

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

サッカーを教える教えるコツ

ディフェンス編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



フットサルスタジアム 跡
メインコーチ 山田 晃義

【主な資格】

- JFA公認サッカーC級コーチ
- HFA公認フットサル普及指導員

【選手経験】

フットサルプレイヤーとして何度も全国大会に出場！Fリーグが出来る前のフットサル日本一を決める大会（第4回地域チャンピオンズリーグ全国大会）準優勝！
同大会ベスト5の1人に選ばれる。

- 白石高校サッカー部で選手として出場し北海道大会準優勝
- 北海学園大学サッカー部で選手として出場し総理大臣杯北海道大会優勝

【指導経験】

フットサルスタジアム 跡が運営するサッカースクールでメインコーチを務め多くのジュニア選手を育成。

ディフェンスの基本動作について

サッカーの守備の基本である1対1のディフェンスの基本とポイントをご紹介します。上手く出来ない場合のチェックポイントや対処法もあわせて解説しますので是非、参考にしてみてください。

1 ディフェンスの基本姿勢について

前後左右・上下の動きに素早く対応できる姿勢をとりましょう。

基本姿勢のポイント



ポイント1

両足は肩幅程度に広げ、腰を軽く落とし、腕は軽く広げます。



ポイント2

スタンスの向きは、相手に対して少し半身になるようにします。

アドバイス

足が横に揃っていると、左右の動きには対応できるが、前後の動きに対応が遅れてしまいます。

アドバイス

重心はスタンスの中心におき、両足の母指球に体重をかけておきます。

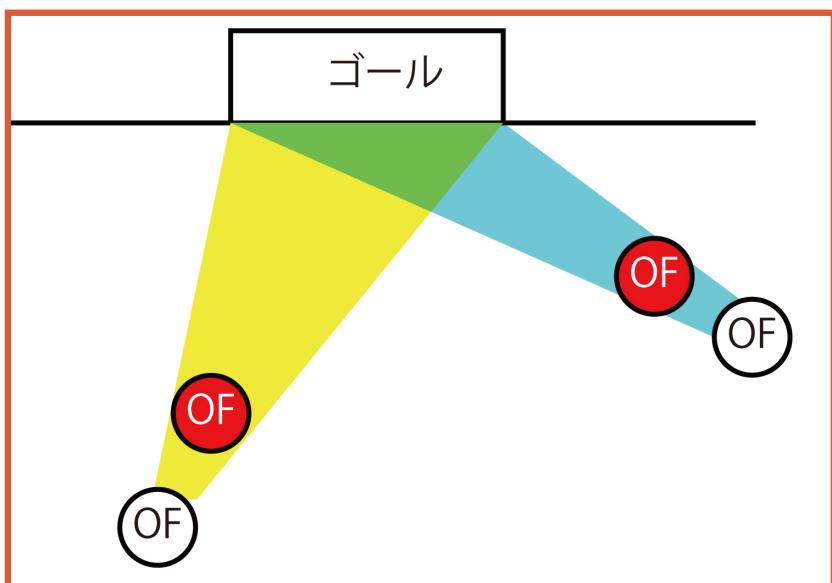
ここをチェック

体重が踵にのっていないかチェックしましょう！

2 ディフェンスのポジショニングの基本

相手と自分のゴールを結んだ線の間に常に自分がいるように意識しましょう。

基本的な位置取りについて



アドバイス

広いコートの中で子どもは、自分がどこにいるのかを把握しづらく間違ったポジションにいることが良くあるので、正しいポジションでディフェンスをするようにアドバイスしましょう。

アドバイス

もし、相手に抜かれてしまっても諦めずに追いかけて頑張ることも重要となりますので、諦めないこと教えてあげてください。

相手との間合いについて

正しい姿勢やポジショニングとあわせて大事なポイントは、相手との間合いがあります。近すぎてもすぐに抜かれてしまうケースや遠すぎても相手にスピードにのられてしまうケースがあります。



ポイント

ボールを無理に取りに行かないようにしましょう。ボールを取りに行く時は、相手より先にボールに触れると判断した時だけということを教えてあげましょう。

ポイント

相手との間合いを一定に保つことがポイントです。例えば、相手が1歩前に出たら自分は1歩下がる。そして常に相手とゴールを結んだ線上に自分がいるイメージです。

アドバイス

相手の特徴や能力に応じて自分が対応できる間合いをつかみましょう。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ここをチェック

- 姿勢が棒立ちになっていないか
- 踵に体重がのっていないか
- 相手と間合いがあっているか
- スタンスが崩っていないか
- 相手とゴールを結んだ線上にいるか

ケース:簡単に抜かれてしまう場合

【主な原因】

相手との間合いが近すぎる

【チェックポイント・対処法】

間合いが近すぎ、相手の動きに対応が遅れてしまう場合は、間合いを少し広げるようにしてみましょう。

無理にボールを取りに行こうとしている

ボールを奪う意識が強すぎるかもしれません。まずは、ボールを奪うよりも相手をゴールに向かわせない意識を持つようにアドバイスしましょう。常に、相手とゴールを結んだ線上に自分がいるように動くようにします。相手の動きの鏡の動きをするイメージです。

無理にボールを取りに行こうとしている

ボールを奪いに行くときは、相手よりも自分が先にボールに触れられると判断したときに行うようにアドバイスしましょう。

相手が抜きに来た時の
体の使いがよくない

相手が抜きに来た時に、ボールと相手の間に自分の体を先に入れるようアドバイスしましょう。

