



ビルドアップを考える

～ゴールを奪うための前進～

【テーマ】

- ◎ ビルドアップの目的と戦術を理解する。
- ◎ 各ポジションにおける役割を理解し、実践に生かす。

シルフィードFC

1. ビルドアップの確認

- F1ってどういうところ？
 - ・自分たちのゴール前
 - ・相手チームのゴールから最も遠い
 - ・90~100%プレーを成功させる場所
- F1のプレー【攻撃】
 - ・ボールを（安全）・（確実）に前進させる。
 - ・GKを含めて相手より（+1）の状況で前進する。

⇒ チームの“プレーモデル”を確認する。

2. プレーモデル【ビルドアップ】

【目的】

- F1 → F2 にボールを前進させる
- F1 → F3 にボールを前進させる

【戦術】

- 優位性を作り出す（数、位置）

【基準】

- 相手チームの守備を見極める
- ボール保持者の状況を把握する

⇒ キーワードは『時間とスペース！』

3. 優位性を作り出す

☆ 数的優位

《システム》

- 青… 1-4-3-3
- 赤… 1-4-4-2

《状況》

- 相手チーム：ハイプレス
- 2CBに対して、2FWが積極的に守備を行う。



3. 優位性を作り出す

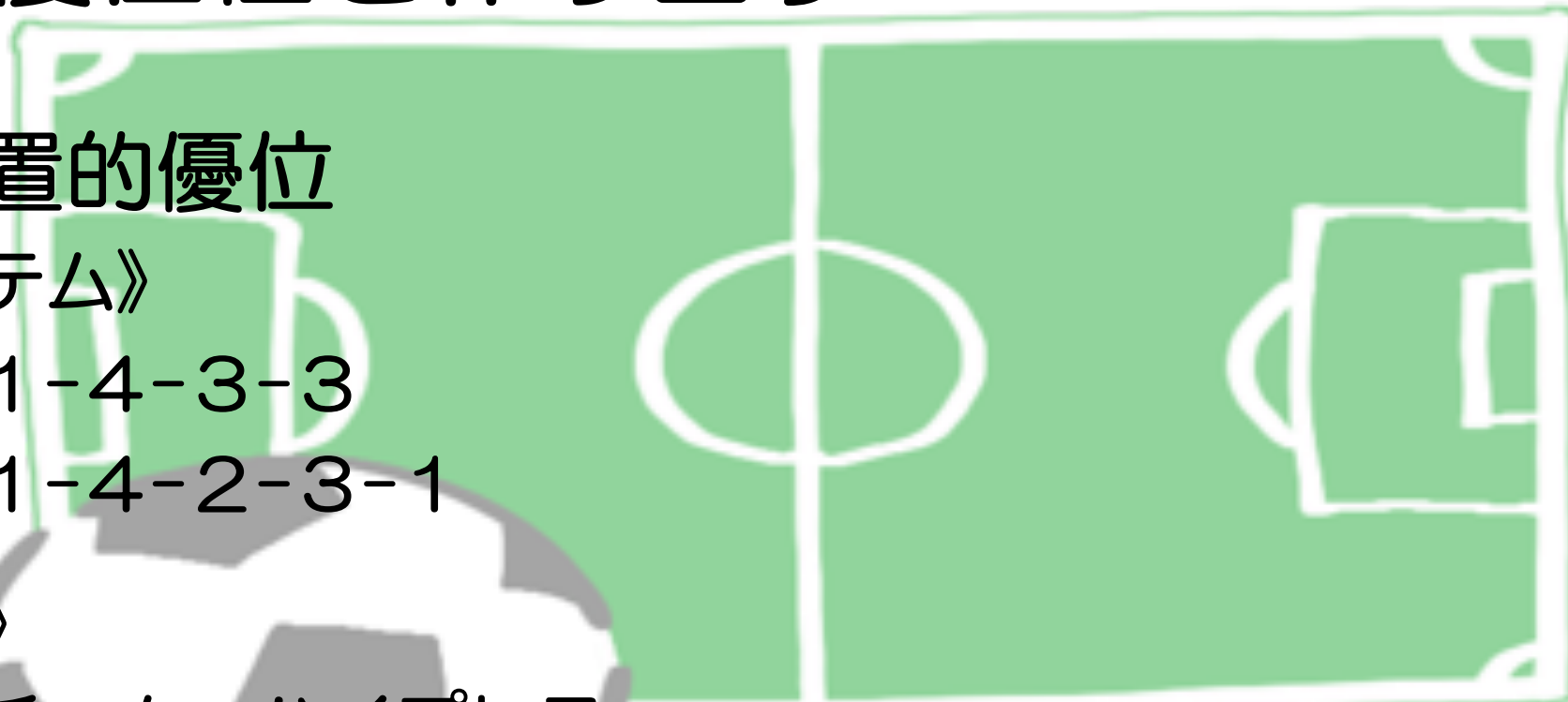
☆ 位置的優位

《システム》

- 青… 1-4-3-3
- 赤… 1-4-2-3-1

《状況》

- 相手チーム：ハイプレス
- **WG**の動きに対して相手**SH**が中央を守備



4. パスの優先順位

【攻撃の目的】

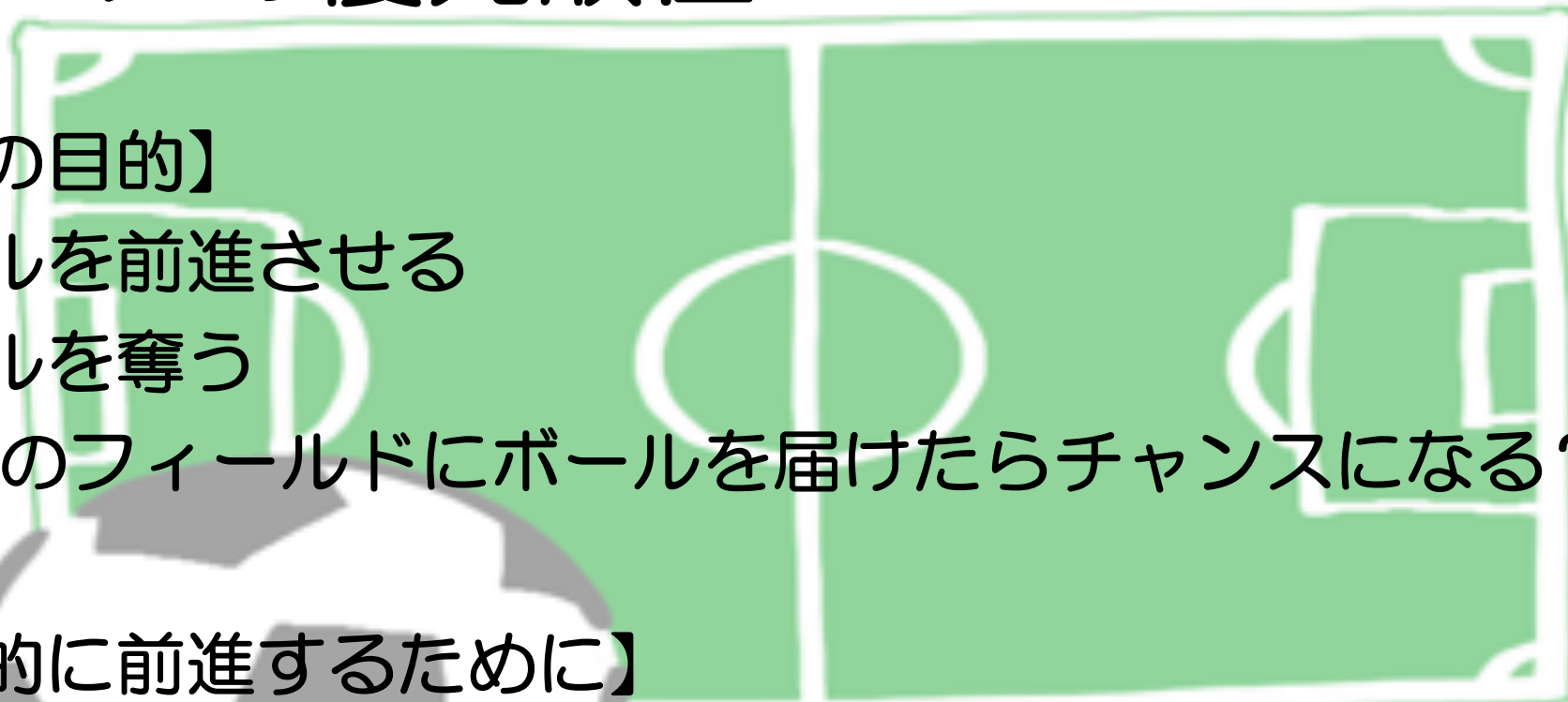
- ボールを前進させる
- ゴールを奪う

⇒ どのフィールドにボールを届けたらチャンスになる？

【効果的に前進するために】

- 時間とスペースを利用
- プレーテンポの変化

⇒ いつ・どのようにボールを届けたらチャンスになる？



5. 今日の宿題

【ノートと筆記用具を準備！】

☆ システム：1-4-3-3

- (1) ビルドアップをするときに自分のポジションで気をつけることはどんなことですか？
- (2) ビルドアップをするときに、自分のポジションではいけないことはどんなことですか？

----- 制限時間は5分 -----

6. 今日の宿題の整理

(1) ビルドアップをするときに各ポジションの選手が気をつけること

- ボール状況の観察
- 味方の動きと連動した動き
- ボールを基準にしたポジショニング
- 背後を狙うアクション（相手DFの背中をとる動き）

(2) ビルドアップをするときに各ポジションの選手がしてはいけないこと

- フィールドの理解が欠けたプレー
- 目的や意図のないパス・サポート
- ビルドアップに無関心



ビルドアップを考える “完”

ありがとうございました。

シルフィードFC