

**は** パスコースを消す優先順位の原則(守備の個人とグループの原則)……ゴールを守り、ボールを奪うことから逆算してプレーするための原則 ④148-149

パスと動きの優先順位の原則(攻撃の個人とグループの原則)……ゴールを奪うことから逆算したプレーをするための原則 ④114-117

パスサーとレシーバーの原則(攻撃の個人とグループの原則)……パスサーとレシーバー(パスを出す選手と受ける選手)の意図を合わせるための原則 ④123-130

バランスの原則(守備の一般原則)……適切なポジショニングを保ちつつ、スペースを与えない。または、マークを自由にさせないための原則 ④98-99

ハント……ボールを失った瞬間に、素早くボールを奪い返そうとし、相手の攻撃を遅らせる段階 ④60

ビート……マークする相手を突破することを意図したドリブル ④138

フィニッシュ……ゴールを仕留める段階 ④59

ブラッシング……パスを出したあとに、パスを出した方向に動いてリターンパスを受ける、一連のパス交換 ④29

振り返りシート……練習や試合後に「よかったこと(Good)」「悪かったこと(Bad)」「次にどうするか(Next)」を振り返り整理する方法 ④202

ブルアウェイ……一度、相手に近づくように動いてから、外に膨らむように動いてマークから離れる動き方。チェックの動きの一種 ④135

ブレイク……個の能力で局面を開き、突破して得点を狙うアタックの方法 ④175

プレッシングの原則(守備の一般原則)……相手に規制をかけ、数的優位を作り、ボールを奪うための原則 ④100-105

プレーの原則……サッカーのゲームにおけるプレーの基本(判断基準) ④39

プレーパターン……目指すサッカースタイルにおいて使用頻度の高いテクニックの組み合わせ ④27-31

プレーモデル……サッカーのプレーの原則を体系化したもの ④21, 26, 第2章(39-)

プロテクト……相手とボールの間に身体を入れて、ボールを守ったり、ターンをして攻撃方向を変えたりするドリブル ④31

ポケット……ボール保持者に対してプレッシャーをかけた守備者の背後にできるスペース ④78-79

ポジショナルエクササイズ……サッカーの試合の局面を切り取り、テーマに対して中心的なプレーの原則を学ぶことを目的としたエクササイズ ④222, 246

ポジショニング……チーム全体で適切な(有利にプレーできる)位置をとること。また最初の位置取りをファーストポジションと呼び、ここから動き出していく ④68, 92

ポジショニングの原則(攻撃の一般原則)……スペースを作り、選手間の適切な距離を保ち、位置的優位性を作るための原則 ④68-76

ポジショニングの原則(攻撃の個人とグループの原則)……グループでも有利にプレーできる位置をとるための原則 ④118-119

ポジショニングの原則(守備の一般原則)……スペースを消し、選手間の適切な距離を保ち、位置的優位性を作るための原則 ④92-99

ポーズ……パスサーになる選手が、ボールを受けるときに、正確にボールをコントロールして「パスを出せる」瞬間を作ること ④128-130

ポストスポット……ボールと逆サイドのゴールポスト周辺 ④174

ボールの循環の原則(攻撃の一般原則)……効果的にボールを動かすための原則 ④82-86

**ま** マークの原則(守備の個人とグループの原則)……個人でも、相手より有利にプレーできる位置をとるための原則 ④150-155

マークを外す動きの原則(攻撃の個人とグループの原則)……自分のマークを外して、フリーでボールを受けるための原則 ④131-135

モビリティの原則(攻撃の一般原則)……相手のバランスを崩して、スペースと数的優位を作り出すための原則 ④77-81

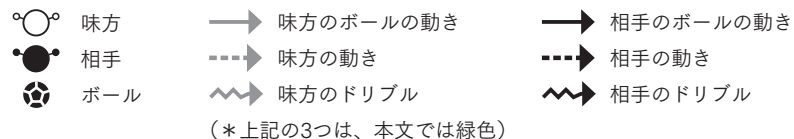
**や** ユニット……ボールを受けようとするレシーバー(受け手)同士の関係 ④80-81, 118-119

**ら** リレーション……ポジショニングやサポートなどボールを受ける前の準備段階(Off the ball)からプレーに関わり続けること ④27

レディ……ファーストポジションに戻って、守備陣形を整え、意図的にボールを奪いに行くための準備をする段階 ④60

ローピング……味方同士がロープでつながっているように連動して動く守備の仕方 ④93-95

## 凡例



## 用語集 (④は、本文の参照ページ)

1stDF……ボール保持者に対応する守備者 ④102, 164-165

1対1の対応の原則(守備の個人とグループの原則)……ボール保持者の自由を奪い、制限を加えるための原則 ④161-163

3ゾーン……自陣から相手陣に向けて、ディフェンディングサード(Dサード)、ミドルサード(Mサード)、アタッキングサード(Aサード) ④53-54

3ライン……FW、MF、DFで形成する3つのラインのこと ④68-69

5レーン……攻撃方向に向かって左から①～⑤レーン。②～④がセンターレーン、①と⑤がサイドレーン ④55

G-A-G 型トレーニングセッション……最初にテーマに対する全体像を意識させ、それを構成する部分的な要素に働きかけ、再び全体像を意識させるトレーニングセッション ④225

Kゾーン……センターレーンのゴールから30mまでのゾーン ④174

Kゾーンアタック……Kゾーンにシャックを入れて、守備の変化を引き出し、それに応じてプレーを選択し、得点を狙うこと ④177

PDCA……計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)→改善(Act)というプロセスで回すことで、作業や業務を改善する方法論 ④185, 208

**あ** アウターゾーン……守備組織の外側 ④58, 74, 84-85

アクティブ(Active)……トレーニングセッションの導入パートで行う、テーマに対する意識的かつ身体的な準備 ④220

アナリティックトレーニング……サッカーの全体像を分解し、部分的な要素を取り出したトレーニング ④220-221, 224-227

アプローチの原則(守備の個人とグループの原則)……ボール保持者にプレスをかけ、ボールを奪うチャンスを作りだすための原則 ④157-160

アングルエリア……ペナルティエリアの角のエリア ④174

アングルステップ……さまざまなステップを使って、ボールを受けるアングル(角度)を変えることで、相手の視野から消える動き方 ④134

一般原則……チームとしてプレーするための基本となる原則。プレーモデルの構成要素の1つ ④42-43, 第4章(64-)

インテリジェンスの原則(攻撃の個人とグループの原則)……プレーの意図を持って、プレーの意図を隠す工夫をするための原則 ④142-144

インテリジェンスの原則(守備の個人とグループの原則)……プレーの意図を持って、プレーの意図を隠す工夫をするための原則 ④167-168

インナーゾーン……守備組織の内側 ④58, 74, 84-85

ウェービング……人とボールが動いて、相手の守備組織を揺さぶり、ゴールに向かって進入するコースを作る段階 ④58

エクササイズ……トレーニングテーマを選手が習得し、向上するための運動。メニューやオーガナイズとも呼ぶ ④32, 220, 224

エントレリアス……MFラインとDFラインの間でできるスペース ④78-79

岡田メソッド……主体的にプレーできる自立した選手と自律した組織を育てることを目的とした、サッカー指導の方法論の体系 ④20-21, 第1章(20-)

**か** ガス……相手の守備組織を崩して突破し、ゴールへ向かう段階 ④58

カットバック……ニアゾーンのゴールライン深くまで切り込み、マイナス角度(ゴール前8番のスペース)に出すパス ④176

基点……相手の守備組織の外側(アウターゾーン)に位置し、定石となってバランスを保つ選手 ④74-76

キャストイング……自陣から、安定したボール保持の状態、相手陣にボールを運ぶ段階 ④58

共通原則……サッカーにおいて攻守の大前提となる、プレーの目的や仕組みに関する原則。プレーモデルの構成要素の1つ ④42-43, 第3章(46-)

クラブ……ニアゾーンから、GKをふわっと越えるような浮き球のパス ㊦176

クラリティエクササイズ……ある要素を抜き出して明確にし、その要素の習得を目的としたエクササイズ ㊦221,244-245

グローバルトレーニング……サッカーの全体像を意識した、実際の試合と同じような状況のトレーニング ㊦222-227

攻撃から守備への局面でのプレーの目的……1)素早くボールを奪い返す、2)相手の攻撃を遅らせ、守備の態勢を整える ㊦50

攻撃と守備の4つの段階……攻撃と守備のそれぞれの目的を達成するための一連のプレーの過程。攻撃はキャスティング、ウェービング、ガス、フィニッシュ、守備はハント、レディ、スイッチ、ドックの4段階がある ㊦56-57

攻撃の一般原則……1)攻撃の優先順位、2)ポジショニング、3)モビリティ、4)ボールの循環、5)個の優位性 ㊦66-68

攻撃の局面でのプレーの目的……1)ゴールを奪う、2)ボールを前進させ、シュートチャンスを作る、3)攻撃権を失わないために、ボールを保持する ㊦49

攻撃の個人とグループの原則……1)認知(観る)の原則、2)パスと動きの優先順位の原則、3)ポジショニングの原則、4)サポートの原則、5)パスラーとレシーバーの原則、6)マークを外す動きの原則、7)ドリブルの原則、8)シュートの原則、9)インテリジェンスの原則 ㊦110-144

攻撃の優先順位の原則(攻撃の一般原則)……攻撃の目的から逆算したプレーをするための原則 ㊦67

攻撃の4段階……キャスティング、ウェービング、ガス、フィニッシュ ㊦56-59

個人とグループの原則……共通原則と一般原則に沿ってプレーするなかで、個人とグループが効果的にプレーするための原則。プレーモデルの構成要素の1つ ㊦42-43,第5章(108-)

コーナーゾーン……ペナルティエリアの外側のゾーン ㊦174

個の優位性の原則(攻撃の一般原則)……相手に対して優位性のある選手を使うための原則 ㊦87-88

個の優位性の原則(守備の一般原則)……相手に対して優位性のある選手で抑えるための原則 ㊦106

コンパクトフィールド……3ラインの距離を25mから30mに保ち、相手にスペースを与えない状態 ㊦72,97-98

サイドアタック……ビート、コンビネーションプレー、サイドチェンジを使って、コーナーゾーン、アングルエリアを攻略し、クロスを上げて得点を狙うアタックの方法 ㊦175

サッカースタイル……個々の戦術を超えて、全体としてどのようなプレーを目指すかを形成するイメージ ㊦22-26

サッカーの4つの局面……1)攻撃の局面、2)攻撃から守備への局面、3)守備の局面、4)守備から攻撃への局面 ㊦48-52

サポート……ボールの近くで、直接ボールに関与できる選手が、ボールを受けようとするプレー ㊦120

サポート1(緊急のサポート)……ボールを失いそうな緊急事態のときに、ボールを失わず、攻撃をやり直すためのサポート ㊦120-121

サポート2(継続のサポート)……今すぐボールを失う危険はないがボールを前進できないときに、継続してパスを繋ぎ、有利なスペースへ展開するためのサポート ㊦121

サポート3(越えるサポート)……受け手のマークを外し、ボールを前進させたり、展開させたりするためのサポート ㊦121

サポートの原則(攻撃の個人とグループの原則)……直接ボールに関与できる選手が、味方を助け、パスを受けるための原則 ㊦120-121

シチュエーションエクササイズ……攻守の4段階の場面を設定し、プレーの原則を複合的に学ぶことを目的としたエクササイズ ㊦223,247-251

シャンク……センターラインにいる相手DFラインの前に入れる縦パス ㊦30

シュートの原則(攻撃の個人とグループの原則)……チャンスを逃さずにシュートを打ち、決めるための原則 ㊦140-141

守備から攻撃への局面でのプレーの目的……1)相手の守備の態勢が整わないうちに攻める、2)奪ったボールを奪い返されず、攻撃の態勢を整える ㊦52

守備の一般原則……1)守備の優先順位、2)ポジショニング、3)バランス、4)プレッシング、5)個の優位性 ㊦89-106

守備の局面でのプレーの目的……1)ボールを奪う、2)相手の攻撃を自由にさせず、制限をかける、3)ゴールを守る ㊦51

守備の個人とグループの原則……1)認知(観る)の原則、2)パスコースを消す優先順位の原則、3)マークの原則、4)アプローチの原則、5)1対1の対応の原則、6)チャレンジ&カバーの原則、7)インテリジェンスの原則 ㊦145-168

守備の優先順位の原則(守備の一般原則)……守備の目的から逆算したプレーをするための原則 ㊦90-91

守備の4段階……ハント、レディ、スイッチ、ドック ㊦56-57,60-61

スイッチ……相手に規制をかけ、スイッチャーがボール保持者へ厳しくアプローチしたのを合図に、チーム全体で一気にボールを奪いに行く段階 ㊦60

スイッチャー……スイッチの段階において、ボール保持者に一気にアプローチをかけることで、チーム全体でボールを奪いに行く合図を送る選手 ㊦60,102-103

専門原則……試合の詳細なシチュエーションを考慮した、チーム独自の戦術的要素を含む原則。プレーモデルの構成要素の1つ ㊦42-43,第6章(171-)

た 第1エリア……直接ボールに関与するエリア ㊦72-73,96-97

第2エリア……直接ボールに関与し、かつ間接的にプレーに関与するエリア ㊦72-73,96-97

第3エリア……間接的にプレーに関与するエリア ㊦72-73,96-97

ダイアゴナルラン……一度、相手から離れるように動いてから、相手が付いてきたときに、斜めに前方に動いてマークを外す動き方。チェックの動きの一種 ㊦135

ダイヤモンドシェイプ……ボール保持者とボールを受けようとする3人の選手が作る菱形のポジショニング ㊦118-119

チェックの動き……ボールを受けたい方向とは逆の方向にいったん動き、相手が見つられて動いたときに、受けたい方向へ動いてパスを受ける動き方 ㊦135

チーム戦術……チームの具体的なプレーの仕方、やり方。監督の個性やチームメンバーの能力、対戦相手のレベルなどで異なるもの ㊦40,65

チャレンジ&カバーの原則(守備の個人とグループの原則)……チャレンジとカバーリングを繰り返しながら、守備を安定させるための原則 ㊦164-166

デカラ……ゴールを背にしてパスを受けたとき、より体勢のいい、前を向いている味方にパスを出すこと ㊦29

テクニク……「止める・蹴る、運ぶ」をはじめとする、ボール操作や動作を正確に素早く行う基本的な技術 ㊦27-28

テーマ追求型トレーニングセッション……1つのテーマに対して、全体像から逆算して組み立てたトレーニングセッション ㊦224-225

テーマ複合型トレーニングセッション……複数のトレーニングテーマを設定し、テーマ間のつながりが理解できるようにするトレーニングセッション ㊦226

動点……相手の守備組織の内側(インナーゾーン)に位置し、ボールの近くで数的優位やモビリティを生む選手 ㊦74-76

ドック……ゴール前に強固な守備組織を形成し、ゴールを守りながら相手を押し戻す段階 ㊦61

トライアングル……ボール保持者とボールを受けようとする2人の選手が作る三角形のポジショニング。前向きなトライアングルと横向きなトライアングルがある ㊦118-119

ドライブ……相手DFとのコンタクトがない状況で、スペースや、守備者と守備者の間にボールを運ぶことによって、ボールを前進させたり、相手を引き付けてパスコースを作るためのドリブル ㊦30-31

ドリブルの原則(攻撃の個人とグループの原則)……自らボールを運び、局面を有利にするための原則 ㊦136-139

ドリルエクササイズ……テクニクや動き方の習得を目的としたエクササイズ ㊦221,243

トレーニングセッション……1回のトレーニングの組み立て、構成 ㊦224-231

な ニアゾーンA……ボールサイドのゴールエリアとペナルティエリアの間 ㊦174,176-177

ニアゾーンB……ボールと逆サイドのゴールエリアとペナルティエリアの間 ㊦174,176-177

ニアゾーンアタック1……ボールがアングルエリアにあるときに、ニアゾーンAに走り込んで、守備の変化を引き出し、それに応じてプレーを選択し、得点を狙うアタックの方法 ㊦176

ニアゾーンアタック2……ボールがセンターラインにあるときに、ニアゾーンA・Bに外側から走り込んで、守備の変化を引き出し、それに応じてプレーを選択し、得点を狙うアタックの方法 ㊦177

認知(観る)の原則(攻撃の個人とグループの原則)……状況を観察して、分析のための情報を収集するための原則 ㊦111-113

認知(観る)の原則(守備の個人とグループの原則)……状況を観察して、分析のための情報を収集するための原則 ㊦146-147

ネイル……GKと2vs1を作り、受け手が1タッチで打てるパスと、その状況 ㊦176