

イタリアゾーンディフェンスの基本

【ベースボールマガジン社】発行月刊誌サッカークリニック
2000年2月号掲載記事
天野泰男著

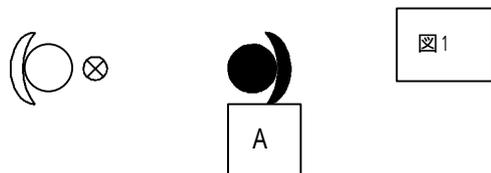
FCフレスカは1997年から毎年夏休みにイタリアからコーチを招き指導を受けている。今年三浦が所属したジェノアのユースチームコーチ「マルコ・オネット氏」が来日し、兵庫県八チ高原で行われた中学生の合宿で攻撃と守備の基本的な指導を行った。30歳前半のマルコは選手としての名声は上げられなかったが、イタリアコーチライセンスを優秀な成績で取得した理論派。ゾーンディフェンスに関する理論や攻撃に関するコンセプトをわかりやすく解説した。

ここでは、ゾーンディフェンスを身につけていく上での個人とグループの戦術練習とゴール前の攻撃に関する練習を紹介したい。

今回取り上げるトレーニングの対象年代は13歳から15歳であるが、11歳から12歳の選抜レベルの選手なら十分理解できる内容だと思う。

守備

1. ボールを持った選手に向き合ったときの1対1の対応



ボールを持った選手と向き合ったとき、1対1の守備の対応は基本的に図1のように正対して対応してはいけない。ただし、かなりのスピードで向かってくる相手に対してはまずスピードを止めないと行けないので、このように正対する場合もある。

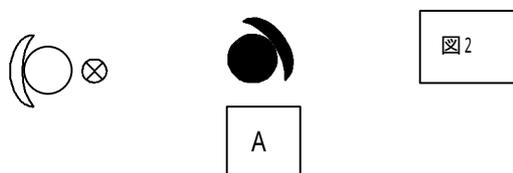


図2のように自分の右側あるいは左側のどちらを抜かれるかではなく、片方の足を前に出して自分で追い込む方向を決めなくてはならない。(ワンサイドカット)図2ではAは右足を出して自分の左側へ誘導するような姿勢をとっている。イタリアでは誘導するほうを「強サイド」その反対のサイドを「弱サイド」という言い方をする。1対1の守備者にとって強サイドはボールを奪いやすいサイドで、弱サイドはバランスが崩れやすく抜かれた後の対応が遅れるサイドである。

このとき守備者の姿勢は膝を伸ばした(突っ立った)状態ではなく、軽く曲げてボール保持者のフェイントに備えること。また、あまり「前かがみ」にならないように注意する。

2. ボールを奪うタイミング

守備者の最終目的はボールを奪う事である。ボール保持者がボール扱いがうまく、テクニックのある選手の場合むやみに奪いに行くと逆に抜かれてしまう。まず、相手のボールに触る事によりコントロールを乱してチャンスをうかがう。ドリブルは[ボールに触る] [ボールを流す]

[ボールに触る]の繰り返しである。守備者は攻撃者がボールに触った直後を狙い「突つつく」感じでボールに触る。はじめは攻撃者に[ボールに触る] [ボールを流す] [ボールに触る]をゆっくり同じタイミングでドリブルしてもらい守備者はどのタイミングで足を出すかを練習する。守備者が出す足はボール保持者が前を向いて有利な状態のときはワンサイドカットしたとき前に出した方の足を、守備者が間合いを詰め有利なときは後ろの足でも良い。

3. ボール保持者が後ろを向いたとき

守備者がボールを突ついたりしてボール保持者がコントロールを乱し後ろを向いたときにはさらにプレスをかける。プレスをかけるとはボール保持者の背中に密着するように体を寄せて前を向かせない事である。このとき手のひらを相手の背中につけないように気をつける。(手で押す事は反則である)

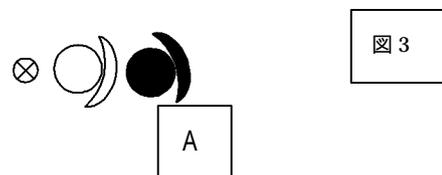


図-3はAが後ろを向いた選手に対してプレスをかけているところである。試合中に守備者は自分に向かってくるドリブラーに対しては守ろうという意識が強く集中しているが攻撃者が後ろを向いてしまうとプレスを甘くしてしまう事がある。そして容易に再び前を向かせてしまっている。せっかく図-3のように守備者に有利な状態に追いこんだならば厳しい寄せで前を向かせないようにシバックパスをさせるか、あるいは体を入れてボールを奪うようにしなければならない。

練習ではボール保持者にドリブルして向かってきてもらい、わざと後ろを向いた瞬間に寄せるようにする。

これらの1対1はマンツーマンディフェンスであってもゾーンディフェンスであっても同じである。基本的な守備の個人戦術として身に付けなくてはならない。

4. 2人での守備

ゾーンディフェンスではボール保持者に対して2人でプレスをかけていくことがある。これを「ダブルマーク」という。ダブルマークは攻撃を阻止するというより「ボールを奪う」という事を重点に置く。しかしながらボール保持者に対して2人でプレスをかけたからといってボールを奪えるとは限らない。高度な技術を持つ選手は2人の守備者も簡単に抜き去る事が出来る。2人が一度に抜かれるという事は守備にとって重大なピンチを招くからである。計画的にかつ慎重に守備はしないと行けない。ボール保持者がスピードを落としたりさかさず人数をかけて奪いに行く。

練習では図-4のように2人に向かってドリブルしてもらい、後ろを向いたときに2人でプレスをかける。このとき2人は反則をしないように気を付け、また2人一度に抜かれられないように注意する。段階を追ってお互い100%の力でやってみる。

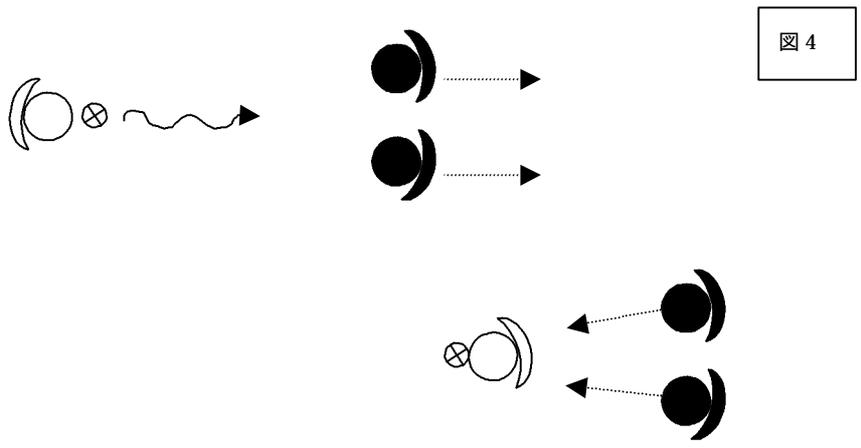


図 4

2人でボールを奪うと攻撃のとき2人で攻めることが出来て大変有利となる。ボールを奪う事は攻撃するためという認識を強く持つ事。

5. 実践的なダブルマークの練習

練習

図-5 のように2つのグリッドの中に3人づつは入り3人で自由にパスをする。コーチの笛の合図でボールを持っている選手はそのボールを止める。

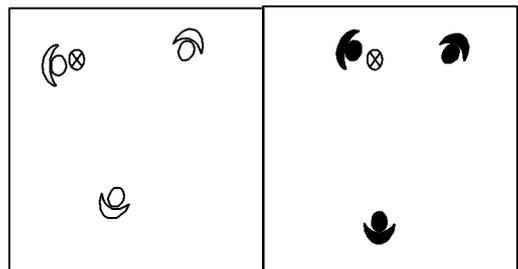


図-5

ボールを止めた選手以外の2人は逆のゾーンのボールを止めた選手に対してダブルマークでプレスをかける。(図-6)

トレーニングの目的は、瞬間的な判断とすばやい寄せと的確な方向からのダブルマークである。はじめはボール保持者は止まっているので、実践的な練習ではないが守備者が素早い判断をして早いアプローチ(寄せ)を習慣づけ、2人がバラバラではなく「同時性」をもってマークする事を心がける導入としてとらえてほしい。

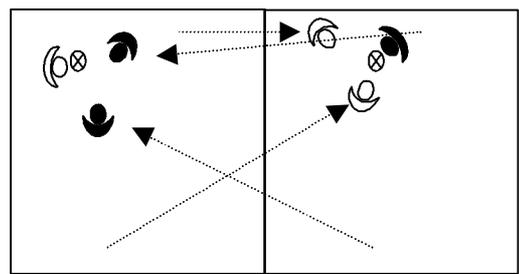


図-6

これらがスムーズに出来てきたら、守備の2人はボール保持者のボールを奪うかグリッドの外に蹴り出すまで発展させる。

バリエーション

ボールを止めた選手はドリブルして反対コートのラインを超えるようにドリブルする。守備者はダブルマークでそれを防ぐ。(図-7)

これは2人の守備者が同時性を保ちながらプレ

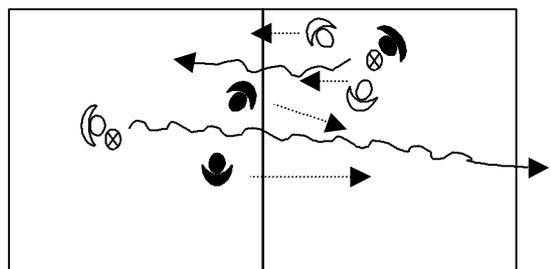
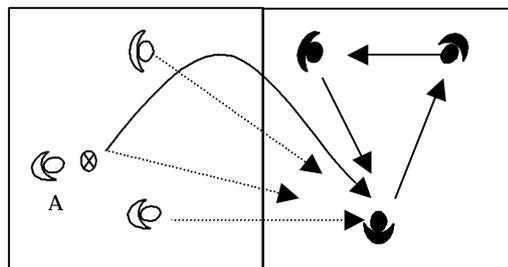


図-6

スに行く練習なので常に2人が同時にアプローチしなければならない。1対1プラスカバーリングというような形にならないようにする。

練習

図-7のようにグリッドの中に3人ずつはいる。Aはロビング(浮き球)で相手コートの手選手にパスをする。パスを受けた方はパスを3本つなく。ボールを投げ入れたチームの3人はすぐにプレスをかけてパスを通させないようにする。



最初のAのパスは高いボールで、ボールが空中にある時に素早くアプローチすると同時にパスコースを読んでパスをさせないようにする。

図-7

バリエーション

パスを3本通す前にボールを奪ったら相手コートの後ろのラインを通過するまでドリブルする。

6. ダブルマークの考え方

ダブルマークは数的有利でボールを奪いに行く為守備者に有利である。しかしそこでボールを奪う事ができず、抜かれると一度に2人の守備者が消える事になる。ダブルマークをするときは2人のタイミングとグラウンドのどこで行うかを良く考えなくてはならない。グラウンドの中央では、2人で取りに行ってもボール保持者が逃げるところは多い。しかし、グラウンドのサイドではタッチラインを利用しボール保持者を限定する事が出来る。タッチラインやゴールラインは守備側の味方となる。なぜならボール保持者がラインを出るとボールは相手側になるからである。

図-8ではタッチラインを利用して1人の守備者は縦方向を防ぎ、もう1人が横方向を妨害している。ボール保持者はラインから出さずにさらに攻撃するのは難しい。

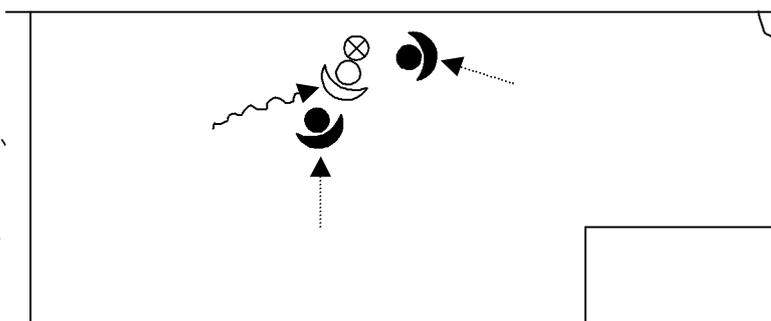


図-8

ダブルマークは11対11の実際の場面で出来るかどうか大切である。練習試合や紅白戦で「ダブルマーク」を課題とした実践をやらせ、成功したらなぜうまくいったか、失敗したときはなぜうまくいかなかったか具体的に説明しなければならない。ミニゲームなどで守備者の人数を多くしたりして実践的なトレーニングを行う事。

7. ゾーンディフェンスの考え方

ゾーンディフェンスというと何か難しいやり方というイメージを持っていないだろうか。チーム全員がマン・ツー・マンでやっているところはあまりないだろう。FWの選手は相手DFの選手に対してほとんどがゾーンでやっている。何故なら、相手DFの方が大抵は人数が多いからである。ゾーンディフェンスの難しいと思われるところは主に自分チームのDFの選手に対しての概念である。相手FW2人に対してストッパーがマン・ツー・マンでつき後ろにリベロを置くシステムは多い。しかしプレスをかける目的で守備ラインをまっすぐ(フラット)にして3人または4人でオフサイドラインをコントロールしながら守る「ゾーンプレス」というやり方は少ない。しかし11歳からはこういったこともコーチは選手に教えていかななくてはならない。なぜならマン・ツー・マンはあまり考えなくても出来るからである。マークを受け渡しながらカバーをしておフサイドラインをコントロールしながら守る事は確かに難しい。しかし考えるという事はマン・ツー・マンよりはるかに多い。11歳からは考える事が大切となる。イタリアではDFラインとMFラインをマン・ツー・マンで行う事は6-7歳のレベルまでである。その後はゾーンディフェンスの感覚を入れていく。10歳-12歳で11対11のゲームが始まるが、13歳ではある程度のゾーンディフェンスが出来るようになって考えている。

ゾーンディフェンスを行う目的は、チーム全体の意思統一を高め考える習慣をつけるということもあるが何と行っても自分達の良い形で攻撃に移れる事ではないだろうか。マン・ツー・マンではボールを奪ったときは相手に合わせた形から攻撃しなければならない。例えば左利きの選手がマークのため右サイドへ行っているとか効率が悪くなる。その点、ゾーンは左利きの選手はいつも左サイドにいることになる。

8. ゾーンディフェンスの段階的練習

ゾーンディフェンスは特定のマークを決めないやり方である。しかしこれは「人をマークしない」という事ではない。自分の守るゴールが近づくにつれて相手選手は厳しくマークしなければならない。ゾーンディフェンスは自分に与えられたゾーンに来た選手をマークする事である。自分のゾーンに2人の選手が来たら2人を1人で守らなければならない。ここでは自分の近くにいる選手をすぐマークする練習をする。

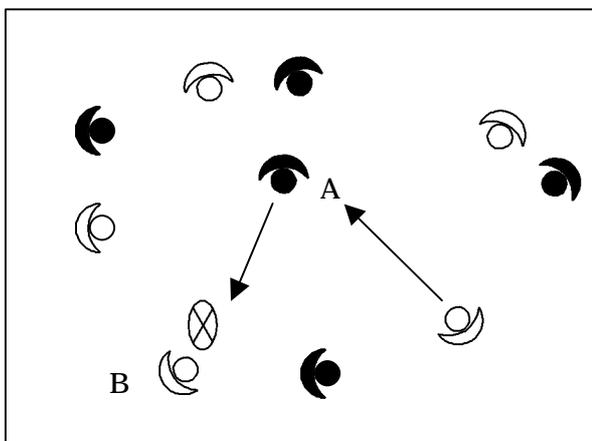


図 9-1

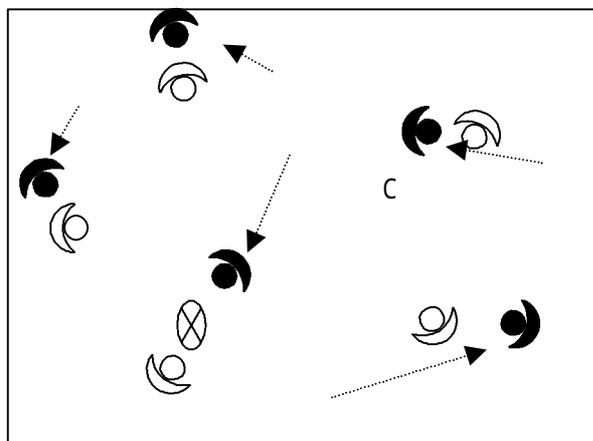


図 9-2

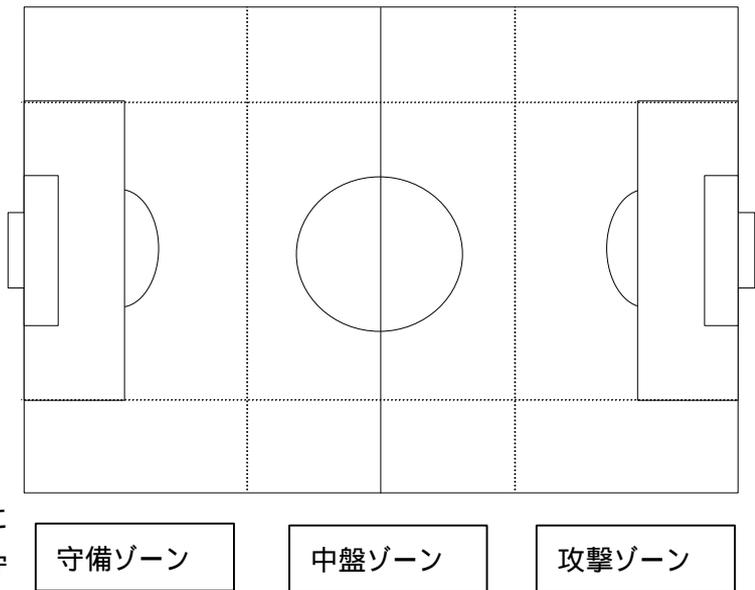
5対5で2色のピブスに分かれる。違う色同士でパスを続ける。図9-1では白から黒のAへパスをし、Aは白のBにパスをしたところである。パスは必ず白 黒 白 黒と行う。コーチの合図があったらその時ボールを持っている人は足のうらで止める。ボールを止めた選手と同じ色の選手もその場に止まる。ボールを止めた選手と異なる色のチームはすぐ近くの相手選手をマークしに行かなくてはならない。図9-2では白の選手がボールを止めたので黒の選手は近くの白を1人ずつマークしている。この時、1人の選手が長い距離を動くのではなく全員が少しづつ同じ距離を移動し効率良くマークしなければならない。またマークの位置はボールとマークを両方見る視野を確保しなければならない。図9-2のCの選手はマークをしているがボールを見ていないため正しいマークのポジションにはついていないことになる。

この練習はすぐ近くの相手選手を素早く見つけ5人で効率良く1人ずつをマークする練習である。最終的にはマン ツー ・マンと同じ形になるが、マン ツー ・マンの考え方ではいつも「同じ人間」をマークする事であり、ゾーンでは「近くの人間」をマークする事となる。

9. 11対11の中のゾーンディフェンス

最終的にはゾーンディフェンスは11対11のゲームの中でチーム全体が同じ考え方で効率良く行わなければならない。

図10ではグラウンドを9つのゾーンに分けている。このゾーンのどこからプレッシングをかけていくかは決めなくてはならない。これは相手チームとの力関係によるものなのでこうでなければ行けないというものはない。攻撃ゾーンからプレッシングをかけると相手はパニックになりボールを奪うと相手ゴールに近いので得点しやすいが、守備ゾーンに相手に大きなスペース



を与えてしまいボールを奪えなかった場合速攻に合う可能性がある。負けているときなど勝負に出る時間帯は有効である。中盤ゾーンからのプレスは一般的な地域である。中盤ゾーンでもハーフラインより前と後ろなど細かい位置を変えてみる。守備ゾーンではゴール前を固め相手にスペースを与えないことと相手コートにスペースが出来る事で速攻をかけやすくなるがロングシュートや反則でピンチを招く事になる。コーチは自分のチームの選手の特徴を良く考えているんな場所からプレスをかける練習をやる事。そしてどんな事が起きやす

図-10

中盤ゾーンからのプレスは一般的な地域である。中盤ゾーンでもハーフラインより前と後ろなど細かい位置を変えてみる。守備ゾーンではゴール前を固め相手にスペースを与えないことと相手コートにスペースが出来る事で速攻をかけやすくなるがロングシュートや反則でピンチを招く事になる。コーチは自分のチームの選手の特徴を良く考えているんな場所からプレスをかける練習をやる事。そしてどんな事が起きやす

くなるかを良く観察する事が大切である。

攻撃

1. クロスボールからシュート

図-11 のようにサイドからクロスボールを入れゴール中央で2人がシュートを狙う。Aは少しドリブルを入れてクロスをあげる。BとCは図のように「クロスの動き」で前と後ろを入れ替わる。

Aはボールを少し大きく出して、立ち足と顔と体をなるべく中のほうに向けていつボールを蹴るのかをBとCにわかるように大きな動きをすること。(図-12)

このような動きはB、Cの選手に対していつボールをあげるかがわかりやすく、ボールを受けるタイミングがつかみやすい。

実際の試合では守備者が厳しくマークしてこのような余裕がない場面が多いがここでは基本的な動きとして練習をする。

BとCはボールが自分のところに到達する時間と自分が動く時間を計算して、前へ進みながらシュートできるようにタイミングをはからないと行けない。

BとCはAがボールを蹴る瞬間まで、自分の前に十分なスペースを作っておかないとクロスボールは自分の後ろを通過してしまう。また、BとCはニアポストに近づかないようにボールとゴールを同一視野で見えるコースで進入していかななくてはならない。

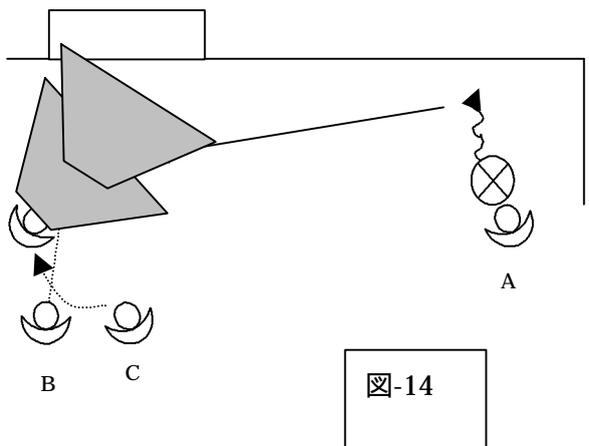
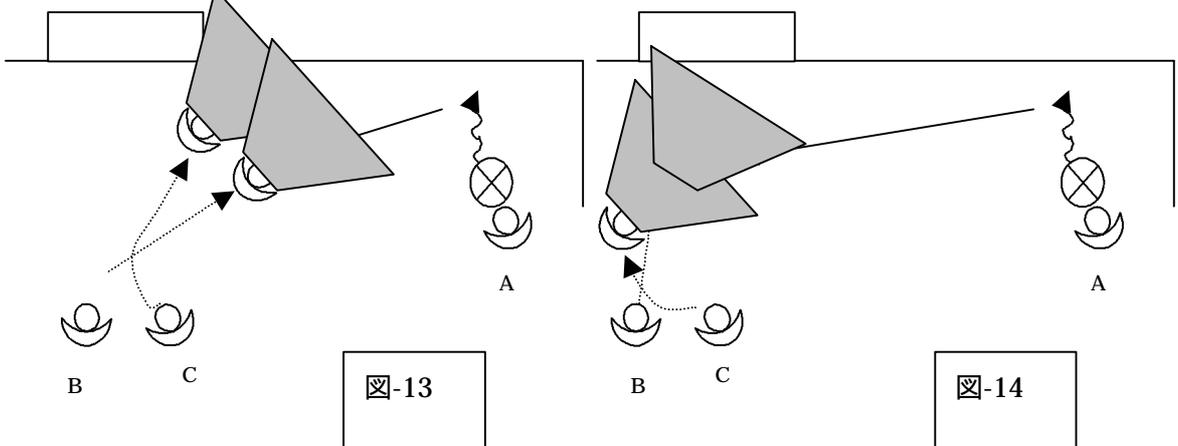
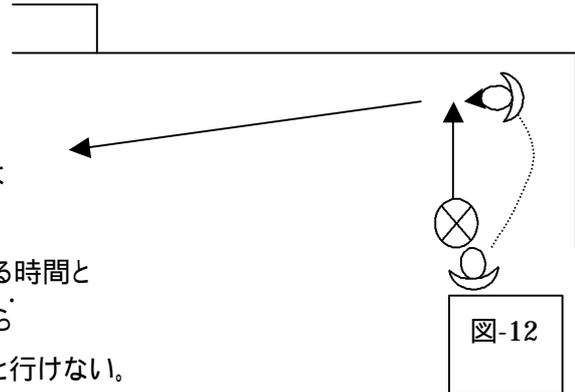
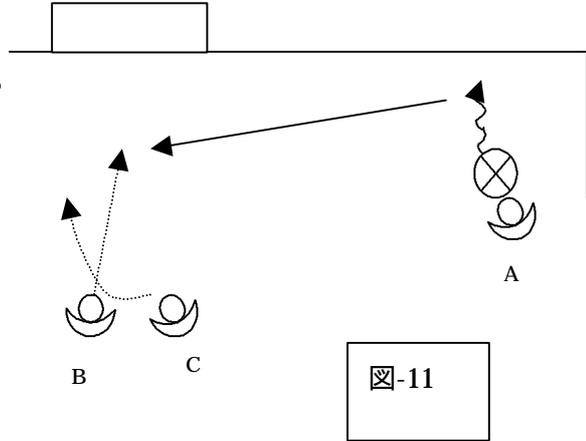
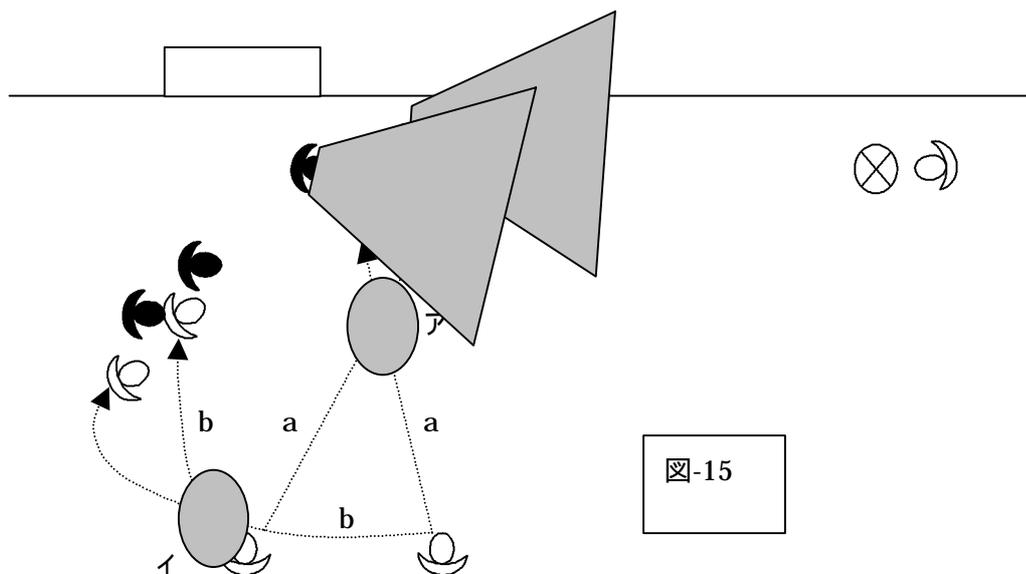


図-13では2人ともニアポストに入りすぎている事とゴールに近づきすぎている事でボールは見えるがゴールが見えていない。この状態では、守備選手の動きやゴールキーパーの動

きが見えにくく、またシュートを打つ体勢も悪くなる。図-14 のようにボールから遠い方のポスト(フォアサイド)の方へ、そしてゴールにあまり近づかなければボールとゴールを同一視野で見ることができ、守備者の位置やゴールキーパーの動きを見ながら良い体勢でシュートする事が出来る。

2人が「クロス」の動きで進入する事は実際の試合で厳しいマークをはずすために大変重要な動きである。また、クロスをしたときに2人の動きが交差した場所はニアサイドより



フォアサイドの方がより良い。図-15 では2人がaのコースで侵入したときの交差点「ア」とbのコースで侵入したときの交差点「イ」の違いを示した。アの場合はニアサイドでゴールに近い為2人は良い視野でシュートを打つ事が出来ない。イの場合はゴールから遠く、さらにフォアポストの方で交差している為良い視野で良い体勢でシュートする事が出来る。守備者もaのコースで侵入した攻撃者をマークするときにボールとマークを同一視野で捕らえる事が出来る為対処が簡単であるが、bのコースではボールを見ようとするとマークを見失い(ボールウォッチャー)、マークを見ようとするとボールを見失う(マンウォッチャー)ため対処が非常にやりにくくなる。

これらの事はコーチは知っているが、選手に対してどこをどのように改善するか教えなければならない。実際にこのような練習を11歳や12歳、さらには15歳であっても間違ったボールの受け方をしている。出来る能力がある選手が出来ないのはコーチの責任である。コーチは「入り方が悪い」とか「クロス」の受け方が悪い」とか抽象的な言い方ではなくて理論を教えなければならない。6歳では理解できないが11歳では十分理解できる内容である。