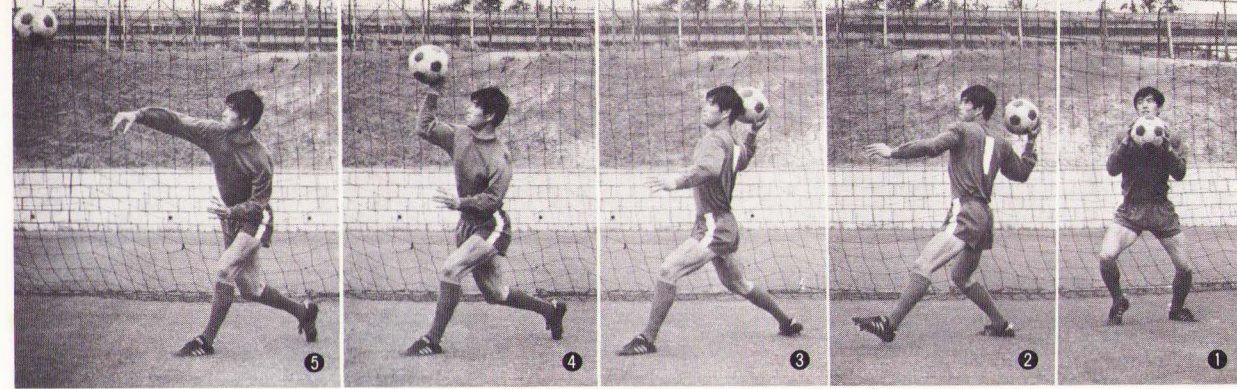
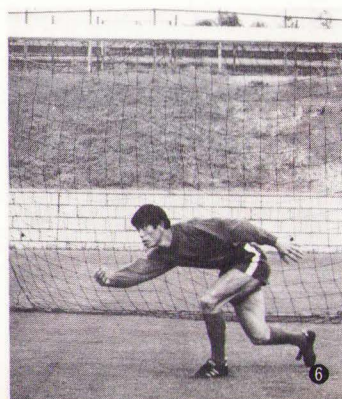
ドリブルシュートや、1対1からのシュート、ハーフマッച്など、チームの練習でゴールにはいったときに、ただ漫然と練習の一部に加わるのではなく、自分自身でねらいを持って、ゴールキーピングの練習をする。



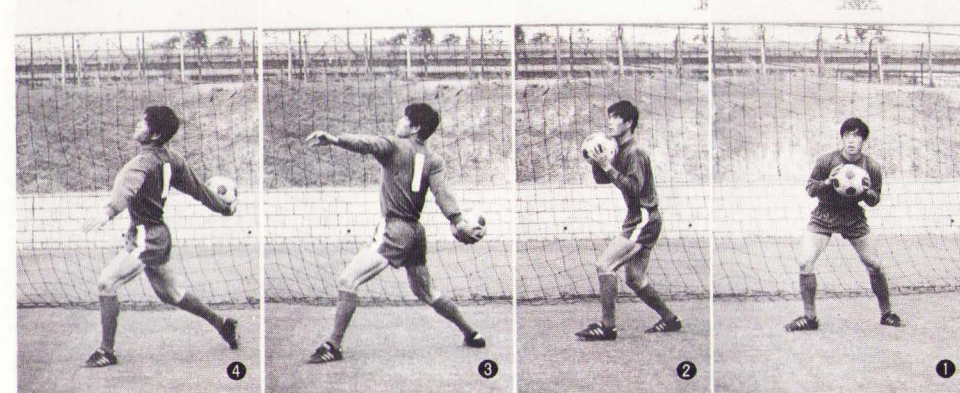
●キックとスローイング（ゴールキーパーからのパス）

①——2人で30mくらいの間を置いて向かい合い、ボールを投げ（またはキック）合う。パスの感じをつかむようにすること。

②——2人でペナルティエリアとペナルティエ



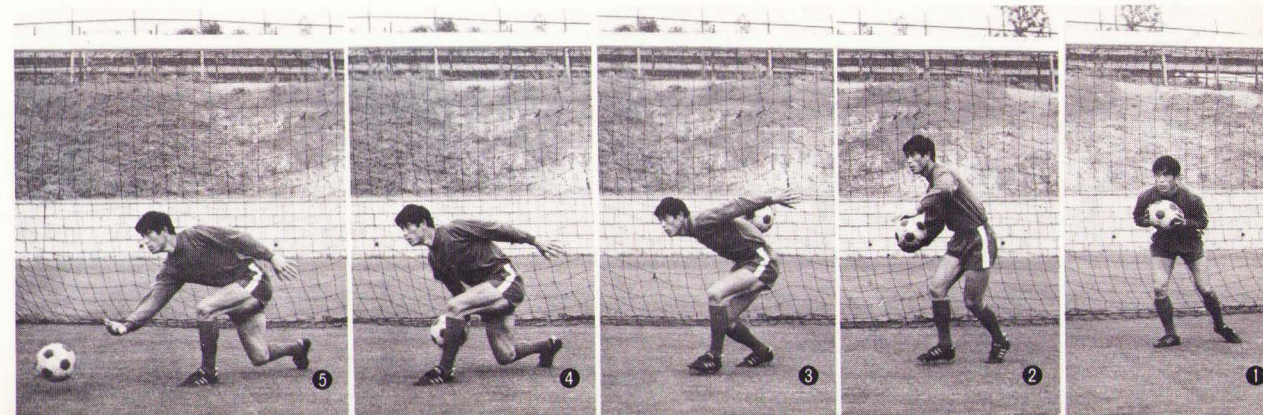
近い距離へのスローイング ←

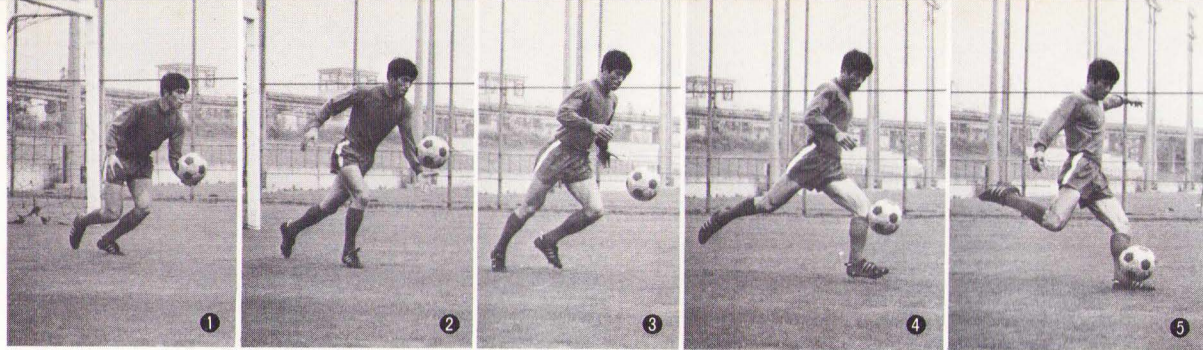


遠い距離へのスローイング ←

リアの間のロングキックを練習する。必ず毎日練習すること。

③——各ポジションについてもらい、シュートを受けたら、ただちに味方が要求するボールをける（または投げる）(図103)。



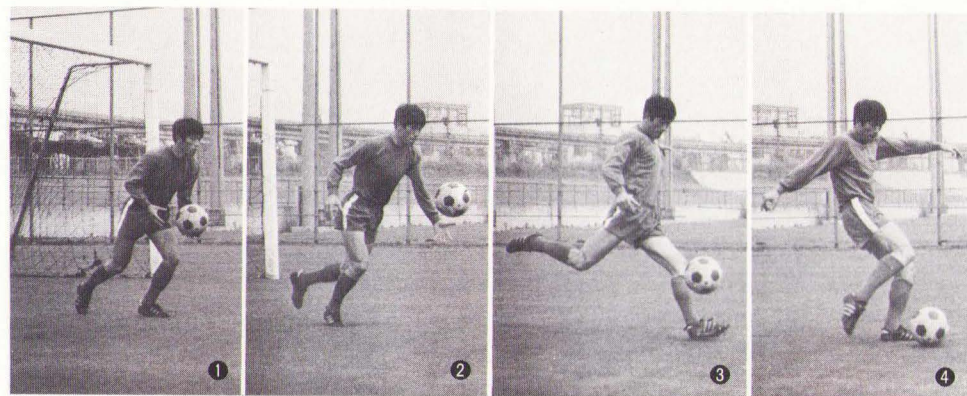


ドロップキックによるロングパス

- ①どの味方にパスするか適切な判断をすばやく行なう。
- ②③④ボールをしっかりと見る。
- ⑤バックスイングを十分にとる。
- ⑥足首を完全に伸ばす。

⑦正確にミートする。

- ⑧足首が固定されたままキックされている点に注意。
- ⑨⑩腰を前に突き出すような感じでフォロースイングを十分に行なう。



- ④——味方をつけて、ゴールキックの練習をする(図104)。

図103

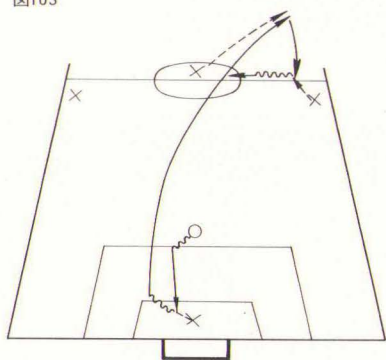
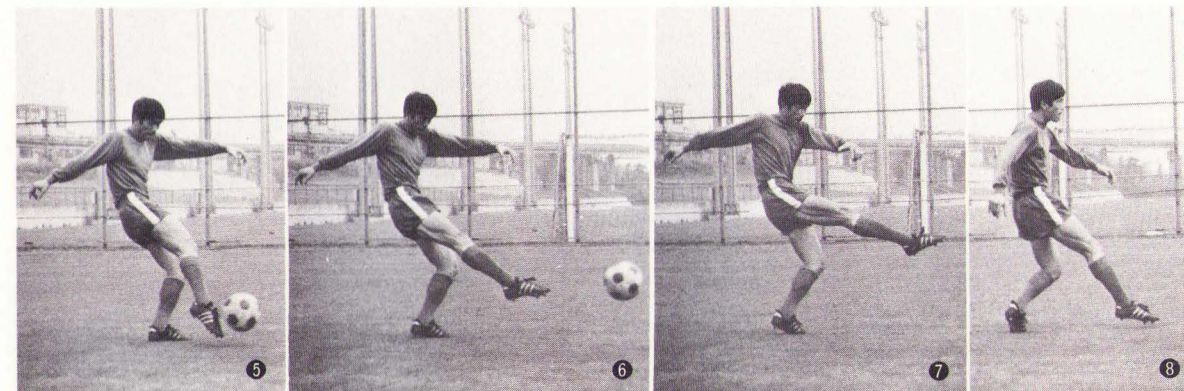
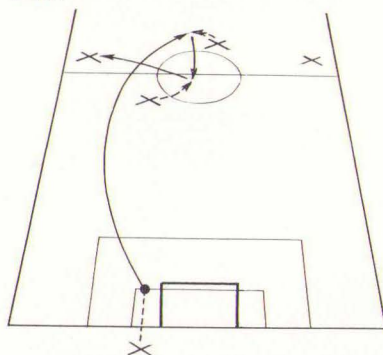
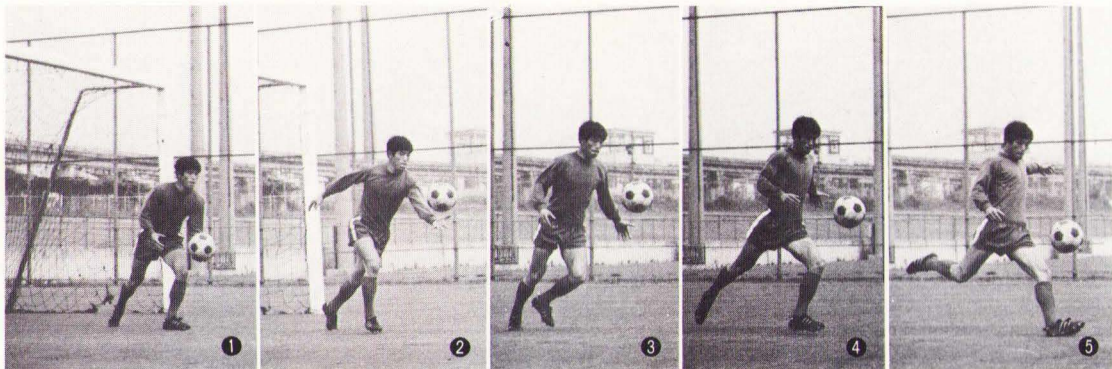


図104



ドロップキックによる低いパス

ロングパスは、脚全体を思い切って振り切るが、低いボールのパスはひざから下を押え込むような感じを出す。しかし、足首を十分に伸ばし固定している点は変わらない。



●筋力強化のための練習

ゴールキーパーに必要な筋力を、強化し、常に保持していくために、次のような練習をする。
とくに必要なのは、瞬発力とパワーである。

①——握力

- ①テニスを毎日約100回握る。
- ②指だけで腕立て伏臥腕屈伸を行なう。



握力を鍛えるため、指だけで腕立て伏臥腕屈伸を行なう
③自分で上にけりあげようとするボールをすぐキャッチする。

②——腕の筋力をつける。

- ①腕立てで、ボールをとび越える。約20回。
- ②腕立て伏臥を30回ずつ、毎日2～3回。
- ③バーベルでベンチプレス、30kgを50回。



パントキックで真上へボールをけり上げ、
すぐにキャッチ
腕立ての姿勢でボールを飛び越える



パントキックによるロングパス
とくに⑦⑧で、足首を十分に伸ばし固定した状態で正確にキックしている点に注意。

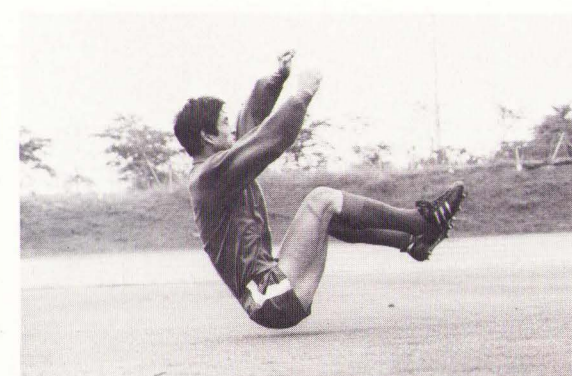
③——腹筋

- ①上体と下体を同時に上げた姿勢で、大腿の下をボールを20～30回往復させる。



腹筋姿勢でボールを操作する

- ②腹筋ジャンプ、20～30回。



腹筋姿勢でジャンプ



コーチにボールを投げてもらいジャンプしてキャッチ

④——背筋

①ジャンプ，20～30回。

②背筋運動。

⑤——ジャンプ力

①バーベルを使いスキップ。20kgを30～50回。

②鉄アレイを持ち，片足とび各20回ずつ。

③自分でボールを高くけり上げて，ジャンプしてキャッチ。

④しゃがんだ姿勢でボールを地面にたたきつけジャンプしてキャッチ。

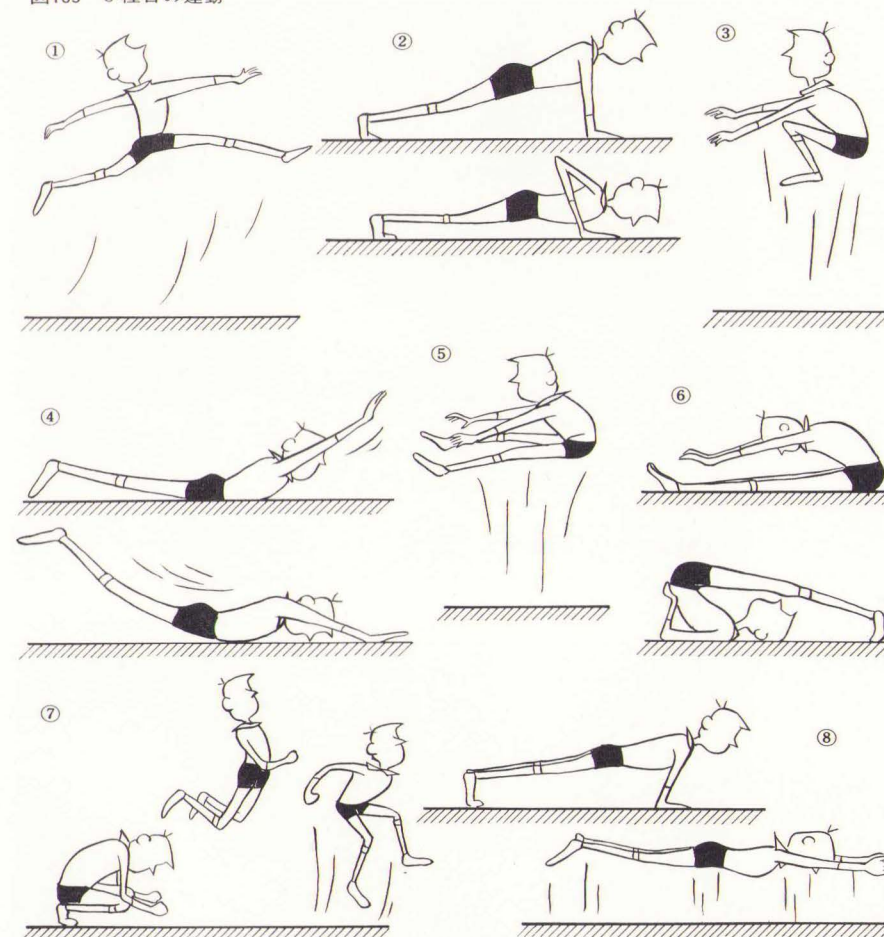
⑤コーチにボールを投げてもらい，写真のようにジャンプ，連続運動。

⑥——総合力をつける。

①8種目の運動30回(図105)。

②他のフィールドプレイヤーと同じように，ランニングを行なうことも忘れてはならない。

図105 8種目の運動



①ジャンプして両足を前後に大きく開く。

②腕立て伏せをする。

③ジャンプして両ひざを胸につける。

④両腕，両足を伸ばして，うつ伏せになり，からだをゆりかごのように前後に動かす。

⑤ジャックナイフ・ジャンプ

ジャンプして両足を伸ばして前に広げ，前へ伸ばした腕の先につけるようにする。

⑥両足をそろえて，伸ばしてすわり，腕を伸ばして顔がひざにつくまで前屈，つぎに足をあげて，からだを後ろに倒し，つま先を頭の上にもっていく。

⑦しゃがんだ姿勢からジャンプし，ヘディングのフォームをする。着地はしゃがんだ姿勢。

⑧腕立ての姿勢から，腕と足で反動をつけてとび上がり両手を打ち，腕立ての姿勢にもどる。

6

チーム作りと トレーニング

一流チームもこのような練習をする
(西ドイツのボルシア・メンヘン
グラッドバッハ)



コーチの役割

●チーム作りには時間がかかる

少年のころにサッカーをはじめた選手が、何年もかかってよい選手に育つように、よいチームを作るには時間がかかる。一流のコーチを招き、素質のある選手をかき集めてきても、それ

だけでは強いチームを作ることはできないものである。

よいチームを育てるために、まず必要なのは、よいコーチである。しかし、コーチには時間を与えてやらなくてはならない。

よく、「ことしだけ監督を引受けた」というような話をきく。だが、1年や2年で、満足なチーム作りができるだろうか。これはヨーロッパや南米の一流クラブチームでも同じことで、2年か3年で監督が代わるチームが少なくない。クラブのオーナーは、長期の契約を結びたがらず、思うように成績があがらないと、すぐ監督のすげかえを考える。表面的には、円満に退いたことになってはいても、実際には首切りである。

西ドイツ・リーグで連続優勝したボルシア・メンヘングラッドバッハが、2部（地域）リーグからスタートして、世界の一流チームにまでなったのは、バイスバイラー監督が、一貫してチームを指導続率できたからだった。

目先の成績をあげることに追われ、ことしだけ、あるいは来年だけよければよい、という考え方では決してうまくいかない。なぜなら、こういう立ち場に置かれた監督やコーチは、一部のスター選手を甘やかし、若手の育成には情熱を注がないからである。

本当の意味での強いチームを作るには、若手を育て、自分の考えている方針をチームに浸透させ、チームを自分のものとして引っぱってい

くコーチが必要である。

したがって、チーム作りには、そういう指導のできる、すぐれたコーチが第一に必要であり、第二に、そのコーチにじゅうぶんな年月を与えて、根気と情熱をもって、計画的に指導を続けさせるような体制が必要である。

このような仕事をするコーチは、先を見通して計画を立て、これを最後までやりとげることのできる人物でなければならない。つまり、コーチには、先見性、計画性、根気の三つが必要である。

●コーチの資質と能力

サッカーチームのコーチには、二つの課題がある。第一の課題は、いうまでもなく、試合に勝つことである。選手ひとりひとりの技術を向上させ、チームとしてまとめて、試合に勝つために最大限の努力をしなければならない。

コーチのもうひとつの課題は、正しい人間教育を忘れないことである。サッカーの選手は競馬のウマと同じではない。強ければよいというものではなく、立派な感情をもった人間として、サッカーを通じて教育しなければならない。

だから、サッカーのコーチは、技術者であると同時に教育者であり、次のような資質と能力を持っていなければならない。

①——自分でやって見せる

サッカーのコーチは、選手に自分で模範を示すことができないといけない。多くのコーチは、すぐ選手の欠点を見抜くが、その欠点を直

すためにはまず自分で正しい模範をやって見せることがたいせつである。欠点を指摘するだけでは、じゅうぶんでない。また黒板による説明や抽象的な講義だけでは説得力はない。選手たちは、コーチが、自分で模範を示せば、その美しいプレーに感銘し、すぐ納得する。

そのためには、コーチは、すぐれたボールセンスを持っていなければならない。現役の選手と同じような体力を持っていなくても、選手以上のボール扱いの技術を持ち、模範を示すことのできる体調を整えておかななくてはならない。

②——じゅうぶんな知識を持つ

サッカーのコーチは、サッカーに必要なことは、なんでも知っていて、それを応用できなければならない。サッカーの技術、戦術の理論と指導法については専門家でなければならないし、生理学、心理学、教育学、体育学などの体育の専門家として必要な基礎的な知識、救急法やサッカー以外のスポーツのことも、ひと通りは心得ている必要がある。このような、いわば“コーチ学”は、最近、目ざましい進歩を見せているから、コーチはいつも勉強を怠ることはできない。

③——統率力と指導力がある

技術をやって見せられることや、戦術理論と指導法の知識を持っていることは、統率力、指導力とは別である。コーチは、技術や理論を選手たちに伝達し、理解させ、それを試合のときにじゅうぶん発揮させる能力がなければならない

い。

コーチは、選手たちを長い期間にわたって人間的に掌握できる個性的な人物でなければつとまらないし、技術や理論を計画的に相手に応じて指導できるテクニックを心得ていなくてはならない。

●名選手は必ずしも名コーチではない

敏感なボールセンスを持っているからといって、かつての名選手が必ずしも、よいコーチとはいえない。名選手の経歴があること、ボールコントロールの技術がいいことと、選手の特徴を伸ばし、教育することは、別の問題である。コーチとして他人を教育するには、先にあげたような技術と資質が、別に必要である。

名選手だったコーチは、自分のいおうとすることを、正しく選手に理解させることができなかつたり、自分の過去の経験の範囲内で、一方的に選手に押しつけたりすることがある。名選手出身の名コーチもいるが、名選手だったために失敗したコーチも多い。

●練習計画の条件

コーチの頭の中に描かれたチーム作りは、実際の練習を通じて、実現されていく。どのような練習計画を立てるかは、チームの置かれている状況や、選手たちの能力と特徴などによって違ってくる。

しかし、どのような計画をたてるにせよ、よいチームを作るために、コーチが考えに入れなければならない条件がある。そのおもなものを、

次にあげてみよう。

①——ボールを使う練習を多く

いかに高度な戦術を理解させても、ボールを思うように扱えなくては、実行できない。だから毎日の練習を通じて、できるだけ、選手たちにボールに親しむ機会を多く持たせ、ボールコントロールの技術の向上をはからなければならない。たとえばウォーミングアップにしても、単なるランニングや体操だけをやるのではなく、3対1や4対2のゲーム、あるいはボールリフティングの練習を兼ねて、ボールを使って行なうことができる。

②——能率のいいプログラムを組む

ウォーミングアップを兼ねて、3対1などをやらせるのは、ボールコントロールの技術と戦術能力の向上を兼ねた練習としての効果がある。このように、一つの練習が、多くの効果をあげるように、効率的な練習プログラムを組まなければならない。

③——実戦的練習を怠らない

サッカーの基本的な技術を身につけさせるには、まず相手をつけないでフォームを教え、次に動きながらプレーすることを覚えさせ、なれてくれば相手をつけた実戦的練習にはいる。基本的な技術は、しっかり身につけさせなければならないが、相手をつけて、動きながらプレーする実戦的練習の段階になるべく早くはいり、また必ず、いつも実戦的練習をさせなければならない。なぜなら、妨害相手のいない練習ばかり

りしていると、型にはまったプレーしかできないロボットのような選手ができあがり、試合の役には立たなくなるからである。

④——練習に興味を持たせる

よいコーチは、軍隊調の画一的な練習を強制しないものである。なぜなら、練習は、選手たちが自発的に興味を持って努力したときに、もっとも効果があるからである。選手たちは、ボールを自由に扱えるようになればなるほど、サッカーが好きになり、好きになれば苦しい練習も喜んでやるようになる。その意味でも、ボールを使った実戦的ゲームを、たくさん組み込むことが必要である。

⑤——選手に自由を与える

コーチが自分の好みによって、いちいち細かい指示を選手に与えることはよくない。選手自身が練習を通じて自分で考え、くふうして自分自身の意図を持ったプレーをするように、習慣をつけさせなければならない。自分で考えながら得た技術は、他人にマネのできない、その選手の特徴になる。また実際の試合では、自分自身のプレーに自信を持つようになる。

選手たちに、あるていどの自由を与えることによって、選手は自分から情熱的な力を発揮してチームのために貢献するようになる。コーチから信頼され、自由を与えられた見返りとして、責任ある行動をとるものである。

⑥——戦術的原則は徹底的に教える

ゲームに必要な戦術的知識は、徹底的に教え

て理解させ、基本的な原則を毎日の練習を通じて必ず実行させるようにしなければならない。基本的な原則を守らないのを放置することは、選手に自由を与えることとはまったく違う。パスしたあと、すぐオープンスペースへ走るといような原則は、試合中にいかに苦しくても、意識しないで自然にやれるように、練習のときにくり返し注意して習慣づけなければならない。

⑦——選手の特徴を伸ばす

どんな選手でも、必ず何らかの特徴と欠点を持っている。若い選手は、もちろん特徴より欠点が多い。よいコーチは、まず選手の特徴を伸ばすことから仕事をはじめ。毎日、毎日、欠点ばかり指摘され、不得手な練習ばかりさせられたのでは、選手たちは情熱を失ってしまう。

まず、特徴を伸ばし、その選手のプレーの柱を作り上げる。そして、その特徴をさらに伸ばすために、障害になる欠点を、一つ一つ取り除いていく。選手は、自分の特徴が本物になれば、欠点を指摘されても、消極的にならずに、正しくコーチの指導を受ける心の余裕ができ、だまっても自ら欠点の修正に努力するものである。

コーチが、自分の好みに合った型の選手ばかりを作り出そうとしても、よいチームはできない。正しく選手の特徴を見きわめて、それをたいせつに育てあげてやる幅の広い愛情が、コーチには必要である。

⑧——やる気を引出す

現代のサッカーでは、選手たちが90分間積極的にプレーに参加する意欲を持続しなければ成功しない。これが、全員攻撃、全員守備を成功させるカギだといっている。

だから、選手の士気（やる気）は、チームの成功に大きな影響を持っている。コーチの最後の仕事は、選手たちの意欲を開発し、チームの士気を高めることである。意欲は進歩を生み、進歩は成功をもたらす。

その意欲開発のひとつの手段は、選手ひとりひとりに、それぞれ特定の課題を与えて、積極的に、その課題と取組ませることである。

●選手との対話を持て

どのようにすぐれた理論と技術を持ったコーチが、どのように立派な練習計画をたてても、選手たちの心をつかむことができなければ、いいチームを作ることはできない。

もちろん、コーチの能力や努力とは別に、選手の心構えによって、いいチームができるかどうかが決まる。しかし、選手たちの心構えを変えるのも、コーチの能力のうちである。どうしてもチームになじまない選手は、最終的にはコーチの力で排除しなければならない場合もあるが、まず選手の心をつかむために、対話をはじめるのが、コーチの役目である。

コーチが高圧的、教訓的な口調で指示するやり方は、効果がない。コーチは、まず心のトビラを開いて、選手たちに話しかけるようにしな

ければならない。

選手たちとの対話には、

①——選手ひとりひとりの考え方、性格、生活環境をつかんでいること、

②——対話の場所、ムード、タイミングが適切なこと、が必要である。

コーチの冗談ひとつが、選手を勇気づけ、不調からよみがえらせることもあるし、心ないひとことの放言が、やる気をなくさせることもある。

選手が疲れているときには、短い考え抜いた指示を、ひとことで与えるべきだが、落ち着いたリラックスしたムードの中で、選手自身がやる気を起しているときには、かなり理論的なこみいった話でも理解させることができる。

選手によっては、きっかけを見つけて、ひとこと声をかければ、コーチのことを理解する者もあるが、数日前から準備をして、じっくり説ききかせなければならない者もいる。

選手の緊張をはぐし、ときにはファイトを燃え立たせ、人によっては自信を与え、あるいは自信過剰をいましめなければならない。

選手の顔色を見ながら遠慮がちに文句をいうことは、どのような場合でもよくない。コーチは自信のある態度を、選手に見せつけることが必要である。チームの成功のために、強くいましめなければならない場合は、心底から叱咤するのがよい。

一方、選手のよいプレー、正しい行動に対し

ては、心から賞めたたえることも忘れてはならない。

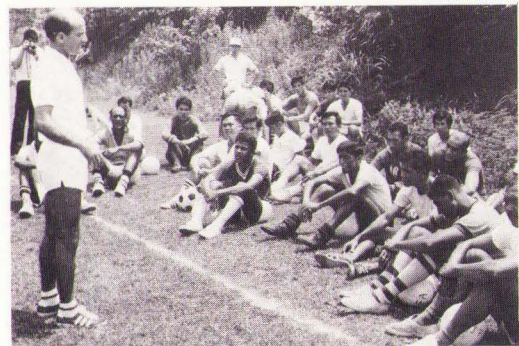
感情的にならずに、個人的な好ききらいなしに愛情をもって叱り、激励することがチームを正しくリードするために必要なのである。

サッカーはチームプレーである。チームプレーから得られる教訓は、素晴らしいものである。チームのためには、ひとりひとりの選手が、自分のすべてを出しつくす。そして選手全員が、チームのためにプレーすることの喜びを、じゅうぶんに発散させなければならない。

そのために、コーチはよい先生であると同時に、よい友人でなければならない。

このようなすぐれたコーチになることは、なかなかむずかしい。成功するコーチは、ごく限られた人かも知れない。しかし、このような目標を目ざして努力することは、人間としての心の満足とサッカーの向上に役立つものである。

選手たちと対話をもつことはコーチの重要な役目



チーム作りと試合

●シーズンのための準備

よいコーチのもとに、素質のある選手たちが集まってくる。これでチームができる。このチームは、次になにをしたらよいだろうか。

チームの目標は、新しいシーズンを迎えて、試合に勝つことである。そこで、まず、新しいシーズンのための準備からはじめなければならない。

新しいシーズンに備えて、やらなければならないことが二つある。

①チームプレー（戦術）

②コンディショニング（体力と精神力作り）である。

しかし、この二つは、ひとりひとりの選手が

ボールコントロールの技術を身につけたうえで、はじめてサッカーの試合に役立つものである。ボールを自由に扱えなくては戦術的な動きはできないし、いかに足が速く、筋力があっても、ボールを思うところにいけないのでは、試合にならない。サッカーでは、ボールコントロールがすべての基礎であり、そのうえで、チームプレーとコンディショニングを考えなければならない。

だから、新しいシーズンのための準備は、まず個人技の再点検からはじめなければならない。

①——個人技の見直し

選手たちは、それぞれひと通りの技術を持っている。初心者のためのサッカースクールでない限り、次のシーズンの試合に使おうという選手たちは、一応、レベルの差はあれ、サッカーの基本的な技術は持っているだろう。

●合宿のはじめの日の注意

（リーグのはじまる前の合宿のはじめの、ミーティングである。バイスバイラー監督は、メキシコのワールドカップ大会を視察した帰りに、日本へ寄って三菱の合宿を指導し、久しぶりにチームに帰ってきたが、ユーモアのある話しぶりで、選手ひとりひとりに話しかけ、チームの心をつかんでいる。

最初に合宿の規律について話し、次に合宿のねらいを説明し、最後に選手ひとりひとりに注意をし、練習の課題を与えた）

バイスバイラー（合宿の時間割を説明したあと）しかし、今回の合宿は、練習試合に出る機会が多いので、毎日、シュロット・コーチに連絡させる。

しかし、どんなにうまい選手に対しても、個人技の見直しは必要である。コーチは、選手ひとりひとりに、それぞれ技術的課題を与えて練習させる。

たとえば、本来はすばらしいシュート力を持ち、得点もあげていたプレーヤーが、最近はおっぱらセンタリングを出す役にばかりまわっているというようなとき、本来の特徴であるシュート力を復活させるために、特別にシュート練習をさせる。あるいは、特徴を伸ばしてやるためや欠点を修正するために、個人的な練習をさせる。このような特別練習は、練習時間内に、20～30分の自由練習の時間を与えてやらせる。

シーズンにはいると、どうしても細かい技術的練習の時間は少なくなる。だから、シーズンの前の準備期間中に、できるだけ時間をかけて技術練習をしなければならない。

みんな、金をたくさん持っているんじゃないか。金持ちのミューラーはどうだ（笑）。間違いのないよう管理人にあずけなさい。

練習用のユニフォームは、すべてチームのものを。ふだんのは、チームのユニホームを着てもよいし、自分のものを着てもよい。しかし、寒い日以外は、トレーニングウェアは脱いで練習せよ。トレーニングウェアは、実戦的でないし、お行儀の点でもよくない。また、いまから厚着して練習すると、冬場になって肉離れの原因になる。

毎朝、握手は必要ないが、必ずあいさつはかわせ。あいさつによって、おたがいの心が触れ合い、チームワークをよくするものだ。

何か、合宿の規則について質問はないか。（中略）

②——チームプレー

チームプレーを作るための、もっとも基本的な単位は“ペア”——つまり、2人のチームワークである。だからチームプレー作りは、まずペアを作ることから出発する。2対1、2対2などの実戦的ゲームによって、2人1組のパスを練習する。目をつむっていてもパスが通るくらいに、自然にやれるようになるまで、じゅうぶんに時間をかける。

何組ものペアができ、これをグループに結びつけ、最後にチーム全体の連係プレーに結びつけていく。

③——練習試合

チームプレーの仕上げは、練習試合である。チームプレーを作り上げるために、できるだけ多くの練習試合を組むのがよい。試合は、もっとも貴重な練習である。とくに新しいメンバー

メキシコと日本に行っていたので、長い間チームを離れていたが、きのうの練習を見て、いろいろなことが分かった。まず、みな比較的、筋肉強化のトレーニングはでき上がっているようだ。しかし、走り込みが不足している。しゃがんだり、立ったりの屈伸運動は、シュート力やジャンプ力にはいいが、スピードは早くならない。だから、これからは、スピードを増す練習を多くやろう。

ミューラーが、もっと走りたいという意見を出していたが、いい点に気づいている。

つぎに、ボールコントロールについて、私の考えをいおう。いつもいっていることだが、新しいメンバーも多いので、改めていおう。インフロント、インステップ、アウトサイドキックをもっと多く使え。

チーム・ミーティングの実例

1970年の夏、私(二宮)と三菱の若手選手が、西ドイツの“ボルシア・メンヘングラッドバッハ”のシーズン前の合宿に参加した記録の中から、バイスバイラー監督の行ったチーム・ミーティングの例をあげておこう。

合宿中のミーティングは、毎日、朝食後に必ず行なわれた。一流プロ・チームの選手たちによるミーティングであるが、日本の低いレベルのチームでも、同じようにミーティングを持つ必要がある。監督は、選手ひとりひとりを、じゅうぶんに観察して、なにを教えるべきかを、的確につかんでおり、選手たちの意欲を引き出し、ポイントを徹底させている。

が、たくさんはいったような場合には、シーズン前に練習試合の経験を重ねておかななくてはならない。

ただし、練習試合の相手は、自分たちのチームの力に応じたチームを選ぶべきである。まだ、じゅうぶん準備が進んでいない時期に、いきなり強い相手とぶつかって負けたのでは、選手たちは自信を失ってしまう。

また、試合だけでよいチームプレーを作ろうとするのも、間違っている。静かな落ち着いたムードで、よく考え、みなでくふうしながらやる練習も欠かすことはできない。

④——コンディショニング

コンディショニングとは、もともと勝つための“条件を作る”という意味である。ただ“体調をととのえる”ことだけではなく、体力をつけると同時に、精神的にも、選手たちにやる気

また動きながらプレーせよ。リーグの試合では、止まってボールを止めたり、けったりしたのでは通用しない。練習でも実戦的にやれ。(中略)

個人的欠点の修正も、今度の合宿の目的だ。たとえばヘンケス。お前はシュート練習をやれ。自信を持てるまで、繰り返してやれ。

ゴールキーパーのクレフは、必ず逆サイドへ正確に投げろ。お前のようないい体格をしていれば、70mくらいは投げられるだろう。

それにしても、お前の体調はひどすぎるな。リーグのチャンピオンとして祝福ばかり受けていたのではないか(笑い)。素人より、ひどいぞ。これからの2週間は、体調のよくないものにとっては、きびしいものになるだろう(笑い)。みな笑ってばかりい

を起こさせ、チームへの結びつきを強くして、チームの士気(モラル)を高めることをふくんでいる。

体力と精神のコンディショニングは、深く結びついている。肉体的に疲れ果てているときに、チーム全体の闘志をかりたてるのは困難であるが、肉体的に苦しい条件で、つらい練習をやり抜いた経験は、闘争心を刺激し、勝負への執念を生み出す。試合のときには、それが自信、落ち着きとなってあらわれる。

コンディショニングのための練習は、技術練習や戦術練習とは別に、練習計画の中に組み込まなければならないが、これはコンディショニングを主なねらいとする練習ということであって、技術練習や戦術練習と切り離されたものではない。

バーベルを使ったり、体操をしたり、ランニ

るが、私には笑えない。もしライバルがいないのなら、ライバルを作るぞ。もっといいゴールキーパーをトレードしてくるぞ。いま、だれだって、ボルシア・メンヘングラッドバッハに来たがっているのだ。もっと責任ある行動をとらないと、スポーツマンとして失格だ。(中略)

デートリッヒとフォクツは体調はいいな。

デートリッヒ まだ完調ではありません。

バイスバイラー そんなことはない。昨日、バスの中で、だれか負傷したものはいないか、といったら、お前が、まっ先に手をあげた。あまり負傷に神経質になるな。去年も一年中負傷していながら、結局全試合に出場したではないか。本当に、お前の体調はいい。だから実戦的な練習をやろう。(以下略)

ングをしたりする、いわゆる体力トレーニングだけが、コンディショニングのための練習ではなく、ボールを使った技術練習や戦術練習の形式も、コンディショニングをねらいとした練習計画の中に組み込まなければならない。

また、ボールコントロール(技術)の練習や、実戦的な戦術練習の内容とスケジュールも、チームの体力的、精神的コンディションを、一定の時期にピークに持っていくように配慮して考えなければならない。激しい練習と楽な練習を交互に組み合わせ、全体として調和のとれた練習計画を作るようにする。

チームのコンディションのピークを、どの時期にもっていくかは、試合の日程とチームの力によって違う。原則的には、シーズンの最初の試合にもっていくのがよい。第1戦に勝つことは、そのあとへの影響がよいからである。

●戦術理論を教える

(これは、リーグ戦のシーズン入り前の合宿中、練習試合の翌日のミーティングで、守備の戦術について取りあげた部分である。選手たちを討論に参加させ、彼らの経験を引出しながら、監督のねらいを徹底させていくミーティングの運営は、堂に入ったものである。フィールド上の練習と同じように、頭の中のトレーニングも、選手たち自身にやらせるようにしなければならない。監督の一方的なお説教では効果はない)

バイスバイラー ところで、この合宿中に、ディフェンスについて徹底させておきたいと思う。ディフェンスには、マンツーマンとゾーンがあり、また

自分のチームと、他のチームとの力の差によっては、シーズン中のもっとも重要な試合にピークを合わせなければならないこともある。チームのコンディションのピークは、そう長くは続かない。したがって、コンディションのピークをどの時期にもっていくかが大切である。

●シーズン中の練習

シーズン中は、ふつう1週間を単位に練習計画を考えることになる。日曜日ごとに試合があり、その試合の反省によって、練習をし次の試合に備えるというわけである。

試合→反省→チームとしての一般練習→個人の特別練習→次の試合への準備

というようになる。前の試合の反省は、次の試合のための練習に、じゅうぶん生かされるから、この循環は決して画一的なものではない。

マークの受け渡しをすることを、知っていなくてはいけない。サッカーの先進国で、マンツーマンのディフェンスをやっているのは、ドイツだけかも知れないほどで、ブラジルでも、イングランドでも、たいていの国は、みなゾーンで守っている。これはなぜだろうか。

フォクツ イングランドやブラジルのチームは、中盤でボールを持った者の近くに、多くの人間が集まる。だから中盤でゾーンをやるんじゃないですか。それに、これは選手のタイプにもよるのではないかと思います。うちのチームでもケペル(フォワード)は、ゾーン守備がうまいと思う。

バイスバイラー だから、フォワードも中盤へ早く引き、特定の相手をつかむのではなく、ゾーンの

①——チームミーティング（反省）

選手たちを集めたミーティング（会合）は、ふつう週2回行なうのが適当である。1回は前の試合の反省であり、もう1回は次の試合の準備である。

反省のミーティングは、試合の翌日か、翌々日に行なう。試合のあった日に、試合のあとで行なうのは適当でない。選手たちは興奮していて、コーチのことを、じゅうぶん理解しないだろうし、コーチ自身も冷静ではいられないからである。

反省のミーティングは、次のような順序と内容で進めるのが適当である。

- ①プレーの経過に対する監督（コーチ）としての意見を述べる。戦術的に、どうであったかもあわせて述べる。
- ②シーンの説明。ミスの解明や、うまくいった

守備で、ゴールに傘をかけるように包む守備をやろう。自分の近くの相手からつかめ。マークの受け渡しは、相手の陣地内からやってよい。

ネットザー もし相手に、うまいプレーヤーがいれば、マークの受け渡しにより、守備が乱れることも考えられませんか。自分は相手に密着マークをやられたほうがやりにくい。マークの受け渡しをする相手には、比較的楽にプレーできます。

バイスバイラー お前の意見は半分正しい。しかし、ベッケンバウアーを相手にしたとき、われわれのとった作戦を思い出してほしい。ケペル、ラウメン、デートリッヒ、ミュラー、ジーロフで、つぎつぎに網をはって成功した。だから相手のタイプにより、やり方を変えなければならないこともあるわけだ。

点の具体的な説明をして、選手の意見も聞く。

③各選手、ひとりひとりのよかった点と悪かった点の説明。具体的に述べる。

④この1週間、チームとして個人として何の練習をすべきか。

反省のミーティングでの説明は、勝負に関係なく、建設的な批判が必要であり、選手に自信を与え、あるいは自信過剰をいましめるものでなければならない。

また、よい選手には高い要求を出し、勝ったときには、より多くの要求を出す。負けたときには気を取り直し、新たなファイトをかき立てるような注意が必要である。

②——試合日の間の練習

練習はすべて効果的に集中してやらなければならないが、シーズン中に、試合日と試合日の間に行なう練習は、とくに短い時間に、変化に

メキシコ・ワールドカップの例も考えてみよう。たとえば、イングランドのボビー・チャールトンには、ブラジルとの試合のときには密着マークを受けず、網をはられていた。西ドイツとの試合では、ベッケンバウアーとマンツーマンで当たった。西ドイツ戦では、チャールトンは、ベッケンバウアーと五分五分以上だったが、ブラジル戦では冴えなかった。ブラジルのペレは、イングランドとの試合のとき、ムレリーに密着マークされていたが、かんじんのときには、ペレの特徴は生きていた。密着マークを苦にしないタイプの選手もいるのだ。

ケペル わたしも、中盤はゾーン的な守備をするのがよいと思う。それに、本当にうまい中盤プレーヤーを持つチームは、世界に三つ四つしかないの

富んだ内容の濃いものでなければならない。時間は、せいぜい長くても2時間である。

1週間の練習を固定させず、練習に変化を与え、毎週、毎週、選手のひとりひとりに興味とやる気を起こさせなければならない。

各選手ひとりひとりについて行なった試合の反省にもとづいて練習の中で、何をすべきかを指示して、それをトレーニングに織り込まなければならない。

シーズン中に、毎日練習ができるものとして、1週間の練習計画をまとめると、別表のようになる。

1週間の練習計画(例)

曜日	練習内容	時間	注 意 事 項
日	試 合		
月	休みまたは、軽い練習で体をほぐす	60分	練習は、楽しみながら自主的にやらせる。サウナ・温水マッサージにはいり、そのあとじゅうぶんなマッサージを受け、疲労を取り除く。
火	コンディショニングのためのトレーニング	120分	前の試合での欠点(たとえばスピード不足、スタミナ不足)を参考にして、これらの欠点を修正する。きびしく激しい練習を行なう。
水	練習試合	100分	補欠もいれて、試合経験を増す目的のために行なう。前回の試合で点がいらなかった場合は、弱い相手を選んで得点に対する自信をつけさせる。
木	一般的な技術・戦術練習	70分	ボールコントロール、シュート練習が中心。
金	特殊な戦術練習	80分	次の試合に備え、ハーフマッパチなどによる特殊な戦術練習を行なう。フリーキック、コーナーキックなども行なう。
土	簡単な技術練習	60分	キック、シュート、ヘディングなどの軽い練習。

はないでしょうか。

ネットザー けど、そういうチームに勝つことが、われわれの課題ではないか。

バイスバイラー だから先にもいったように、ふつうはゾーンで網をはり、とくにうまい中盤プレーヤーに対しては、マンツーマンをやればよい。ところで、最終バックラインは、われわれはマンツーマンで守る。ほかの国は、ほとんどゾーンばかりなのに、ドイツでは、なぜマンツーマンをやるのだろうか。

ネットザー 理由はふたつあると思います。一つはドイツの国民性に、マンツーマンが合っていること。もうひとつは、中盤によい選手が多いので、国内での試合の経験からマンツーマンがよいと考えて

いることです。

バイスバイラー なるほど。ブラジルやイタリアのような国の選手が、ゾーンを好むのは分かるが、イングランドは、1対1の激しいせり合いに強いのに、なぜゾーンをやるのだろうか。

フォクツ わたしは、イングランドは、1対1には強くないと思います。これは何回も彼らと試合したから、よく分かります。たとえば、ネットザーが、イングランドのボビー・ムーアと1対1をやれば、ネットザーが必ず勝つと思います。レイボーンやムレリーも強く当たるばかりだから、抜きやすいのではないのでしょうか。恐れる気持ちさえなければ、彼らは1対1には強くない。1966年のワールドカップのとき、イングランドのノビー・スタイルズは、ボル

●試合日の注意

試合当日は、監督、コーチをふくめて、チーム全員がこれまでにできる限りの準備はすべてやったという、悔いのない明かるい気持ちでフィールドに出られるようであればならない。

当日になって、細かく、新たな注意をする必要はない。必要なことは前日までにすませ、試合直前から試合中にかけては、要点だけを適切に指示して、思い起こさせるようにする。

①——チームミーティング（試合前）

試合前のミーティングでは、まず、その試合に勝つための意義をじゅうぶん選手になっとくさせる。

そして、相手チームの特徴、やり方、それに対する味方のゲームの進め方を、具体的にしかも、できるだけ簡潔に説明する。

選手たちに、自信を持たせるために、コーチ

トガルのエウゼビオに対して、1対1では自信がなかったのに、ゾーンの網をはって守り、成功しました。

バイスバイラー なかなか面白い意見だ。われわれのチームでも、マンツーマンに強いデートリッヒがいれば事情は違うが、彼が負傷したので、彼がいなかった場合のケースを、よくみんなで考えよう。わたしは、最終バックラインまで、完全にゾーンにしてしまうことには反対だが、最終ラインはマンツーマンにして、中盤にはフォワードも下がって、ゾーンの網をはった守備をするのがよいと思う。昨年リーグで優勝できた理由のひとつは、フォワードの守備がよかったからだ。きのうのわれわれの試合では、どうだったか。

自身が確信を持って、明快に説明しなければならぬ。ことばづかいがあいまいであれば、選手たちもあいまいな気持ちになる。

選手ひとりひとりにも、かんたんな注意をする。その注意は、選手自身がよく承知していることの中で、もっとも適切なものを一つだけ、というようにして、無用の混乱を起こさせないようにする。

②——ハーフタイムの指示

ハーフタイムの時間は短く、選手たちは疲労と興奮が入りまじっているから、指示を与えるのはなかなかむずかしい。

前半のできが、あまりよくなかった場合は、みながいらいらしているから、コーチは落ち着いて、具体的なかんたんな指示をして、選手の緊張をときはぐす。ハーフタイムの最初の1～2分の間に、選手の気持ちを、コーチの話に集

ミュラー フォワードは、まったく戻っていません。

バイスバイラー その通り。そこを、みんなに説明しろ。チームの利益になることは、堂々といえ。サッカーで、だいじなことは相手に左右されずに、自分が相手を引きまわすことだぞ。きょうのミーティングでは、フォワードが戻ってゾーンの網をはって守ることを、みなに思い出してもらうことが目的だった。そういうふうになれば、こちらの反撃が、味方のペナルティエリアでなく、中盤からはじまることも、たびたびあるだろう。

きょうは、小さなグラウンドを使って、ボールコントロール中心の練習をやろう。

中させ、審判に対する不満をいうのをやめさせて、正しく指示をする。

後半開始直前の1～2分では、選手に自信を持たせ、元気づけるようなことばをかける。

前半でリードしているときは、選手たちは、コーチのことを聞く耳を持っている。だから個人的ミスも指摘して、調子に乗り過ぎないようにしめめる。戦術的に多少細かい指示を与えることもできる。

いずれにせよ、ハーフタイムの短い時間だけで、チームの士気（モラル）を全部作り直すことができるわけではない。この時間を、どのように活用するかは、コーチの能力を端的に示すものになるだろう。

負傷者の手当てのためにも、ハーフタイムは貴重である。チームドクターと監督、コーチとの協力が、ここでものをいう。

●試合の前の注意

（1970年8月5日、西ドイツの一流チームのひとつであるFCケルンとの試合当日、午前中のミーティングである。1週間前に、西ドイツ・カップの試合でハノーバーと試合をし、その反省の上に立って、次の試合の指示をしている。これから長いシーズンが、はじまろうとしている時期の試合でチームは、まだ本当には、まとまっていないが、選手たちに自信を与えるように激励しながら、こまかく指示をし、最後にはポイントを押さえて徹底させ、締めくくっている）

バイスバイラー 午後のFCケルンとの試合は、この前の試合と同じメンバーである。

こちらのネットァー（ゲームメーカー）に対し、

③——危険な時間

90分間の試合の中には、とくに“危険な時間”がある。“危険な時間”は、試合の行なわれるときの状況や、敵味方の力の関係によっても違う。

1970年メキシコのワールドカップの会場は、三つの会場が海拔2000m以上の高地にあり、全部昼間の試合だったので、多くのチームが、うすい空気と暑さに悩まされた。この大会で、各競技場には、同時に4会場で行なわれている試合の得点が、刻々に掲示されていたが、キックオフから60分以後に、この得点掲示板の数字が、どれも活発に動いた。悪い条件のために、選手の体力的負担がそのころに影響しはじめたものと思われた。つまり、メキシコでは、試合開始後60分過ぎが“危険な時間”だったわけである。

この“危険な時間”を察知して、適切な対策

だれがマークしてくるか分からないで、相手と関係なく、こちらでマークする相手を決めよう。とくに、最初気を許さずに、マークを確認しよう。相手のハーフ陣が、縦に上がってくることもあるので注意しよう。

ビンマーは、相手の中心選手であるオペラートをマークする。この前の試合のときは、よかったぞ。あのときと同じ気持ちでやれ。オペラートは20～25mのロングシュートをよく打つので注意しろ。（中略）

この前の試合で、3点とってから気を抜いて1点とられたのは、まずかったが、そのあと、すぐ締まったのはよかった。これはチームのまとまりを示すものだと思う。全体としては、非常に落ち着いて、クレバーな試合だった。

を講じるのは、コーチの作戦のひとつである。

一般的に、試合で気をつけなければならない危険な時間には、次のような場合がある。

①試合開始直後の10分間

選手がゲームの感覚になじんでいないので危険。積極的なプレーをしなければならないが、安全にも気を配り、気持ちを集中してプレーしなければならない。

②前半終了直前の10分間

この間の得・失点は、気分転換のチャンスになるので、非常に重要。得点すれば、選手たちがやる気を起こすので、ハーフタイムに適切な指示を与えやすい。失点すると、ハーフタイムには気持ちを静めることで時間をとられてしまう。後半への影響が非常に大きい。

③後半開始直後

ハーフタイムの休養と監督からの指示で、チー

ムは新たな活力を得て登場し、ゲームの転換機となる。慎重にプレーすることが必要。

④試合終了直前

リードしているときは、安全を考えて消極的になり過ぎて失点しやすい。リンクマンを下げて守りを固めるなどの方法をとることがあるが、あらかじめ打ち合わせていないと、かえってチームのリズムを乱して危険である。同点の場合も、得点をあせって終了直前に逆襲され失点することが多い。

⑤得、失点の直後

選手の心理的動揺が大きく影響する。リードした場合も、された場合も、次のキックオフには、選手がみな、最大限に気持ちを集中させてのぞまなければならない。

⑥選手交替の直後

相手が交替したときも、味方が交替したときも、

誤算だ。いままでは、負傷などもあり、あまりよくなかったからだ。ただ最後の30分間も、もう少しがんばれ。もう痛みもなくなったと思うが、どうだ。

レフェイブラ まだ少し痛みます。

バイスパイラー そのようなことは早くいえ。サッカーの試合は、現在では13人でもできるのだから（2人まで交替できる）、最後の20分間に交替させられても、決してはずかしいことではない。13人をフルに使って勝てば、みな成功ではないか。うちのチームには、いい選手がそろっているのだから、あとのことは心配するな。

ところで、現在、みな少し自信過剰になってないか。いちばん慎重なのは、ネットワーじゃないか。みな、どうだ。まだ勝つとは決まっていないぞ。が

おたがいのマーク（担当して守っている相手）が変わるので混乱して失点する危険がある。攻められているときの選手交替には、とくに慎重でなければならない。

⑦負傷などによってゲームが中断した直後
大きな負傷者などが出た直後は、選手がその事故に気を奪われ、一時的に集中力を欠き、ゲームのリズムを見失うことがある。このような時間帯も、危険な時間の一つとして注意しなければならない。

んばれ。(中略)

レフェイブラは、きょうは相手バックを自分にしぱりつけろ。FCケルンのバックは、イングランドのクーパーのように、攻めに出るときはすばらしいが、それ以外のときは、たいしたことはない。守備の知識はゼロで、反則するだけだ。だから、お前のほうが積極的に動き、ボールをもらえるように声を出せ。きょうは、お前が相手のバックを追っかけるか、相手をしぱりつけてバカにするかのどちらかだぞ。がんばれ。

FCケルンは守備は弱い、攻撃は強い。こちらはフォワードとハーフによるグループ・ディフェンスで、まず食い止めよう。そのために、フォワードは相手にボールをとられたらすぐ引くように注意せ

チームの健康管理

●選手自身の注意

健康に注意することは、スポーツマンでなくとも当然のことではあるが、サッカー選手の場合は、ひとりの病気がチームの戦力を低下させ、仲間に大きな迷惑をかけるのだから、ひとりだけの問題ではすまない。だからチームの健康管理は、重要なコーチの役割のひとつである。しかし、健康管理は、チーム内での練習や試合を通じてだけでは不可能である。選手たちの私生活が関係してくるから、結局、選手たち自身の自覚が必要である。選手たちに、健康に留意することが、チームの一員としての義務であることを徹底させ、自分で注意するようにさせなければならない。

よ。(中略)

攻めのときは、もっと得点に対する意欲をもってシュートしろ。ケペルは、昨年7得点をしたが、そのうち5点は、以前の所属チームであるストッカーからあげたものだ。このチームからは、ぜひ点をあげようと思ったからとれたのだ。これがいい例ではないか。シュートする機会を、自分から積極的に求めよ。

レフェイブラとケペルは、まずドリブルして抜いてからシュートしようとしている。ボンホフは、まずシュートを考えている。ここに得点能力の差がある。もちろん、ボンホフは技術的に、もっと勉強しなければならないが、ペナルティエリア付近で、シュートをまず考えているのは、非常によいことだ。

選手には、「健康に害があり、サッカーのために役立たないことは、どんなささいなことでも、いっさいしない」という気持ちが必要である。たとえば、「水のがぶ飲みをしない」というような小さな決心をして、大きな意志の力でそれを守り通さなければならない。

①——禁煙のすすめ

タバコがからだによくないことは、だれでも知っている。タバコを吸うことは、サッカー選手にとくに必要な呼吸器系を害し、百害あって一利もない。外国の一流プロ・サッカー選手で、タバコを吸う選手は、ほとんどない。サッカー選手は禁煙すべきである。コーチがいくら強制的に禁煙させても、かげで吸うのではムダだから、選手自身の自覚をうながさなければならない。

②——深酒をしない

ペナルティエリアで、まだパスを考えているようでは困る。

守備は、ゴールに近づくにつれてマークをきびしくしよう。ラウメンとレフェイブラのふたりは、もう少し守備をやれ。ばくぜんと戻るのではなく、積極的にパスをカットするよう、意図をもって戻れ。

この試合は、本当の実力をためすいい機会だ。多分、われわれのほうが、実力は上だと思う。しかし、最後の30分に、はじめてそれがはっきりするかも知れない。

相手のフォワードは、強いので気をつけろ。とくにレール（ワールドカップ選手のウイング）のために負けた試合のあったことも忘れるな。きょうは、フォクツがマークするので、心配はしていない。

酒の影響は、人によってずいぶん違いがあるが、原則として飲酒も、サッカー選手にとってよくない。とくに、深酒は絶対につつしむべきである。飲んで、食欲増進のために家庭でビール適量でいどにとどめるようにする。合宿練習のときには、少量のアルコールでも、絶対に禁止する。多勢で飲むと、必ず度をすごすものだし、他の人への影響もよくないからである。

③——余計な水分をとらない

余計な水分をとり過ぎて、汗をかくのは疲労のもとになり、よくない。人間のからだに水分は必要ではあるが、水分のとり方が問題である。ふつうの状態なら、練習時間中に、水を飲みに行く必要はないし、練習のあとも、うがいをし、のどをうるおすていどでよい。がぶ飲みをすれば、せっかく練習で汗をしばった意味がない。清涼飲料水を飲みすぎるのも、胃に負担をかけ

フォワードは、シュートするとき、もう少し集中しろ。これは、一流チームと二流チームの分岐点である。最初の30分間に、二度とないチャンスがあるので、これを生かせ。BKの攻め上がりもあるので、攻めやすいと思う。きょうは、ジーロフよりも、ミューラーが積極的に攻めに参加したほうが、攻守の面でよいと思う。

ネットザー ミューラーは、攻めに上がってくるタイミングが遅すぎないでしょうか。

バイスバイラー それは、守備を確認して上がって行くからで、彼の特徴でもあるのだから、それでよい。中盤の選手は、周囲をよく見てドリブルする余裕をもてるが、バックの選手には、なかなかその余裕がないので、前があいているときは、まわりを

るだけで益はない。ふつうは、食物にも相当の水分が含まれているので、食事のときにとる水分でじゅうぶんである。ヨーロッパのプロ選手の中には、食事のときのスープさえ飲まない者がいる。

④——栄養に配慮する

サッカーの試合と練習は、かなり激しい運動だから、毎日の食事による栄養補給には、じゅうぶん配慮しなければならない。ふつうサッカーの選手は、1日に4,000カロリーが必要だとされており、日本の選手の場合、合宿練習のときは3,500カロリー、試合期には2,500～3,000カロリーが、1日に必要であるといわれている。

栄養が片寄らないように、バランスのとれた食事をしなければならないが、ふつう米を主食にしている日本人の食事では、脂肪（植物性のものを多く）と、良質の蛋白質（鶏卵、牛乳、

見るより、まず相手のいるところに向かってドリブルせよ。そして相手が寄ってきたら、フリーな味方にパスせよ。タッチラインぎわを利用して上がったほうが、相手の人数が少ないのでやりやすい。また、上がるタイミングも、たいせつである。この前の試合で1点とられたあと、ジーロフが、すぐ上がった場面があったが、それは間違いである。守備を組織する者は、まず守りを固めてから上がれ。なにも3対1になったら、あわてて4対1にする必要はない。さっきいったように、きょうの相手フォワードのことを考え、ジーロフは、いつもより守備的にやれ。

フリーキックやコーナーキックについて、注意しておこう。ゴール近くのフリーキックは、ネットザーが、カーブさせてねえ。

肉類）を、もっととるようにしたほうがよい。カルシウム源（牛乳、小魚）とビタミンの補給にも注意し、野菜、果物は必ずとるようにする。

実際に、どのような献立にするかは、予算にも関係することで、かんたんではないが、コーチは一度は専門家について、自分たちのチームの選手に必要なカロリーと栄養を検討すべきである。オフシーズンには、カロリーをへらして、ふとりすぎないように注意する。

⑤——疲労を持ち越さない

シーズン中は、1週間を周期に、毎日、サッカーとともに生活するわけだから、疲労を翌日に持ち越さないようにすることが、とくにたいせつである。練習（試合）後の入浴、マッサージ、負傷の迅速な手当てを怠らないようにする。1週に1日（ふつう試合の翌日）の休日を置くのは、疲労の蓄積を防ぐのに効果があるが、ま

コーナーキックは、右はケベル、左はネットザーがける。ケベルがけるときは、フォクツとショートコーナーをやってもよい。そのときフォクツは、強いセンタリングをしろ。この前のは弱過ぎた。

ペナルティキックは、第1キッカーがネットザー、第2キッカーがミューラーである。

相手のフリーキックのときの守備の壁は、絶対に崩すな。勇気を持ってボールに向かえ。前にやった試合で、壁を崩して点を入れられた悪い例の写真がここにある。絶対に、こういうことにならないようにしろ。（中略）

何度もいうが、きょうは必ず、きびしい試合になる。みな、じゅうぶん納得のいくまでプレーせよ。1点入れても、また次の得点をねえ。（以下略）

ったく休んでしまうよりも、軽く、楽しい運動やレクリエーションをするようにしたほうがいい。規則正しい生活はなによりも重要で、毎日、同じ時間に就寝、起床、最低8～9時間はぐっすり眠るようにする。

⑥——からだを冷やさない

スポーツマンにとって、からだを冷やさないようにするのは、基本的な心がけである。夏でも、朝晩は、足が冷えないように靴下とトレーニングパンツをはくとか、寝るときに窓をあけ放さないとか、練習からの帰りにも車の窓を始めて外の風が直接当たらないようにするとかの注意をする。

⑦——毎日体重をはかる

毎日、練習の前とあとに、体重をはかって記録しておくといよい。第一に、体重に注意することによって、自分の健康に自分で注意する習慣

をつけることができる。第二に体重の変化で、コンディションを知ることができ、第三に急な変化があったときには、からだの故障を発見できることがある。また、定期的な健康診断を受けることも必要である。

⑧——用具の整備を怠らない

競技生活になれてくるにつれて、用具の手入れを怠りがちになる選手がいる。足に合ったサッカーシューズをはき、スタッド（くつの裏のびょう）のこわれたのを取りかえ、すね当てやストッキングを、きちんとつけて、けがを起さないようにする。

●チームとしての健康管理

健康は、ひとりひとりの問題であり、コーチとしては、結局は個人の自覚をうながすようにもっていくほかはないわけであるが、チームとしても、できる限りのことはしなければならな

い。そのためには、選手ひとりひとりのコンディションを正確に把握し、練習のていどが適当であるかどうかを常に検討し、病気やけがを早期に発見して、治療させるような方法をとらなければならない。

①——選手たちを観察する

サッカーチームの中で、選手たちの健康状態を知るには、結局のところ練習や試合のときに、選手のように観察するのがもっとも早い方法である。コーチはもちろん、選手たちも、おたがいのようすに気をくばり、悩みを分かち合うようにする。このような友情とチームワーク、なんでも話し合える親しいふんい気が、チームの健康にも役立つ。

急にプレーの調子が悪くなったり、練習に身がはいらなくなったプレーヤーに対しては、技術的な欠点を責めるより前に、病気やけががな

いか、生活が不規則になっていないか、個人的な悩みごと（家庭、恋愛、進学問題など）を持っていないか、に注意しなければならない。

コーチは、ロッカールームで、選手たちの顔色や態度を観察し、ハダカになったときの肉づきを見て、大きな変化がないか注意しなければならない。

しかし、不調だからといって、すぐに練習をやめさせるのはよくない。原因をさぐって対策をたてるのは、すぐにやらなければならないが、選手のようにすの変化に、あまり敏感に反応すると、選手がコーチの顔色をうかがうようになり、気の弱い選手は、ますます弱気になる。

②——チームドクターとの協力

専属のチームドクターがいて、練習にも試合にも、常に立ち合っていれば、もっとも理想的であるが、一般のチームには困難なことだろう。

チームドクターの役割

大畠 襄（東京慈恵会医科大学講師・医学博士、三菱チームドクター）

●チームドクターの必要性

国際試合をみていますと、外国のサッカーチームには、必ずといっていいほど、チームドクターがついています。日本でも、代表チームや単独チームの海外遠征には、チームドクターがついて行くようになりました。

しかし、チームドクターが必要なのは、国際試合のときだけではなく。むしろ、一般の単独チーム、クラブや学校や会社のチームにこそ、チームドクターが必要です。なぜなら、選手たちは、自分の所属しているチームで、もっとも長い時間をつい

やして練習し、試合をするのですから、日常のスポーツ生活の健康を相談するお医者さんが、身近にいたほうがいいわけです。

チームドクターは、シーズンを通じて、監督、コーチ、トレーナーと密接に協力しなければなりません。おたがいに、おたがいの仕事の範囲を理解し、その仕事に敬意を払い、よい関係を保たなければ、よい仕事はできません。また、ドクターと監督、コーチとの間によい関係のあることが、プレーヤーにも、いい影響を与えるものです。

チームドクターは、チームのプレーヤーの健康全体について、監督、コーチに必要に応じて医学的な助言をし、プレーヤーの相談相手になってやらなければならない。この意味では、チームドクターは、

サッカーについて、かなりの知識を持っていなければならない。

サッカーのチームドクターの仕事の中で、もっとも多いのは、サッカー外傷の治療です。しかしチームドクターの役目は、ただ、グラウンドにいて、けがをしたプレーヤーのところへ、飛んでいくということだけではありません。

チームドクターの仕事は、

①シーズン前の準備

②シーズン中の活動

③シーズン後の検討

の三つに分けて考えるのが、よいと思います。

●サッカー外傷の治療

サッカー選手のけがの治療には、一般の人のけが

の治療とは、別の考え方が必要です。

一般のけがを直す場合は、日常生活にさしつかえないでいどまで直れば、一応、じゅうぶんとみなしてよいでしょう。しかし、サッカー外傷の場合は、ただたんに日常生活にさしつかえないでいどのなおり方では、ふじゅうぶんです。できるだけ早く、けがをする前の競技能力、あるいは、それ以上の能力にまで回復させ、一日も早く正常の競技生活に復帰させなければ、本当に直ったとはいえません。

サッカー外傷の治療の原則は、もちろん、ふつうの治療の常道にしたがうべきですが、安静の期間、ていどについては、ケースごとに、次の点をよく考えて、治療すべきです。

①けがをした部位への負担を避けた基礎体力保持の

しかし、チームと密接な関係にあるお医者さんがいて、いつでも相談にのってくれ、できるだけチームに顔を出し、試合にも来てくれる、というようにしておくことは、ぜひ必要である。校医さんや会社の診療所の先生でもいいし、近くのお医者さん、OBや後援者などという場合もあるだろう。特定の人に、長期にわたって協力してもらい、選手ひとりひとりについてよく知ってもらって、気軽に相談にのってもらえるような関係を作っておくといい。

監督やコーチが、そのドクターを全面的に信頼し、専門家として敬意を持って協力しなければ、チームにとってマイナスである。コーチが選手の前で「医者ということはオーバーだから……」というような発言をしては、絶対にいけない。

チームドクターの役割については、下段に述

トレーニングを、できるだけ早く、はじめられるようにする

②ケガをした部位についても、一般の人の場合以上に、機能の面を重んじ、なるべく早期に運動訓練をはじめするようにする。

そして、プレーヤーが、正常の競技生活にもどるまで、ドクターは監督、コーチと密接な連絡をとって、スポーツ医学的見地から助言を与えなければなりません。

このように、治療期間を短縮し、機能障害を残さないようにするには、初期治療が、きわめて重要な意義をもっています。グラウンド上でケガをしたら、すぐ手当ができるようにするのが理想的です。チームドクターがついていることの意味は、ここにあ

べてある。一般的な健康管理についても助言を受けなければならないが、現実には、外傷の手当てを受ける回数がもっとも多い。したがって、整形外科の専門医の方が好都合だが、チームと親しい関係を作ることのできる人であることが第一である。そういうお医者さんなら、必要な場合には、責任をもって専門医にまわしてくれるはずである。

③——スポーツマッサージ

マッサージは、疲労回復、負傷の治療促進、神経の興奮または鎮静に役立つものである。外国のスポーツ選手団は、マッサージ師を同行させているのがふつうだが、日本では、まだスポーツマッサージに対する認識が不足しているようである。

チームに専属のスポーツマッサージ専門家を依頼できれば、もっとも理想的だが、日本のサ

ります。

●シーズン前の準備

チームドクターは、シーズン前に、プレーヤーの健康状態を完全に知っている必要があります。そのためには、内科、外科、整形外科などの問題のある疾患の病症を、注意深くとるべきで、場合によっては、かんたんな人間ドック的な入院検査も必要です。また、ときによっては、そのプレーヤーのかかりつけのドクター（場合によっては校医）と、よく連絡をとることも必要でしょう。

少年選手たちを扱う場合には、保護者（両親）との話し合いをすることによって、臨床的なチェックにひっかかって来ないようなことを、たくさん知ることができるでしょう。

サッカーチームでは、ふつうはむずかしいだろう。しかし、信頼できる専門家と親しい関係を作っておくことは、チームドクターの場合と同じようにたいせつである。選手ひとりひとりの状態を、よく知っている人にマッサージしてもらうほうがよいからである。

スポーツマッサージのもっともかんたんな方法は、手のひらを皮膚に密着させ、筋肉にそって、からだのはじのほうから中心（心臓）のほうに向けて、軽くこするようにする方法である。軽くすばやく行なうと神経を興奮させ、やや強めにするると鎮静させる効果がある。

また、指と手のひらで、筋肉の長いほうにそって、つまみあげて圧迫しながらもむ方法もある。これは筋肉の疲労回復に効果がある。

マッサージは、就寝前に疲労回復を目的に行なうのが効果的である。全身マッサージ、また

チームドクターの仕事のシーズン前の仕上げは、監督、コーチ、トレーナー、プレーヤーといっしょにミーティングをもち、そこで、けがの手当て、食事と栄養、水分の摂取の問題などについて、かんたんな知識を、みんなに与えておくことです。このときに与えたかんたんなけがに対する知識をもっているプレーヤーは、けがをすれば、すぐドクターに相談に走ります。それが、早期治療に大きな役割を果たすでしょう。

●シーズン中の活動

シーズン中のチームドクターの仕事は、大部分がサッカーによるけがに対する処置になります。

チームドクターは、練習や試合に、いつもいあわせていることが理想的です。しかし、これを実行す

はとくに疲労の強い部分を重点的に行なうが、部分的に行なうときも、その部分を中心に、末梢から中心に向けてじゅうぶん広い範囲を行なう。全身で40分ていど、部分では10分くらいが適当である。

試合の直前やハーフタイムにマッサージをするのは、ふつうはよくない。また負傷している部分のマッサージもよくない。こういう場合の処置は必ず専門医の指示により行なわなければならない。

④——定期的な体力測定

選手たちのようすを毎日よく観察するのが、もっともよい健康管理の第一歩であるが、それだけでは、ふじゅうぶんな点もある。たとえば、急激な変化は、日常の観察ですぐに発見できるが、じょじょに体力がおとろえているような場合は、気がつきにくい。そのため、コンディシ

するのは、たいへんなことで、何人かのドクターのグループを作ることが必要かも知れません。

練習や試合の現場に、いあわせることの利点としては、次のようなことがあります。

- ①けがが起きたときの状況を見ることができるので、そのけがのメカニズムが分かる。
- ②したがって正確な診断を下すうえで、非常に役立つ。
- ③同様の事故が再び起きるのを防ぐには、どのような対策をとるべきかを決めるのに役立つ。
- ④痛みや腫れの出ないうちに診ることによって、けがのていどを、より正確に判断することができる。
- ⑤けがに対して迅速な処置が、その場でできる。このことは、回復を早め、競技生活への復帰を早める

ョンの変化を客観的に知る必要があるが、その方法のひとつとして、定期的に体力測定をし、その結果を継続して記録し、比較するやり方がある。

体力測定には、文部省のスポーツテスト（7項目）などいろいろなやり方がある。どの項目でも、チームの中のひとりだけが、前とくらべてとくに悪くなっている場合には、なにか原因があるものとみなくてはならない。

テストのやり方は、学校の体育の先生など、専門家に相談すればよいが、次のような点に注意する。

- ① 正確な器具を使う。毎回測定の前に検査すること。
- ② 正しい方法で行なう。
- ③ 一つの項目は、ひとりの人が担当して測定する（途中で担当者を変えない）。

ことになる。

試合の前には、プレイヤーの前回の試合以来のけがを調べ、監督、コーチ、トレーナーと話し合っ、当日、出場させてよいかどうかを決めることもあり

ます。試合のハーフタイムと試合のあとは、ロッカールームを歩きまわって、プレイヤーひとりひとりに声をかけて、けがの有無をたしかめ、さらにドクター自身がチェックし、その場で処置するか、あるいは専門医の診察を受けさせるかを、的確に指示しなければなりません。

また、プレイヤーのけがの状態を、監督、コーチ、トレーナーに伝えることが必要です。診断が正確なら、当然その予後はよいわけですが、この予後に対

④選手たちに、測定の趣旨を理解させ、自発的に協力させる。

⑤食前、食後をさけ、午前中に行なう。

⑥毎回、同じように行なう。項目の順序、行なう場所（できるだけ快適に）を変えないこと。

⑦短時間にすむように配慮する。

⑧危険や事故のないようにし、選手に無理な負担がかかることはやめる。

⑤——グラウンドの整備

でこぼこで整備されていないグラウンドは、けがのもとである。平坦で手入れの行きとどいた芝生であれば理想的だが、土のグラウンドでも、石を除き、平坦にならして、よく手入れすることが練習のためにも、事故防止のためにも必要である。体育館の中も、きちんと片づけ、床もすべらないように注意する。練習後のシャワーや入浴の設備も、ほしいものである。

する見通しこそ、監督、コーチ、トレーナーにとって、非常に重要なことなのです。けがをしたプレイヤーを使うことができないことは、監督たちも承知しているでしょうが、いつ使えるようになるかは、監督にとって、もっとも知りたいことなのです。

●シーズン後の検討

チームドクターの最後の仕事は、けが、ことに大きなけがについてのシーズン後の検討です。

サッカー外傷の原因、誘因としては、

- ① 疲労、からだの調子のわるいこと
- ② 設備、器具の欠陥
- ③ 悪天候
- ④ 不可抗力、突発事故
- ⑤ 未熟練、練習不足、または自己能力の過信、緊張

●グラウンド上での応急処置

常に選手の健康管理に注意し、よく考え抜いた練習計画を実行し、練習場、試合場をちゃんと整備していれば、サッカーで大きな事故を起こすことはないはずである。致命的な事故は、まずないといっている。しかし、小さなけがは、どのようなスポーツでも起こり得るし、また万一の場合に備えなければならない。チームドクターが、常についていることは、なかなかむずかしいから、スポーツマンは、グラウンド上で起きる負傷の応急処置を心得ておく必要がある。

くわしい処置法は、専門家の講習を受けるべきだが、ここには、サッカーの練習と試合中に、起きる可能性のある負傷について例をあげておこう。

①——すりむき傷（擦過創など）

グラウンドが悪い場合に、ひざ、腕などの露

の欠除

- ⑥ 過度の練習、競技の連続
 - ⑦ 不適当な練習方法
 - ⑧ グラウンド不良
 - ⑨ 粗暴行為
- などがあります。

ですから、起こったけがについて、以上の原因、誘因を参考にして、計画的な検討を加えるとともに、あらゆる面からチームのスケジュールを再検討し、必要があれば、監督、コーチ、トレーナーに対して、サッカーの安全性やプレイヤーの健康の増進のために、計画の修正を勧告する必要があります。

負傷した選手の手当てをする大畠ドクター

出部分に、すりむき傷を作ることがある。きれいな水で洗い流して滅菌ガーゼをのせる。ただ乾かしたほうがよいといどるときもある。傷口が深く、湿っているときは、抗生物質のはいった軟こうを塗る。

ストッキングの上からでも、スパイクされて切り傷をつけられることもある。深ければ滅菌ガーゼを当てておいて、医師の処置を受ける。このようなキズは、すね当てで防げるのだから、必ずすね当てはつけるようにする。

②——肉ばなれ

走っている途中に、急に足の筋肉の一部に痛みを感じて走れなくなる。筋肉の繊維の一部が引きのばされた状態、あるいはごくわずかの筋繊維に断裂が起きた状態である。筋肉が疲労しているとき、急に寒くなったとき、準備運動不足のときに起こりやすい。



肉ばなれを起こしたら、練習またはプレーを中止し、安静にして、歩かないようにし、局部を冷湿布する。24時間後から温湿布にかえ、入浴などで血液循環をよくする。再発しやすいので、練習再開は、チームドクターの指示を受けて、じょじょに行なう。

③——こむらがえり（筋肉けいれん）

ふくらはぎに起きやすい筋肉のけいれんである。足がつるなどといわれる。練習不足、ウォーミングアップ不足、疲労、気温の変化などで起きる。

けいれんを起こした筋肉を、じょじょに伸ばすために、グラウンドに足を投げ出してすわり、一方の手のひらでふくらはぎを押さえ、もう一方の手で足の先をにぎって、じょじょに足首を上に乗けて筋肉を伸ばす。ひとりでもできるが、他人にやってもらうときは、急に伸ばさないよ

うにする。のばしたら、両手のひらではさんで、やわらかくまわしながらマッサージする。間もなくなおることが多いが、長びくようなら、練習やプレーをやめ、安静にして、局所をあたためる。

試合中に起きた場合、フィールド内で手当てすると、審判から外へ出るように注意されることがある。場外に出て手当てすべきだが、選手交替が必要かどうかは、けいれんのていとコーチの判断による。

④——ねんざ（捻挫）

足首やひざなどの関節に、強い力が急にかかって、関節の周囲を痛めた状態である。無理なタックルをしたり、ジャンプしたり、体育館内の練習で足をすべらせたりして起こす。

ねんざしたら、すぐに冷やすこと、圧迫すること、固定することの三つを、はれる前にする

必要がある。スポンジを当て、包帯を軽く圧迫するように巻く。その上から氷などで冷やすとよい。ねんざしたほうの足には、体重をかけないようにし、プレーは中止する。24～48時間後からは局所をあたためる。

⑤——足をけられたとき（打撲）

相手にあやまって足をけられたり、トリッピングの反則を受けたりして、足の皮下組織、筋肉、関節などを痛み、血が出たり、はれたりすることがある。

ていどはいろいろだが、ねんざと同じように、冷却、圧迫、固定をして、出血とはれを防ぐ。軽ければ局所凝血阻止剤を塗るだけでよい。

痛みがひどいとき、足を動かして異常があるときは、骨折がないかどうか注意する。

⑥——目や鼻にボールが当たったとき

異常がないかに注意する。鼻の場合は、鼻血

が出ただけなら、脱脂綿をつめ、冷やすだけでよいが、鼻の形がまがっていたら骨折の心配があるから医者にみせる。

目の場合は、まぶたが切れて血がたくさん出ることがあるが、軽く押さえて止血する。白眼の下に出血（眼球結膜下出血）して、目の中がまっかになるのは、それほど心配はない。ハウサン水で洗って冷やしておくだけで、しぜんに直るが、ほかに損傷があるといけないから、一応専門医の検査を受けたほうがいい。

⑦——ボールが腹に当たったとき

ボールを腹に受けて、思わず、うっと息がつまりそうになることがある。じゅうぶん練習しているプレーヤーなら、たいしたことはなく、プレーを続けられるが、倒れたままで、呼吸に異常があったり、痛みが続いたりするようなら、内臓の損傷を警戒してプレーを中止させ、経過

●チームの用意すべき救急医療品

①救急カバン

外国製でサッカー試合用に市販している。

②器具

ピンセット、はさみ、綿棒、ペンライトをそれぞれ1個。

③包帯材料その他

包帯 エスパタイ（白十字KK）21cm×2本、9cm×4本。

エラスコット（東京衛材）7.5cm×4本。

コーバン（住友スリーエム）4インチ×2本。

絆創膏 ジョンソン社、12インチ×8個。

住友スリーエム社マイクロポア×2個。

ガーゼ バンドエイド（ジョンソン社）

19mm×75mm×20枚×1罐。

滅菌ガーゼ（適当な大きさに折りたたんだもの）

×20～30枚。

綿 リンスキンL（エーザイKK）

20袋×1袋。

スポンジ レストン（住友スリーエム）

1×22×28cm×2枚。

④薬剤その他

0.1%マーズニン綿球（プラスチック容器入り）。

カナマイシンスプレー（明治製薬）120ml×1本。

エアサロンパススプレー（久光製薬）150ml×1本。

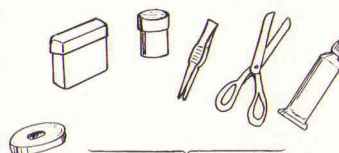
アネフロンスプレー（大正製薬）200g×1本。

ヒルドイド軟膏（マルホ）160g×1本。

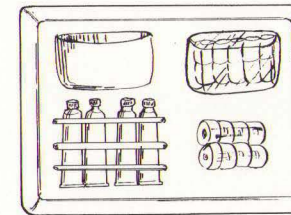
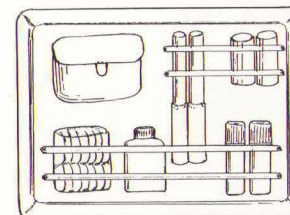
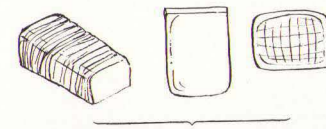
クロロマイセチン軟膏（三共）250g×1本。



●ドクターカバン



ガーゼ、滅菌綿



を見る。そして、専門医に見てもらう。

⑧——アキレス腱をきる（断裂）

足首のかかとの上にあるアキレス腱が、突然きれることがある。かかとの上をけられたような劇痛が、瞬間的に起きて、選手は地面に倒れる。つま先立ちできないので、すぐ分かる。また手で触れてみると、切れ目が分かるほどひどいときもある。歩けないから抱えたり、担架にのせて病院へ運ぶ。手術して縫い合わせて治療するので、競技に復帰するには、4～6か月くらいを要する。

⑨——骨折

衝突したり、タックルされたときに倒れて足の骨を痛めることもあり、ころんだ拍子に、手をついて手首や腕の骨を痛めることもある。

足の骨折には、すね当てをしていなかった場合の例も多いから、練習のときも、試合のときも、すね当てを忘れないようにする。

骨折したら、その場で副木、板、毛布、トレーニングシャツなどを使い、骨折した場所を固定する。不用意に乱暴な扱いをしないように注意して運び出し、医者の処置を受ける。固定の方法は、骨折した場所によって、それぞれ決まったやり方があるから、専門家に処置法の講習を受けておくとよい。

一見、骨折しているかどうか分からないで、処置に迷う場合もあるが、痛みがひどく、動かさないときは警戒して処置して、医師の診断を受ける。

⑩——脱臼

関節の骨の間にふつう以上のずれができたもので、「関節がはずれた」などという。サッカーでは比較的少ないが、倒れた拍子に肩関節を脱臼した例もある。引っぱるだけで、元に戻るものが多いが、あまり無理をしないで専門医に見せる。

⑪——突き指

サッカーでは、ゴールキーパー以外には、あまり起こらない。ただの捻挫なら、冷湿布して動かさないようにする。脱臼なら引っぱって元へ戻す。指の関節が曲がったままで、伸ばせない場合（腱断裂）は、引っぱって固定し、専門医の処置を受ける。指の骨折を起こすこともあるから注意する。

⑫——頭を打った場合

たんなる脳震盪^{のうしんとう}か、もっと重症のものか見きわめなければならない。一時的に意識がへんになったもので、数秒、長くても数分以内に回復した場合は、他に異常がないことを確かめて、競技を続行させてよい。

意識障害が強く、時間も長い場合は、用心してプレーをやめさせなければならない。瞳孔の大きさが左右で違ったり、眼球が一方に片寄ったり、目、口、鼻から出血がある場合、嘔気、興奮、頭痛、呼吸の異常があったら、安静にして救急車で病院に運ぶ。

体力トレーニング

●コンディションとは何か

「コンディションが悪くて負けた」ということをよくきく。「技術やチームプレーでは、本来こっちが上なのだが、調子が悪くて、その力をじゅうぶん発揮できなかった」という意味である。調子の中には、体力的なもの、精神的なものもふくまれている。

ここでいう“コンディション”は、本来もっている力を発揮するための条件である。技術的な力が同じであれば、コンディションのよいほうが勝つ。コンディションが同じであれば、技術的な力の上のほうが勝つ。そういう関係だから、

ら、一方だけを過大評価しないほうがいい。

技術的な力とコンディションとでは、本質的な違いがある。技術は、一度身につけたら、まず忘れることはない。一度自転車の乗り方をおぼえたら、10年くらい乗らないでいても、またころばないで乗ることができる。

コンディションのほうは、そうはいかない。トレーニングによって、よいコンディションを作ることはできるが、よいコンディションをいつまでも持ち続けることは、むずかしい。だから、コーチは“もっとも大切な時期に、もっともよいコンディション”になるように、練習計画を作らなければならない。“よいコンディション”が、どういうものであるかは、スポーツ

●サッカー選手に必要な準備運動（例）

- ①——各種目とも、必要な個所の筋肉をストレッチの状態まで伸ばし（痛くて、それ以上伸ばせない位の状態）、3秒間止める。
- ②——これを各種目につき、左右両足それぞれ3回繰り返す。
- ③——肉離れなどの予防に役立つ。



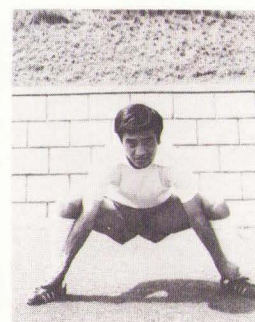
大腿の裏側の筋群を伸ばす
(大腿二頭筋などの筋群)



下腿の内側の筋群を伸ばす
(腓腹筋などの筋群)



大腿の前側の筋群を伸ばす
(大腿四頭筋などの筋群)



大腿の内側の筋群を伸ばす
(内転筋群など)

によって違う。ボクシングをするのに、もっとも適当な状態が、サッカーをするのに適当な状態と同じとはいえない。

サッカーのコーチは、一般的コンディションのためのトレーニングを知り、他のスポーツのトレーニングについても知っていなければならないが、専門的コンディションは、それぞれ違うのだから、他のスポーツのやり方を、そのままとり入れるのは間違っている。

●トレーニングの方法

よいコンディションをつくるためには、サッカーの技術・戦術練習だけでは、ふじゅうぶんである。ひとつのスポーツの練習だけをやっていると、からだの発達が奇形的になるおそれがある。その種目の技能を正しく伸ばすためにも、バランスのとれた一般的な体力づくりをしなければならない。サッカーは、比較的バランスのとれた総合的な運動ではあるが、それでも、サッカーの専門練習以外の体力トレーニングが必要である。体操、ランニング（ダッシュ）、いろいろな器具を使った運動、サッカー以外のスポーツなどを、とり入れなければならない。

しかし、体力トレーニングは、サッカーの専門的練習を通じて行なうこともできる。練習の能率を考え、また、サッカーに必要なバランスのとれたからだ作りを考えると、できるだけボールを使った技術練習や戦術練習を兼ねて、体力トレーニングを行なったほうがよい。選手たちも、ボールを使ったトレーニングは、喜んでや

るものである。

①——ボールをけったり、止めたり、相手をかわしたりする技術練習は、敏しょう性を養うトレーニングとして行なうことができる。機敏に動かなければならないような練習方法をくふうするとよい（図106）。

図106 敏しょう性を養うボール練習例



②——ジャンプヘディングの練習は、ジャンプ力を養うばかりでなく、かなり体力を使うから、スタミナ作りのトレーニングに利用できる。ジャンプヘディングを30回やり、短時間休んで、再び行なう。これを10回繰返す——というように、インターバル形式をとり入れる。

③——1対1のボールの奪い合いは、肉体的にも、精神的にも最大限の力を出す状態に追い込むから、技術練習を兼ねた体力トレーニングとして組み込むのに適当である。この場合、力の接近した者同士が組まないとムダが多い。また、休みの時間が長くないようにしなければならない。

④——5対5、7対7など、人数をへらしたサッカー・ゲームを、体力トレーニングをねらいとして組み込むと効果がある。人数が少ないた

め、息つくひまがないからである。ボールを、ダイレクトでパスする、あるいはワン・タッチだけで味方に渡すなど、制限を加えてやるとよい。

⑤——3対1、4対2などの実戦的戦術練習は、トレーニングの前のウォーミング・アップとして使うことができる。

●トレーニングのていど

コンディションには、体力的なものばかりでなく、精神的なものもふくまれる。しかし、体力的によりコンディションを作るトレーニングはあるが、精神的によりコンディションを作り出すための特別のトレーニングはない。精神的なよい状態は、コーチと選手たちの間の人間関係、練習と生活のスケジュール作り、選手の練習に取り組む姿勢などを通じてのチーム管理によって作り出さなければならない。

したがって、コンディション作りのためのトレーニングといえば、ふつうは体力トレーニングのことである。

技術練習や戦術練習も、広い意味でコンディション作りのための計画の中で考えなければならないが、コンディション作りをおもな目的とした特別の体力トレーニングもスケジュールの中に加える必要がある。体力トレーニングを、どのていど行なうかは、選手たちの状態によって違うから、コーチにとっては、むずかしい問題である。

①——技術が第一

サッカーの基礎は技術である。したがって、ボールコントロールの技術が、じゅうぶんでないうちに、ボールを使わない体力トレーニングに長い時間を使うのは間違っている。この段階では、練習の90%以上は、ボールを使ってしなければならない。ボールを使った練習の内容と組み合わせで、コンディション作りの目的を達することができるようにする。

②——少年選手には軽く

一般に、ボールコントロールのような「技術」は、少年のころのほうが身につけやすく進歩も早い。青年になってからでは、新しい技術をおぼえるのに時間がかかり、練習による進歩も遅い。

また、少年のころは、体格、筋肉の発達が、ふじゅうぶんであり、無理な負担をかけると将来に悪い影響を残す心配がある。

したがって、少年たちの体力トレーニングは、なるべくボールを使った技術練習を中心に、一般的な体操も織り込み、また重い負担のかかるものを強制しないようにする。

③——一般チームの場合

技術を身につけ、筋力、体格も発達したおとなのチームでは、コンディショニングのための体力トレーニングは、シーズン前ならば週に2～3回、シーズン中ならば週に1回は、とり入れるのがよい。シーズン中の体力トレーニングは、週のはじめに、日曜日ごとに試合があるとすれば、火曜日に行なうのがふつうである。

このときの練習は、技術練習のときのようなのびのびとしたふんい気だけでなく、きびしさを出すことも大切である。

●持久力（スタミナ）をつけること

サッカーの試合では、90分間に1人が10,000mから12,000mもの距離を走る。しかも、ただ走るのではなく、ダッシュしたり、急に止まったり、ジャンプしたり、ボールにプレーしたりしながら走るわけである。このように、長い時間、運動を続ける能力を持久力という。全身持久力を高めるには、心臓と肺臓を強くしなければならぬ。

持久力を高めるもっともふつうの方法は、ランニングであり、インターバルトレーニングの考え方である。インターバルトレーニングは、全力（最大運動負荷）の70～80%でいどの運動と、短い休息を繰り返して行なうものである。走っている間は、心臓も筋肉も神経も、外部から、じゅうぶんな酸素を受けることのできない状態ではたらく。休息の間には、筋肉や神経はやすまるが、心臓はすぐには休息できずにはたらく。心臓がやすまりかけたところで、また運動する—ということを繰り返すわけである。

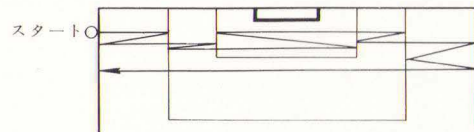
例をあげれば、次のような方法がある。

- ① 100mを16秒で走り、歩いて1分間でスタート地点に戻り、再び走る。これを10回繰り返す。
- ② 200mを35秒で走り、歩いてスタート地点に行き、再び走る。これを10回繰り返す。
- ③ 30mの距離を全力で2往復し、5秒間休んで

すぐまた2往復する。これを30回繰り返す。

- ④ サッカーのフィールドで図107のようなランニングを、全力で行なう。

図107



- ⑤ 1対1, 2対2, 3対3, 4対4, 7対7など激しい運動をとまなう小人数のゲームを、間に短い休息をいれて繰り返して行なう。

●敏しょう性を養う

サッカーの試合で、スピードということばはいろいろな場合に使われる。疾走の速さ、ボールコントロールの機敏さ、ダッシュのよさ、反転の早さ、相手やボールの動きに反応する時間の短いこと、キックの動作の鋭さ—などである。

このような意味のスピードには、いろいろな要素が、からみ合っているが、敏しょう性は、その中でもっとも主要なものだろう。敏しょう性の条件は、第一に刺激（合図）を受けてから、動作をはじめるまでの時間が短いことである。このような反応開始時間は、ふつうは、先天的なものがありトレーニングによって、それほど短縮させることは、むずかしいとされている。

しかし、サッカーの試合の場合、相手の動作やボールの動きに応じて反応することは、単純な刺激（光や音など）に対する反応とは違う。

味方のプレーや相手のプレーに対する反応だから、サッカーに慣れ、戦術的経験を積んで、プレーの型をおぼえたり、次のプレーを予測するようになれば反応は早くなる。

ボールコントロールの機敏さなども、技術的に習熟することによって向上する。疾走の速さでも、走るフォームを正しく覚えれば速くなる。このように、技術や戦術の能力も、いわゆるスピードに関係してくる。

筋肉の収縮速度は、敏しょう性のもうひとつの条件である。これはトレーニングによって短縮できるとされている。

敏しょう性を養うトレーニングの例をあげれば、次のようなものがある。

①——陸上競技のダッシュの練習

足を投げ出してすわった姿勢、腹ばいの姿勢、前方回転、腕立て伏せなど、いろいろな状態から、短い距離のスタートダッシュ（急発進）をする。スタートや方向変換の合図には、掛け声、ホイッスル、旗などを使う。

②——いろいろなジャンプ

うさぎとびや三段とび、いろいろな間隔でボールを並べて飛び越える（たとえば、3m間隔に10～15個のボールを並べて、ワンステップの片足ジャンプでとび越えながら走る）、なわとびなどを行なう。

③——ハードルを利用した練習

陸上競技のハードル（高さ60～110cm）を1.5～5m間隔に10～20台ならべて、とび越えなが

ら走る。機敏性、ジャンプ力、キック力などを付け、ボディーバランスの感覚を養うので、効果的である。片足だけのとび越え、両足をそろえたとび越えなど、とび方をくふうして変化をつける。

●パワーを高める

走る、ける、ジャンプするなど、あらゆる運動は筋肉を収縮する力によって行なわれる。したがって筋力をつけることは、体力トレーニングの大きな目的である。

筋肉の出し得る力の大きさは、筋肉の繊維の太さに比例している。つまり筋力トレーニングは、筋繊維を太くするトレーニングである。

しかし、サッカーに必要な力は、筋繊維が太いだけでは、ふじゅうぶんである。重いものを持ちあげることができるだけの静的な力では、ダメで、それにスピードが加わる動的な力なくてはならない。ボールを遠くへけることができるのは、筋力とスピードが結びついた力によるものである。だから、サッカーの筋力トレーニングは、筋力とスピード—すなわちパワーを高めるトレーニングとして考えなければならない。

その意味で、バーベルなど非常に重いものを持ちあげて、筋肉をきたえようというだけのトレーニングは背骨などを痛めるおそれがあるだけでなく、サッカーのパワー・トレーニングとして適当でない。

また、サッカーは、非常に複雑でたくさんの筋肉を使うスポーツだから、ある特定の筋力ばかりを強化するのではなく、からだ全体の筋肉を強化し、バランスのとれたからだを作らなければならない。

パワー・トレーニングを、20～30分やったら、引き続き20～30分間、ボールを使った練習をする。そうでないと、せっかく強化された筋力と、ボールとのなじみがうすれてしまう。

このように、サッカーのためのからだ作りにじゅうぶん注意したうえで、筋力トレーニングの計画をたてなくてはならない。

筋力トレーニング（筋繊維を太くする方法）は、最大筋力の $\frac{2}{3}$ 以上の負荷をかけてやらなければならない。効果はない。つまり、日常生活で使っているていどの力でのトレーニングでは、筋肉の力そのものは変化しないから、かなり重いものを使ったトレーニングをしなければならない。

また、負荷をかけている時間は、6秒間がもっとも効果が大きいといわれる。たとえば、筋力作りの体操をする場合でも、瞬間的に力を加えたのでは、筋繊維を太くする効果はない。6秒以上やっても、効果は変わらない。

筋力をつけるのには、時間がかかるが、トレーニングを怠ると、たちまち落ちてしまう。筋力を増加させる目的なら、1日1回ずつ、毎日やる必要がある（1日に2回以上やっても効果はない）。シーズン中に、筋力を落とさないよ

うにするためには、最低週に1回はやらなければならない。

筋力づくりのトレーニングは、非常に種類が多い。大きく分ければ、次のようなものがある。

①——道具を使わない体操

1人でやるもの、2人1組、3人1組などがある。筋肉を太くするためには、筋肉に最大の力をかけた形で、6秒間もちこたえるようにする。

②——ダンベル、メジシンボールなどを使う。

ダンベルは5 kg、メジシンボールは4 kgていどのものがよい。6～7回でへばるていどの強度の運動を行なうようにする。したがって、なれてくれば、重量を増したり、方法を変えたりして調整する。

③——サッカーボールを使う。

④——なわとび、棒などを使う。

⑤——ゲーム的な運動

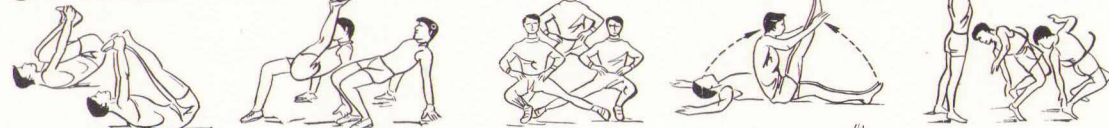
騎馬戦、棒倒し、カニ・サッカー（両手、両足を床につけ、上向きになって、はいながらサッカーをする）など。

●サーキットトレーニング

サーキットトレーニングは、いくつかの性質の違う運動を組み合わせ、一定時間内に、順番にくり返して行なうもので、いろいろなねらいの運動を総合的に行なうことができ、変化もあるので一般的な体力トレーニングとして適当であ

図108 筋力づくりのトレーニング

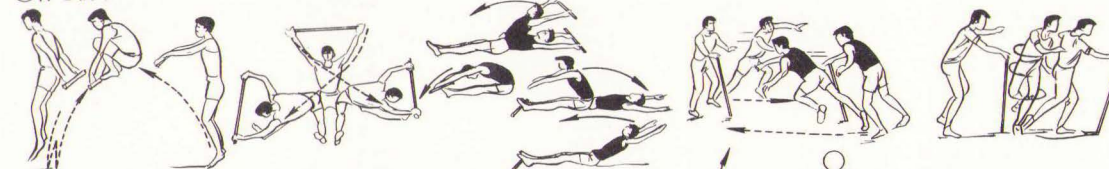
①1人でやる体操



②2人1組の体操



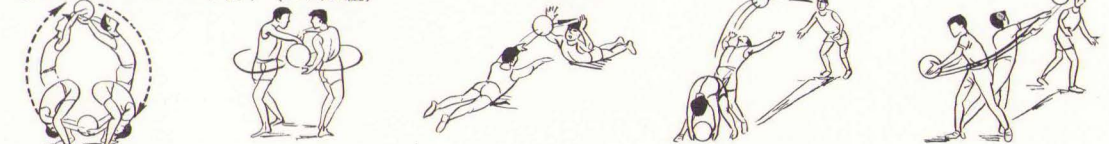
③棒を使う



④メジシン・ボールを使う



⑤メジシン・ボールを使う（2人1組）



⑥なわとび



⑦サッカーボールを使う



る。もともとは学校の体育館などに、順番にや
っていけるような設備をし、大勢の生徒が、能
率的にやっていけるように考えられたものだが、
サッカーの場合は、ボールを使った練習を組み
込んで、サーキットの形式を生かしたトレーニング
が効果的である。

サッカーのサーキットトレーニングは、10種
目ぐらいで構成し、グラウンド内の10か所で、
それぞれの種目をやるようにする。1種目5～
7分間とし、種目と種目の間は1分間休む。休
みの間に次の場所へ移動するわけである。1組
3～5人ずつのグループが、順番に行なう。

図108にあげたのは、一つの例だが、これは1
種目5分とすると1時間必要で、かなりの労働量
である。しかし、ボールを使う練習がはいって
いるので、選手はそれほどつらい感じをもたな
いで、やりとげることができる。

シーズンオフが終わって、トレーニングには
いった最初の合宿では、なるべく早く体調をと
とのえるために、週に2～3日、1日に2時間
かけて10種目を2まわりくらいやるのがよい。

このサッカーのサーキットトレーニングは、
コンディション作りだけでなく、ボールを使っ
た技術、戦術練習を兼ねているわけである。

- ①ボールリフティング
- ②なわとび
- ③メジシンボールを使った練習
- ④3対2、または3対1、または2対1
- ⑤中盤からのドリブル・シュート

- ⑥20～30mのダッシュ
- ⑦2人1組による体操
- ⑧2対2、または1対1
- ⑨ペンドルを使ったヘディング
- ⑩ペナルティエリアを使った3対3、または4
対4、5対5のボールキープ

●体育館の中での練習

非常に寒い日や風の激しい日、強い雨の日な
どに、無理をして屋外で練習をすると、選手が
やる気をなくして効果が上がらないことが多い。
このような場合に体育館を利用できれば理想的
である。

体育館での練習では、足首をいためないよう
にとくに注意する。室内練習でけがをする例は、
案外多い。足によくあって、底と床とのまさつ
の適当なよいシューズを選ぶようにしたい。

体育館の中では、本格的な戦術練習はできな
いので、コンディショニングとボールコントロ
ールの練習が中心になる。

2対1、3対1、4対2などの戦術的練習は
体育館の中でもできるが、小さい体育館では、
一度に多くのグループはできないので、休んで
いる者が多くなる心配がある。能率的に練習で
きるようにコーチが、くふうしなければならない。

体育館の中で、やることのできる練習には、
次のようなものがある。

- ①ボールリフティング
- ②ドリブル

- ③2人1組の技術練習＝キックとストップ（フ
ェイントを入れて）、ヘディング
- ④ペンドルを使った練習（天井からボールをつ
るし、ヘディングなど）
- ⑤2人1組、3人1組の体操
- ⑥サーキットトレーニング（室内で行なうのに
適したように組み合わせたもの）
- ⑦“小さなゲーム”——4対4、3対3での試合
（小さなゴールを作る。パスが10回つながった
ほうが勝ち、など）
- ⑧室内サッカー——5対5から7対7くらいで、
試合。ボールが壁に当たってはね返っても、そ
のまま続ける。壁を使った壁パスができる。
サーキットトレーニングは、次のような方法

で行なう。

- ・4～5人が1グループで行なう。
- ・8～12種目（2回くり返す）
- ・1種目30秒、間に30秒休む。
- ・用具は、とび箱、いす、なわとび、メジシンボ
ール、軽いダンベルなど、手近なものを使う。
- ・競争形式をとり入れて、選手の競争心と興味を刺
激するとよい。たとえば、30秒間にできた回数に
より種目ごとに得点を与えるなど。

〈例〉

- ①とび箱のとび越え
- ②いすの上がり下り
- ③なわとび
- ④メジシンボール
- ⑤2人1組の強筋運動
- ⑥ダンベルを使った強筋運動
- ⑦棒を使った体操
- ⑧ボールを使った体操



メジシンボールを使った練習

少年サッカーの指導

●年齢別の指導

少年たちを正しく指導するには、二つの方法がある。一つは、一流選手たちのすばらしいプレーを見せることであり、もう一つは、コーチが正しい模範をやってみせながら指導することである。子どもたちは、みなマネの天才だから、いいお手本が必要である。

少年サッカーの指導は年齢別のグループで行なう。少年たちは、肉体的にも心理的にも発達の上にあって、少し年齢が違くと体力も、技術のおぼえ方も、心理もだいぶ違う。だから、扱い方をそれぞれ変えなければならないわけである。

●7～10歳（小学校低学年）——ボールで遊ぶ

ボールになじませ、ボールを使って遊ぶことの楽しさをおぼえさせる年代である。からだが小さいのだから、ボールも比較的小さいゴムボールを使い、ボール感覚をしぜんに身につけるように、ボールを使ったゲーム遊びをやるように指導する。

けること、止めること、ドリブルすることなどを、適宜指導していいが、系統だった技術指導をするのではなく、5～6人ずつのゲームを楽しくやらせるようにする。正式のサッカーのように人数が多いと、ボールにむらがってゲームにならないから、1チーム6人くらいがいい。

必ずしもサッカー形式でなくとも、子どもたちが、まるいボールにしぜんに親しみを持つように、いろいろなゲームをさせるほうがいい。

サッカーのよい試合を見たり、スター選手のプレーに接する機会があると、サッカーに興味を持つようになる。

●10～12歳（小学校高学年）——技術をおぼえる

サッカーのいろいろな技術を身につけるのに、もっとも適した年代である。いいサッカー選手はこの年代ですでに素地が築かれるから、この年代のグループへの指導は、非常に重要である。

少年たちは、そろそろサッカーの競技に真剣になりはじめる。みながフォワードになりたがり、得点したがる。ボールをうまく、遠くへけれないことに疑問をもち、ヘディングに興味を示し、ドリブルでは何人も抜きたがる。

このような、少年たちのテクニックに対する興味の芽をつみとらないように、熱意を伸ばしてやるように指導しなければならない。

技術の指導には、よいお手本が必要である。正しいフォームの説明をし、やってみせ、少年たちにも繰り返し練習させる。しかし、子どもたちに正確なパスを要求しても無理である。技術練習ばかりをやらせるのではなく、サッカーに親しみ、サッカーの面白さを満喫させるために、ゲームと技術練習を並行してやらせる。

マンツーマンのディフェンスなどを、きびしく教えるのは、まだ無理である。常にボールにプレーするように教えたほうが効果がある。

ポジション別のプレーを教えるには、何人かの小さなグループに分け、実際のフィールド上でそのポジション付近の場所に連れていって、練習させる。

この年代の少年たちに教えることのできる戦術的なポイントは、次のようなことである。

- ①——動きなどの間接的プレーを指導するのではなく、直接ボールにプレーすることを教える。
- ②——ボールを待つな、ボールをもらいに行け。
- ③——味方がボールを持っているとき（攻撃のとき）は、鬼ごっこの鬼からのがれるように、相手から離れてフリーになれ。
- ④——相手がボールを持っているとき（守備のとき）は、鬼ごっこの鬼のように、相手を追いかけてマークしよう。

●13～15歳（中学生）——技術を伸ばす

この年代の指導は、非常にむずかしい。体格も体力も伸びざかりであって、安定しておらず、個人差が大きい。また思春期にはいって、心理的にも取り扱いのむずかしいとしごろである。したがって、体力的に無理な負担をかける練習を画一的にさせると、将来、大きく伸びるのをさまたげるおそれがあるから気をつけなければならない。

しかし神経機能、感覚機能は、すでにじゅうぶん発達している。この年代にはいってから、はじめてサッカーをする少年たちには、重点的にボールコントロールの技術練習をさせ、早くボール感覚をおぼえさせなくてはならない。こ

の年代になってからでは、本当は少し遅いのだが、これ以上遅れれば手遅れである。

小さいときからサッカーをやってきた少年たちは、前に身につけたボール感覚と技術が、体力の発達に応じて、グラウンドの上で発揮されるようになる。しだいに、おとなのサッカーと同じようなプレーをとり入れ、技術練習とかなんな戦術練習を主体に練習させる。

①——技術練習

走りながらのプレーが完全にできるようにする。正しいフォームを身につけるよう、よくない点は直し、良い姿勢で、試合中にチームプレーに注意を向けながらも、反射的に完全なボールコントロールができるようにするのが目標である。正確なパスをするように、じゅうぶん指導する。

しかし、個人技に走って、たとえばドリブルで抜きたがるような場合に、しいて改めさせるのは必ずしもよくない。むしろ、そのような特徴を生かし、得意なプレーは伸ばしてやるように指導する。

②——戦術的練習

特定のポジションにあこがれるが、自分の能力や特徴と関係のない場合が多いので、いろいろなポジションを練習させ、各ポジションの役割を教えたほうがよい。

理解力、判断力はかなり進んでくるので、試合中に、しだいに仲間の動きを見るようになる。ボールを受ける前に、周囲の状況を見る習慣を

つけさせなければならない。

この年代で教えなければならない戦術的知識は次のようなものである。

①各ポジション別のプレー

②攻撃のとき、相手から離れフリーになること。フリーになることが、チームプレーにどのように役立つか。

③守備、攻撃それぞれの連係プレー

④マンツーマンとゾーンによる守備（マークとカバーリング）

⑤フリーキック、コーナーキック、スローインのかんたんな戦術

⑥競技規則

③——体力トレーニング

体格、体力ともに、この年代で急に伸びるものであるから、一つのスポーツや特定の練習に片寄って、からだが奇形的な発育をしないように気をつけなければならない。

サッカーは、比較的バランスのとれた総合的なスポーツで、少年たちに向いてはいるが、それでもボールを使ったサッカーのためだけの練習のほかに、バランスのとれたからだ作りのための一般的体力トレーニングをすることも、必要である。

上半身を作るための体操、鉄棒などをとり入れ、雨で屋内練習しかできないような日には、バスケットボール、バレーボールなど、他のスポーツをやらせるのもよい。

●15～18歳（高校生・ユース）——チームプレーも

体力的には、ほぼピークに近づいてくる。この年代の終わりごろには、試合経験から得られる戦術的能力を除いては、おとなの一流選手と同じレベルのプレーができて、おかしくはない。ブラジルのペレは、1958年のワールドカップにデビューして世界の花形になったとき、まだ17歳だった。このように、ユースの年代で世界的になった選手の例は珍しくないし、一流選手は、ほとんどこの年代で頭角を現すものである。

ただし、この年代のはじめごろでは、体格と体力の発達のでいどに個人差が大きいことがある。したがって、将来伸びる可能性のある少年でも、体格、体力のすぐれた選手に圧倒されて目立たないこともある。逆に体格、体力にものをいわせて、この年代では傑出していても、その後は意外に伸びない者も少なくない。

①——技術練習

このころになると、かなり自分自身の意志の力が強くなるので、本人の自発的な意欲を刺激して個人技の改善に取り組むことができる。もっと若い年代なら、長所をのばすようにおだて、欠点の修正は本人の意欲をそがないよう注意深くやらなければならなかったが、この年代では、コーチが欠点を指摘してやり、それを直すための練習を指示してうまく指導すれば、忍耐強く本人が努力するように、仕向けることも可能である。

個人技の完成を目ざす時期だから、ボールを使い、相手（妨害者）を入れた実戦的練習をできるだけ多くとり入れる。

②——戦術練習

小さいときからサッカーに親しんできた選手であれば、このころには、かなり個人技に自信を持っている者も多いはずである。その個人技をそろそろチームプレーに結びつけるように指導する。ドリブルで、2人も3人もぬきたがるような選手には、1人抜いて次の相手を引き寄せるのに成功したら、あいた味方にパスを送ることを教えるわけである。しかし、各選手の特徴や得意なわざを殺さないように、注意しなければならない。チームの中では、のびのびとプレーさせないと、大きく伸びていかないものである。

チームプレーを教えるためには、練習の中に

グループ練習——たとえば、フォワードとバックのハーフマッチなどを多くし、フリーキックやコーナーキックからのプレーの練習もふくめるようにする。

③——体力トレーニング

からだの発達、もう、おとな並みである。からだを激しく動かす体力トレーニングに、大部分の者は耐えることができる。だから一般的な体力づくりだけでなく、サッカーに向けた体力を作るために、スピードとスタミナをつけるようなトレーニングを加えたい。

しかし、同時に個人技の完成を目ざす時期でもあるから、ボールを使った練習の時間も、へらしたくない。そこで、ボールコントロールや実戦的練習を兼ねて、できるだけボールを使った練習形式の組み合わせをくふうして、体力トレーニングをする。



トッププレーヤーたちの練習



71年度天皇杯を制し、胸上げされる二宮監督

●おわりに

この本を作るために、各方面のいろいろな方の御協力を受けた。また、多くの諸先輩の著書からもいろいろ利用させていただいた。厚く御礼を申しあげたい。

西ドイツのバイスバイラー氏には、直接本書のために、ドイツ語で書きおろして下さった部分のほか、来日して三菱の合宿を指導して下さったとき、また、われわれが三菱の選手をつれてメンヘングラッドバッハの合宿に参加したときに話してもらった内容をテープにとり、あとで翻訳して使わせていただいた。もちろんバイスバイラー氏の御承諾を得たうえである。

協力執筆者のうち、読売新聞運動部の牛木氏には、主として本書全体の構成に協力していた。日本代表選手である三菱のプレーヤーの4人には、それぞれのポジション別プレーについて、また大畠 襄先生には、チームドクターについて、それぞれ原稿をいただいた。選手の前稿は、牛木氏の協力で文体を統一して本文の中に組み込んである。しかし、この本の内容についての最終的な責任は、私一人にある。内容の誤りなどがあれば、御指摘をいただければ幸いである。

(二宮 寛)

●著者紹介

二宮 寛 (にのみや・ひろし)

1937年2月13日、東京生まれ。慶応高校から慶応大学を卒業。現在は、三菱重工サッカー部監督。1956年から63年まで日本代表選手。俊足のウイング・プレーヤーとして活躍。56年中国遠征、第3回アジア大会(東京)、59年のローマオリンピック予選に出場。

三菱では68年まで選手、68年から監督に就任。監督専任となった69年に日本リーグで初優勝し、続いて73年に優勝、71、73年度天皇杯全日本選手権にも優勝した。日本蹴球協会技術委員でもある。

ヘネス・バイスバイラー (Hennes Weisweiler)

1920年生まれ。1964年に“ボルシア・メンヘングラッドバッハ”の監督に就任し、地域リーグに低迷していた同チームをブンデス・リーガ(全国リーグ)入りさせるとともに、69～70年、70～71年のシーズンに連続優勝させ、その手腕はドイツサッカー界でも高く評価されている。ケルン体育大学の講師も兼ね、西ドイツのコーチ養成の責任者である。

サッカーの戦術

昭和47年2月10日——第1刷発行

昭和50年12月20日——第3刷発行

●著者——二宮 寛

●発行者——野間省一

●発行所——株式会社講談社

東京都文京区音羽2-12-21
郵便番号 112
振替番号 東京8-3930
電話 03(945)1111(大代表)

●印刷所——株式会社東京印書館

●製本所——黒柳製本株式会社

©H. Ninomiya 1972 Printed in Japan

落丁本、乱丁本はお取りかえいたします。



定価はカバーに表示してあります。(体育)

いまこそ少年の足から
ボクシングのグローブを
追放しよう



モンブラン株式会社

少年サッカーの指導者に告ぐ——

ミュンヘンオリンピックに行けない日本のサッカー。外国のほとんどのチームに勝てない日本のサッカー。残念ながら、この事実から目をそらすことはできません。そして、少年サッカーの強化が、将来の日本サッカーを支える力だと、今さらのように叫ばれています。

しかし、いまから7年前、少年サッカーに大きなゆめを托した人々の涙ぐましい努力によって、全国各地に少年サッカースクールが次々と生まれました。指導上の問題、グラウンド不足、指導者の確保等創立当時の悩みは、今もつづいているのが現状ですが、各々の熱心なボランティア精神に燃えた推進者の努力が、今日のサッカーの底辺を支える素晴らしい原動力となって、日

本のサッカーが世界に雄飛する日は近いと信じています。7年前、広島の方氏、神戸のI氏は、個人技をマスターする最も近道はボールの感覚を肌でおぼえることにありとして、用具の中で特にシューズを重視されました。ところが少年に適したサッカーシューズはありません。従って運動靴が最も理想に近いとして、運動靴以外の使用を認めない方針でしたが、そのI氏のことばをヒントとして、モンブランでは、運動靴の柔らかさ、軽さ、安価を生かし、運動靴では満足できない強さ、ストッパがきくというサッカーシューズの機能をプラスして試作第1号を発表しました。これがいまのイレブンの原形です。その後数々の改良を加え、各地の指導者を訪問、

遂に少年サッカーにはこれしかないといわれた「モンブラン・イレブン布」が完成、昭和42年1月、発売にふみ切りしました。

F氏は「正しいサッカーが普及し、個人技のレベルアップに役立つだろう」と、これを評し、I氏はイレブン布の出現によって、少年サッカーには、革のサッカーシューズは全く不要になったとして、次のことばを述べられたのです「少年が革のサッカーシューズを使うのはボクシングのグローブでサッカーをするのと同じだ。器用にボールを扱えても、ほんとうにうまくはならない」

いまこそ、このことばを考えるときがきた、と思うのです。



モンブランイレブン

■モンブランインブン71 19.0~27.0cm

■モンブランイレブン布 19.0~27.0cm

神戸少年サッカースクール・東京サッカースクール推選
その他各地サッカースクール推奨

モンブラン株式会社 神戸・東京

サッカー	八重樫茂生
サッカー世界のプレー	牛木素吉郎
サッカーの戦術	二宮 寛
クラマーのサッカー上達法	D・クラマー
ペレのサッカー	ベ レ
アメリカンフットボール〈近刊〉	篠竹幹夫
レディステニス	井上早苗
テニス	石黒 修
テニス世界のプレー	川廷榮一
テニスレッスン	井上 昶
ローズウオール	K・ローズウオール
ローズウオールの戦法〈近刊〉	K・ローズウオール
軟式テニス	中尾和三・石川英機
陸上競技入門	丸山吉五郎・丹羽悟郎・立石晃義ほか
陸上競技の技術	小野勝次
中距離走	高橋進・帖佐寛章
マラソン	高橋進・西田勝雄
水泳	古橋廣之進
体操競技〈男子編〉	金子明友
レスリング	笹原正三
ボクシング	下田辰雄
ウエイトトレーニング	窪田 登
ラグビーフットボール	宮井国夫
ハンドボール	竹野奉昭
野球	石井藤吉郎
シンキングベースボール	ドン・ブレイザー・藤江清志
ソフトボール	鈴木 征
バレーボール	松平康隆・豊田博
バレーボールの戦術	松平康隆・池田尚弘・斎藤勝
バスケットボール	糸山隆司・若林薫
バドミントン	堺 栄一
卓球〈近刊〉	荻村伊智朗
卓球世界のプレー	荻村伊智朗
100万人の空手	大山倍達
柔道	猪熊 功
合気道	植芝吉祥丸
剣道	伊保清次
弓道	小笠原清信
相撲	二子山勝治
スキー	植木 毅
スキーレッスン	杉山 進
競技スキー入門	見谷昌禧
世界のスキー	日本スキー教師連盟
子どものためのスキー	ヴォヘスランダー
スキー世界の技術	見谷昌禧・佐々木長九郎・谷口博志
フィギュア・スケート入門	佐藤信夫
スピード・スケート	鈴木恵一
アイスホッケー入門	田名部匡省
登山	島 澄夫
オリエンテーリング	紺野 晃
ヨット	三浦三生
スキndaイビング	後藤道夫
アーチェリー	高柳憲昭
モータースポーツ	生沢 徹
ゴルフ	村上 隆
ゴルフスピード上達法	水谷 準
ボウリング	中山りつ子
サイクリング	鳥山新一
スポーツマッサージ〈近刊〉	芹澤勝助・星 虎男