

藻岩高校サッカー部

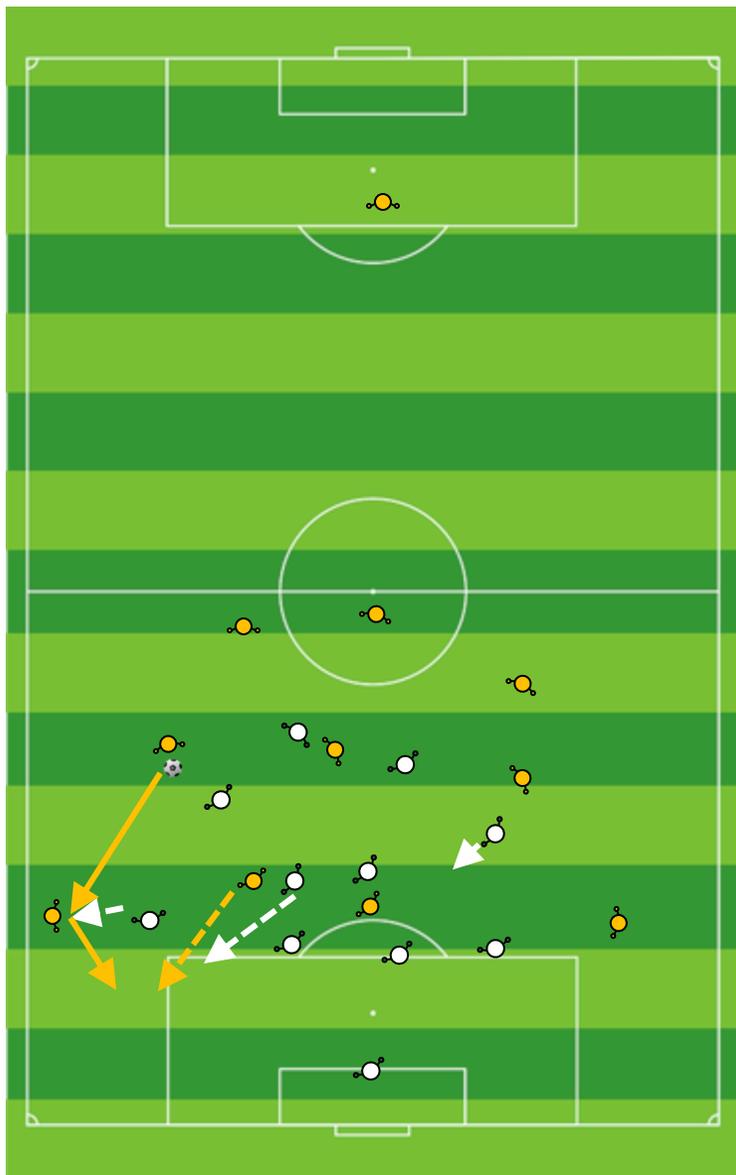
2025年度 目指すプレーモデル

※プレーモデル

= 4局面と3ゾーンでプレーの原則を体系的にまとめたもの



守備×ディフェンディングサード (リトリートの守備)



目的

ゴールを守り、ボールを奪う
相手をペナルティエリアに入れない、中から押し出す

システム : GP・4・4・2 を原則とし、状況によりGP・5・4・1 に変化

一般原則

●コンパクト

縦を抑えて、中央へのくさびのパスを入れさせない。ボールが動いたら一人一人がチャレンジ・カバーなどの役割を果たすことができる最適なポジションを取り続け、ゴール前にコンパクトな守備を形成。

●バランス

相手やボールが動いたときにコンパクトを崩さない。チームが群れのように動く。味方が引き出されてきたスペースは埋めて、バランスを保つ。

●プレスとコントロール

相手より先にボールに触る(インターセプト)、相手からボールを奪う、満足な状態で打たせない、シュートブロック、ファールを消しながらニアに打たせるGPとの連携、GPのカバー。

グループと個人の原則

●クロスボール対応とクリアの原則

DFラインとGPの間の差し込みクロスを上げさせない差し込みのコースを消す。中の選手の同一視の準備。上げられたときの対応(マイナス・浮き玉)。ボールは来た方向へ返し、少なくとも相手の2列目を越えるボールでクリア。

●チャレンジ&カバー・ラインコントロール・5枚目原則

中央の選手がチャレンジしたら両脇の選手がカバー、ボールが叩かれたら、叩かれたボール方向とゴールを結ぶライン上に戻る、SBとCBの間にスペースができるときはVOがカバー。ボール状況でラインコントロールを行い全体で相手を押し出す。

コンセプト

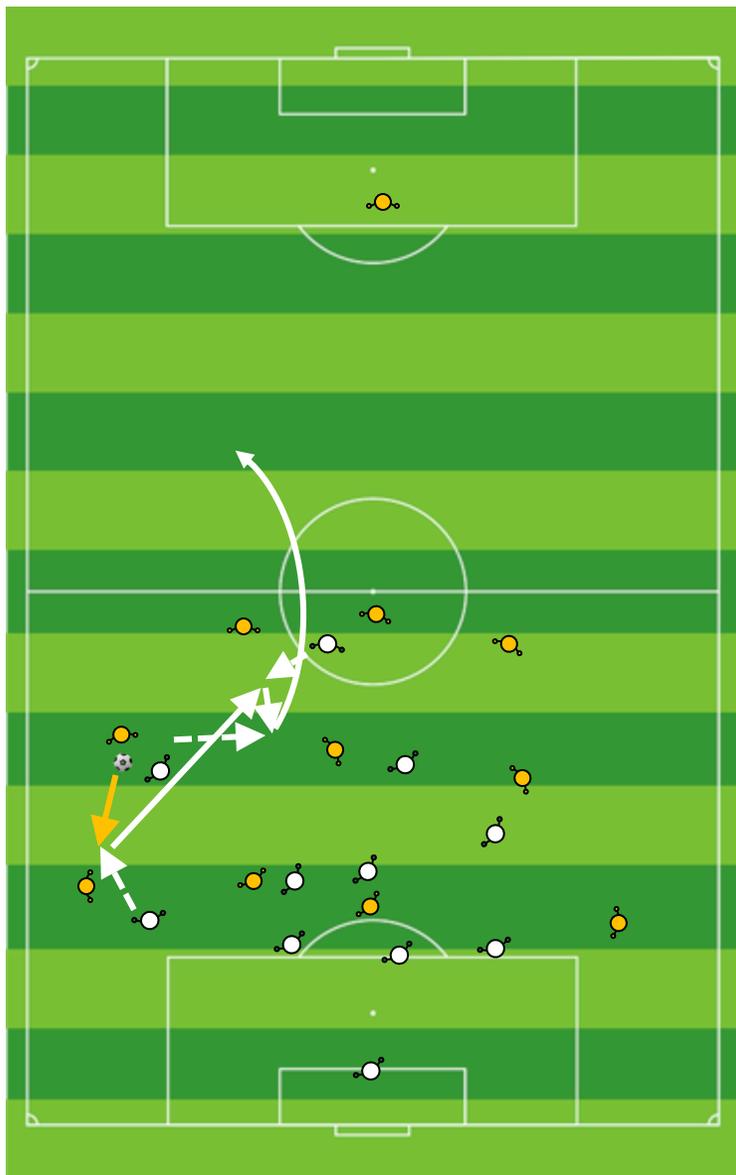
●2枚のCB前のスペースを管理

2 CB前のスペース = ヘソを少なくとも1枚のVOが管理して、セカンドボールを拾う。VOが釣り出されている時はボールと逆サイドのSHFが圧縮してヘソを管理。

●5枚目原則

CBとSBの間のスペースを広げられる場合は、CBが釣り出されないようにVOがそのスペースを埋めたり、相手のランニングについたりしながら最終ラインが5枚になることがある。その際、そのVOのスペースをFWが埋める。

守備→攻撃×ディフェンディングサード



目的

カウンターを狙い素早くミドルサード・アタッキングサードに侵入する
FWのスペースへのランニングまたはライン間前向きを作る

システム：GP・4・4・2 から変化

一般原則

●突破（背後を狙う）

最前線のFWの選手が相手のDFラインの背後のスペースへランニング。ボールホルダーの狙いもDFラインの背後のスペースを最優先とする。

●サポート

最前線の選手のボール状況に応じたサポート。

グループと個人の原則

●攻撃の優先順位

相手の守備陣形が整う前に前進・フィニッシュを狙うため、ボール状況で全体が押し上げる。

●越えるサポート・継続のサポート

最前線のボールホルダーが前向きなら、ドリブルでの前進を狙いつつ、そのさらに前線へのサポートを行い、後向きであればレイオフして、前向きボールホルダーを作るためのサポートを行う。

コンセプト

●センターライン背後からハーフライン背後

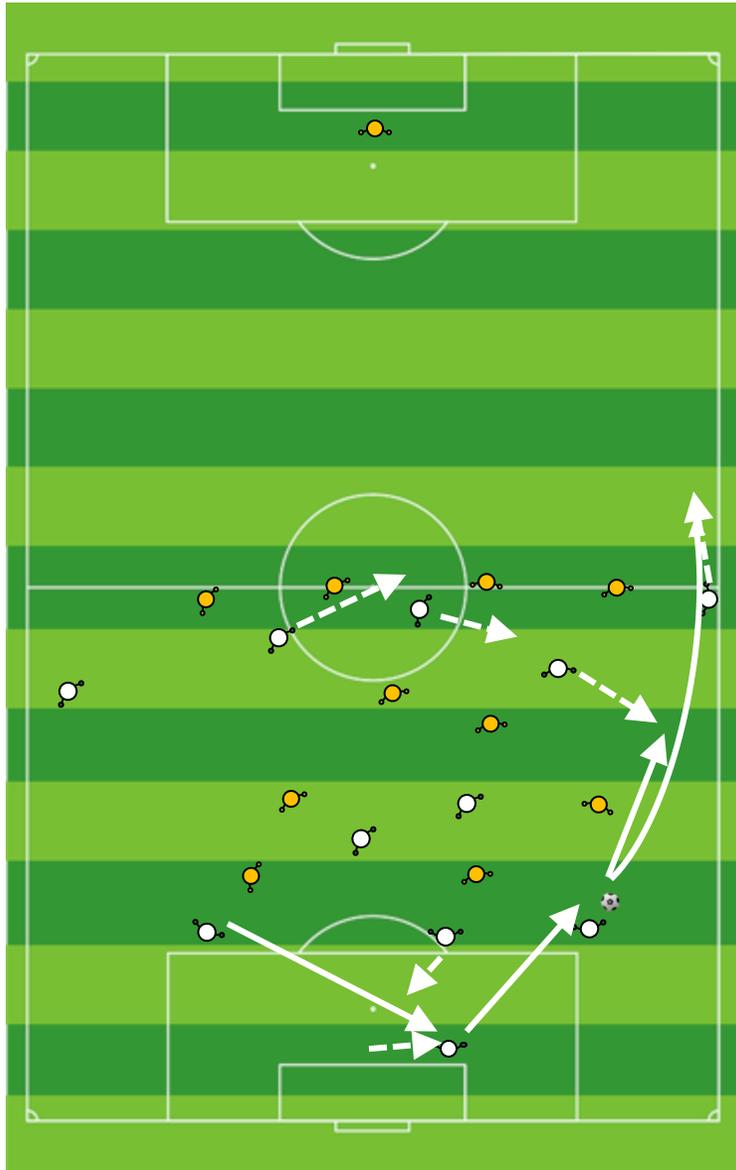
最前線FWはまずはセンターラインの背後を狙い、その選択肢が消された時にはハーフラインの相手のDFラインの背後のスペースへランニングし、背後を狙う。ボールホルダーの狙いもその背後のスペースを狙うことを最優先とする。

●相手ライン間で前向き選手を作る

相手のDFラインと2列目の間で前向きのボールホルダーを作り、背後を狙えるようにする。

背後を取れない・ライン間で前向きを作れない・相手守備が整う となった場合ボール保持を優先する

攻撃×ディフェンディングサード（ビルドアップ）



目的

ボールを失わないで確実に前進

（フィニッシュの絵から逆算できるとなお良い）

システム：GP・4・4・2から3・3・4へ可変

一般原則

●幅&深さ（相手の背後を狙う）

攻撃の優先順位を忘れない。まずは得点を狙い、背後を狙う。結果、相手のDFラインを下げ、ライン間を広げることにもなる。

●サポート

緊急・継続・越えるサポート。後向きの味方には後方のパスコースを確保して緊急サポート、レイオフで継続のサポート。前向きの味方には縦や横にずれて2vs1を作り前進する。

グループと個人の原則

●ボール循環

ボールを動かすことで相手を動かし、相手の守備組織のバランスを崩す。

●後方の数的優位を作る

相手の1列目のプレスの枚数を確認し、その枚数+1+GPで数的優位を確保し、確実にサポートできるようにする。また、ボールを失った時に+1で備えられる。

コンセプト

●幅を作る選手が深さも作る

一番外側のレーンにいる選手が深さを取り、相手のサイドバックをピン留めし、DFラインを下げる役割を果たす。前向きの選手ができた時にはサイドの相手の背後をまずは狙う。

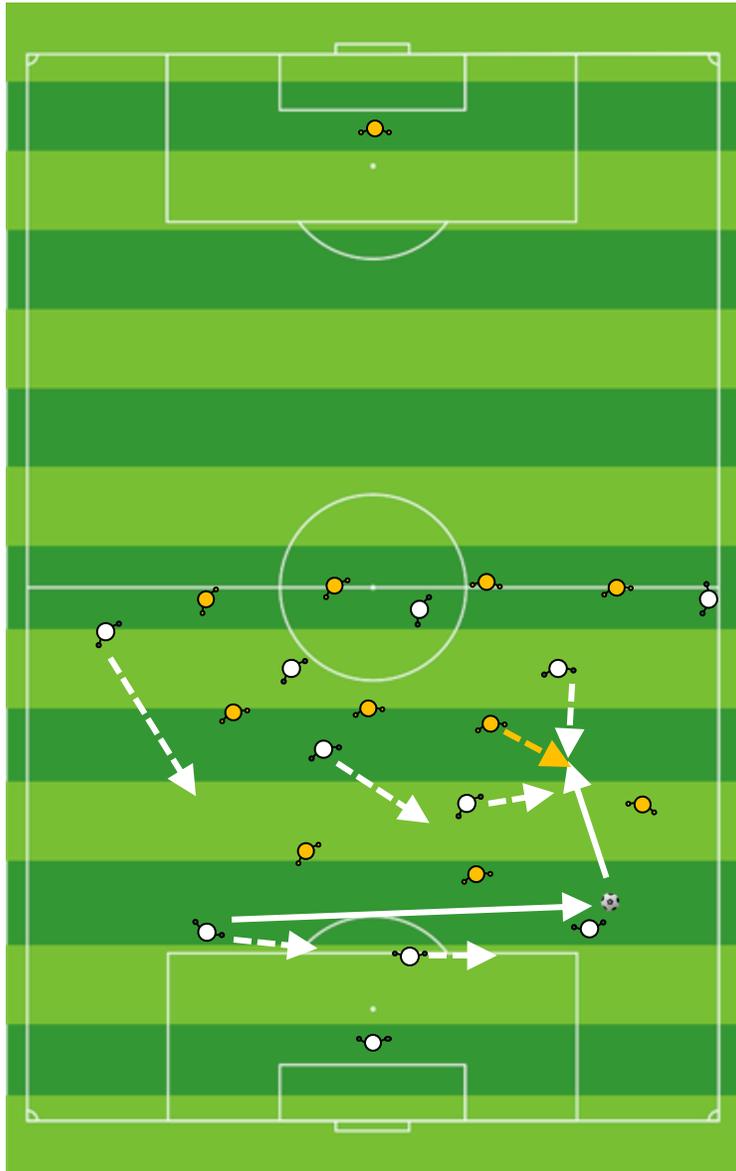
●後方の数的優位を作る

相手の1列目のプレスの枚数を確認し、その枚数+1+GPで数的優位を確保し、確実にサポートできるようにする。

●相手のハイプレスをひっくり返す

相手のプレスが6人きたら、背後を狙う。

攻撃→守備×ディフェンディングサード



目的

スペースを埋めてゴールを守る

中央を締めロック&プレス・シュートブロックに行けるポジションを取り続ける

システム：GP・4・4・2 や GP・5・4・1

一般原則

●コンパクト

縦を抑えて、中央へのくさびのパスを入れさせない。ボールが動いたら一人一人がチャレンジ・カバーなどの役割を果たすことができる最適なポジションを取り続け、ゴール前にコンパクトな守備を形成。

●バランス

相手やボールが動いたときにコンパクトを崩さない。チームが群れのように動く。味方が引き出されてできたスペースは埋めて、バランスを保つ。

●プレスとコントロール

相手より先にボールに触る、相手からボールを奪う、満足な状態で打たせない、シュートブロック、ファアを消しながらニアに打たせるGPとの連携、GPのカバー。

グループと個人の原則

●圧縮してボール周辺とゴール前のスペースを埋める

ボールを失った選手は即時奪還、その周辺はボールを囲いパスコースを埋める。と同時にゴール前に集結してシュートコースを消す。

●シュートブロック

相手がシュートモーションに入りそうになったらボールに近い選手がチャレンジ、その周辺の選手がカバーしてシュートコースを消す。2ndボール回収のためにプレスバックも行いボール周辺に集結。

コンセプト

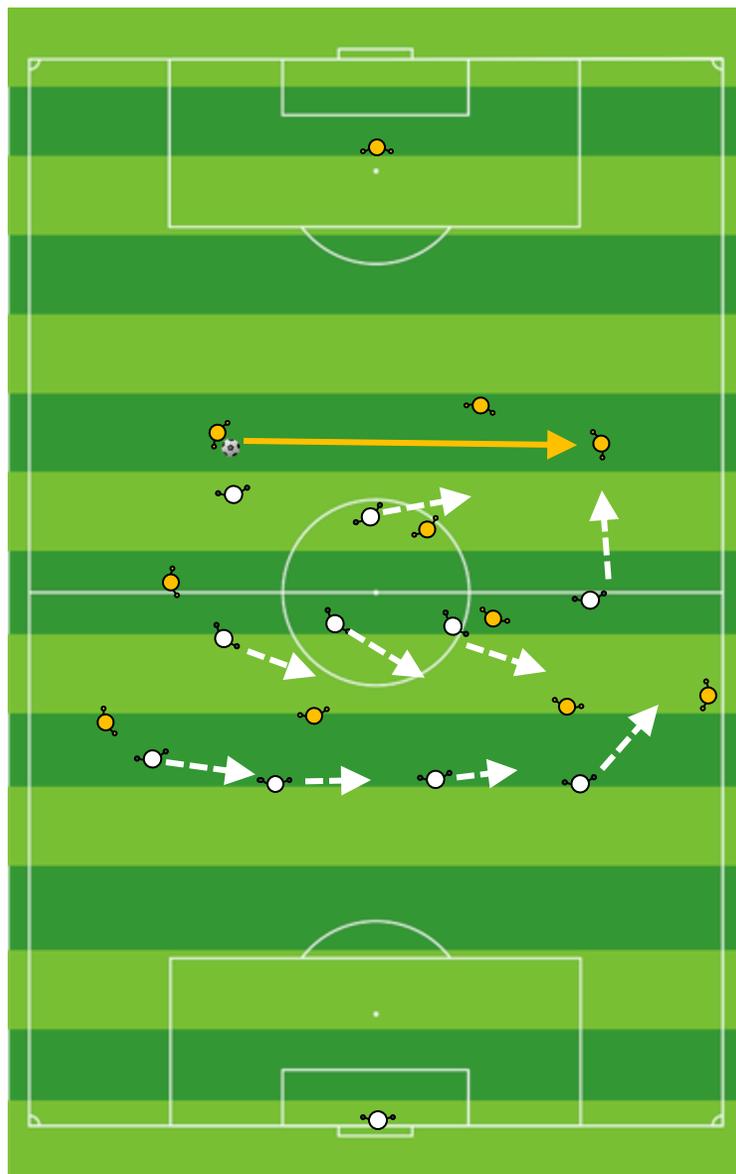
●ディフェンディングサードのボール保持は相手のプレス+ 1

常に相手の枚数+ 1枚でボールを保持し、失った瞬間に、ボール状況で数的優位で奪い切るか(チャレンジ&チャレンジ)、チャレンジ&カバーをするかの判断をする。

●5枚目原則

CBとSBの間のスペースを広げられる場合は、CBが釣り出されないようにVOがそのスペースを埋めたり、相手のランニングについたりしながら最終ラインが5枚になることがある。その際、そのVOのスペースをFWが埋める。

守備×ミドルサード（中盤でボールを奪う守備）



目的

相手DFラインの背後に意図的にスペースを作り
ショートカウンターを狙う

システム：GP・4・4・2

一般原則

●コンパクト

1列目の2トップはまずは縦を抑えて、中央にパスを入れさせない。コンパクトな守備ブロックを構築し、ボールは守備ブロックの外側を動くようにする。

●バランス（縦・横のスライドとチャレンジ&カバー）

SHFが縦にスライドしてプレス、SBの連動とCBがSBを押し出す。中央の選手がチャレンジしたら両脇の選手がカバー、ボールが叩かれたら、叩かれたボール方向とゴールを結ぶライン上に戻る、SBとCBの間にスペースができるときはVOがカバー。マークの受け渡しやカバーリングにより守備の混乱を防ぐ。

●プレス

相手のボール状況が悪い（パススピードがゆるい、イレギュラーなど）、バックパスなどが奪いにいく基準。インターセプトを狙い、相手をヘッドダウンさせる。1列目と2列目のプレスバック。

グループと個人の原則

●ロック&プレス（ボールの取りどき）

ロック＝相手のボール縦方向に出ない状況（味方が縦を抑え、相手がヘッドダウンしている、攻撃方向に背中を向けているなど）ロックしたらボール方向に寄る。横付けやプレスバックでボールを確実に奪うスイッチを入れる。

●背後のスペースの管理

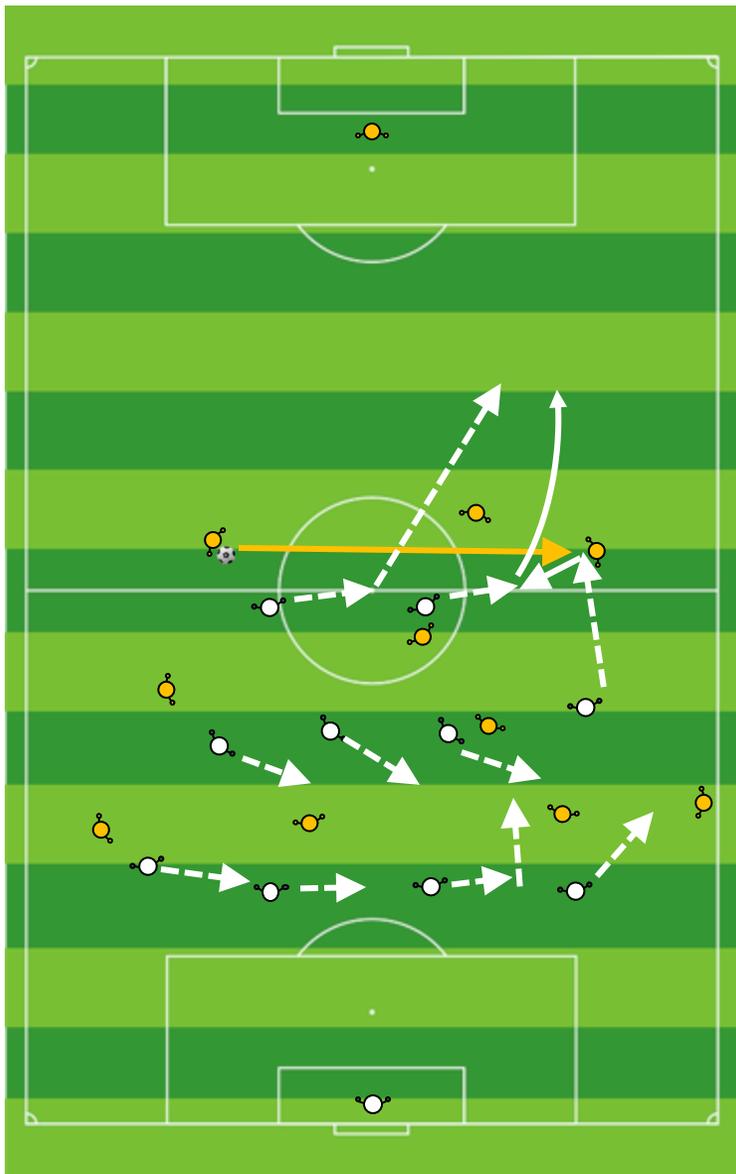
ボール状況によるラインコントロールと、チャレンジ&カバーの実行。特に斜めの頭上のボールにはアザースイドのCBやSBが対応できる予測・準備をする。

コンセプト

●中央を締めて、ボールをサイドに誘導（ボールの取りどころ）

1列目の2トップはまずは縦を抑えて、中央にパスを入れさせない。コンパクトな守備ブロックを構築し、ボールは守備ブロックの外側を動くようにする。

守備→攻撃×ミドルサード



目的

カウンターを狙い素早くアタッキングサードに侵入しゴールを目指す
FWのスペースへのランニングまたはライン間前向きを作る

システム : GP・4・4・2

一般原則

- 突破（相手の背後を狙う）**
相手のCBの背後、SBの背後のスペースへのランニングとボールホルダーもそこを優先的に狙う。
- サポート**
ボールホルダーの状況に応じてサポート

グループと個人の原則

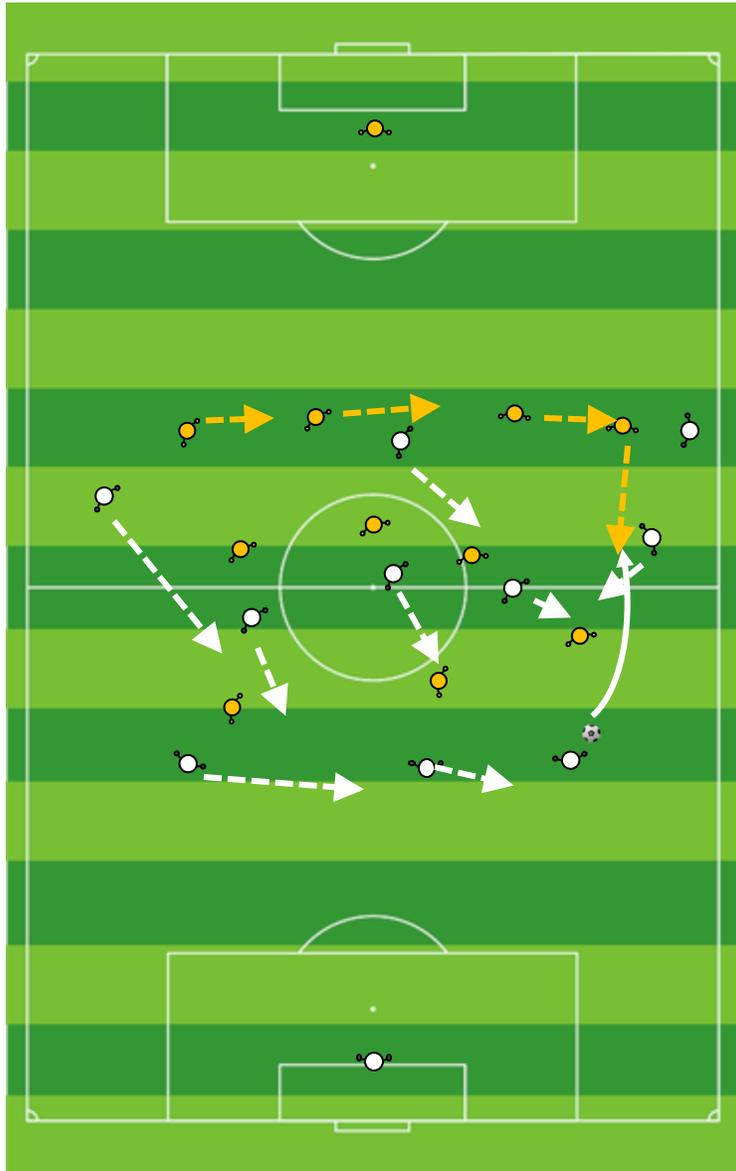
- 攻撃の優先順位**
相手の守備陣形が整う前に前進・フィニッシュを狙う。
- 越えるサポート・継続のサポート**
ボールホルダーが前向きなら、ドリブルでの前進を狙いつつ、そのさらに前線へのサポートを行い、後向きであればレイオフして、前向きボールホルダーを作るためのサポートを行う。

コンセプト

- 相手ライン間で前向き選手を作る**
相手のDFラインと2列目の間で前向きのボールホルダーを作り、背後を狙えるようにする。
- 2列目選手のランニング**
相手がコンパクトなのであれば、2列目のVOやSHFの前向き選手が背後のスペースを狙いアクションを起こす。

背後を取れない・ライン間で前向きを作れない・相手守備が整う となった場合ボール保持を優先する

攻撃→守備×ミドルサード



目的

ボールの即時奪還と相手の前進を遅らせつつ
背後のスペースを管理する

システム：攻撃時のシステムからいち早くGP・4・4・2に戻す

一般原則

●プレス（即時奪還）

相手のボールを奪い返す、それができないなら相手の前進を阻むために縦をを抑える。ボール周辺で数的優位を作り、相手を囲い込み、パスコースを遮断する。

●バランス

ボールホルダーの近くの選手はボールを奪いに行きつつも、周辺の選手はボールを囲い、DFラインは背後のスペースを消すなどの守備組織全体としてのバランスを整え、相手の前進に備える。

グループと個人の原則

●ボール周辺を圧縮

ボールを失った選手は即時奪還、その周辺はボールを囲いパスコースを埋め、数的優位を作る。

●ラインコントロール

ボールから遠い選手は背後のスペースを管理しつつ、相手のボール状況によってはコンパクトを形成できるように、体の向きを作りとステップワークでラインコントロールを行う。

コンセプト

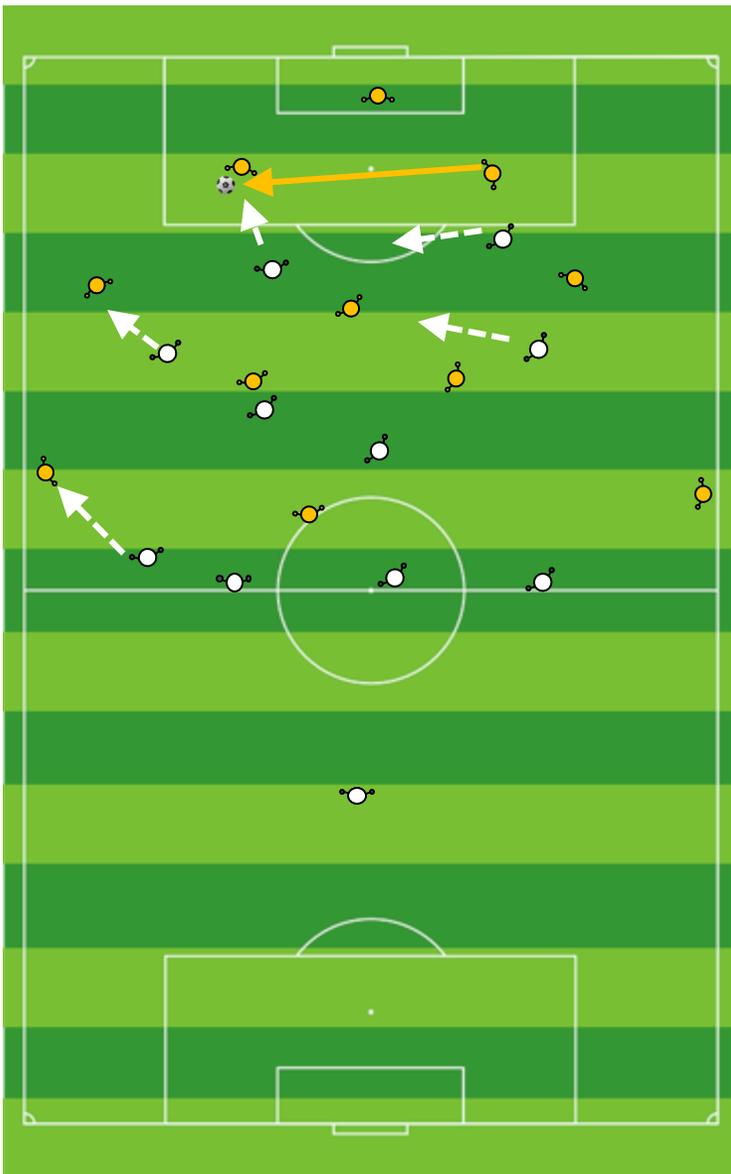
●2枚のCB前のスペースを管理

2 CB前のスペース＝ヘソを少なくとも1枚のVOが管理して、セカンドボールを拾う。VOが釣り出されている時はボールと逆サイドのSHFが圧縮してヘソを管理。

●ボールとゴールを結ぶ斜め後方に戻りスペースを管理し、次の守備のスタートポジションを定める

ボールのアザーサイドのSBやCBはニアサイドのCBの背後を取られた際のカバーリングができるポジションに戻りカウンターに備える。

守備×アタッキングサード（高い位置からの守備）



目的

相手ゴール近くでボールを奪う

ボールから遠い相手は捨ててボール周辺でコンパクトを形成し相手にスペースとプレーする時間的余裕を与えない

システム：GP・4・4・2

一般原則

●プレス（守備のスイッチ）

相手のボール状況が悪い（パススピードがゆるい、イレギュラーなど）、バックパスなどが奪いにくい基準。インターセプトを狙い、相手をヘッドダウンさせる。カバーシャドウ、2度追いで限定。

●バランス

相手ゴール近くでボールを奪いに行きつつも、守備組織全体としてのバランスを崩すことなく、相手を前進させない、DFラインの背後を使わせたりカウンターを打たせたりしない。

グループと個人の原則

●縦・横のスライド

SHFが縦にスライドしてプレスをかけボールを奪う、あるいは前進させない。DFラインが連動して、CBがSBを押し出す。CBとSBの間はVOがカバー。

●ライン間の管理とチャレンジ&カバー

ライン間に立たれる相手FWにDFラインで対応するときはチャレンジ&カバー。
※VOが対応することもある。（相手が基準になる）

●背後のスペースの管理

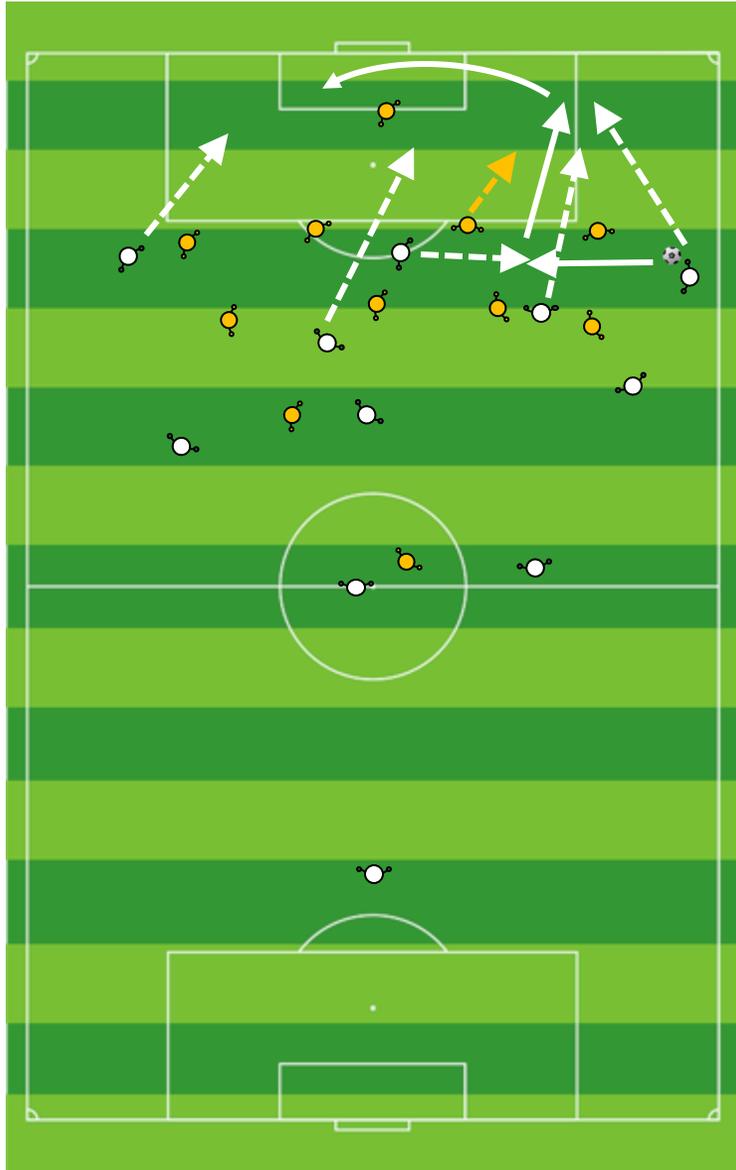
DFラインをコントロールし、相手のボール状況で背後をケアする。GPとの連携。ロングボール一本でDFラインの背後を取られることを避ける。

コンセプト

●同サイドへ圧縮

逆サイドのSHFは中央に圧縮しつつ、相手のサイドチェンジの際にプレスにいける中間ポジションをとる。ボール逆サイドの相手選手のマークはしない。

攻撃×アタッキングサード (リトリートした守備に対する攻撃)



目的

ゴールを目指す・フィニッシュで終わる

相手守備組織のバランスを崩す

システム : GP 4・4・2 から GP・3・3・4 へ可変

一般原則

●突破

シュート・前方へのパス・ドリブルでの仕掛け・背後を取るアクションなどを駆使してゴールに向かう。

●モビリティ

背後へのアクション・ポジションチェンジなどの様々な動きで相手の守備組織のバランスを崩し、得点機会を作り出す。

●創造性

フリック・ワンツース・三人目などのグループや個の選手のテクニックやひらめきによってフィニッシュに向かう。

グループと個人の原則

●アクション

相手のラインコントロールに対して一瞬の間隙をついてGPとDFラインの間のスペースに飛び出す。ボールが動いたら、ボールに近い味方の選手からボールから離れる・ライン間でボールによって受けるなどのアクションを起こす。

●コンビネーション

ワンツースや三人目の動き、ダイアゴナルやクロスオーバーなどのコンビネーションプレー。味方のアクションを見て、別の選手が次の効果的なアクションを起こす。

コンセプト

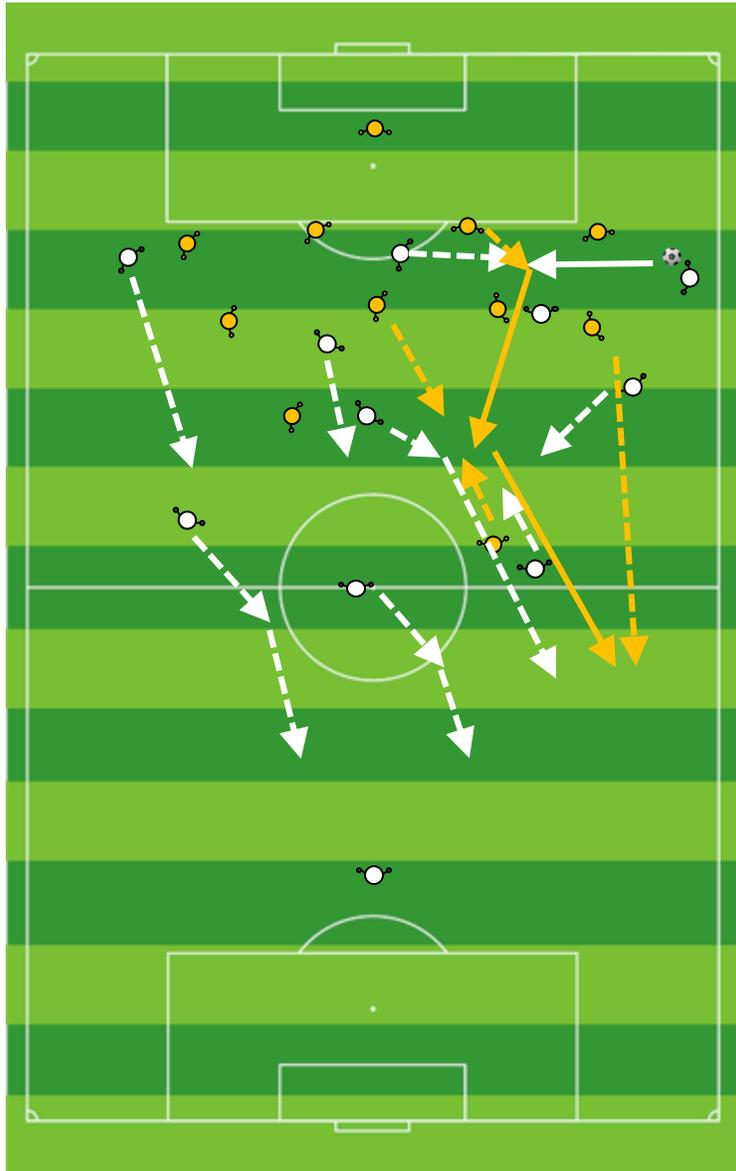
●ニアゾーンを取る

ニアゾーンへのランニングにより相手のCBを動かす。またCBが動かなければニアゾーンからゴールへ。

●ボールに近い選手からアクションし、それを見て次のアクションを起こす

ボールに近い選手から動き出し、相手のDFが動けば別の選手がそのスペースを使うなどの次のアクションを起こす。

攻撃→守備×アタッキングサード



目的

ボールを即時奪還し相手にカウンターを打たせない

システム：GP・4・4・2（4・2・2・2）に戻す

一般原則

●プレス（即時奪還）

相手のボールを奪い返す、それができないなら相手の前進を阻むために縦をを抑える。ボール周辺で数的優位を作り、相手を囲い込み、パスコースを遮断する。

●バランス

ボールホルダーの近くの選手はボールを奪いに行きつつも、周辺の選手はボールを囲い、DFラインは背後のスペースを消すなどの守備組織全体としてのバランスを整え、相手の前進に備える。

グループと個人の原則

●ボール周辺を圧縮

ボールを失った選手は即時奪還、その周辺はボールを囲いパスコースを埋め、数的優位を作る。

●ボールから遠くの選手は前後のスペース管理

ボールから遠い選手（主にDFライン）は相手のカウンター、ロングボールに備え、ライン間及び背後のスペースを管理する。

コンセプト

●ボランチのカバーリング

SBが戻れない場合はボランチがそのスペースをカバーし、相手のランニングについていく。

●数的不利で守る場合は自陣ペナルティエリア中央の5～10m手前までディレイ

3vs2や4vs3を作られて数的不利で守る場合は、PA手前5～10m手前までディレイして、味方の帰陣の時間を稼ぎつつ、相手にミドルシュートを打たせないために中央の選手がボールにチャレンジする。

イメージ映像のQRコード



高い位置からの守備



ビルドアップ



中盤でボールを奪う守備の改善



**中盤でボールを奪う守備に
対しての攻撃の改善**



リトリートした守備の改善



**リトリートした守備に対する
攻撃の改善**



カウンターへの改善