



リオグランデFC カンファレンス

～サッカーの原理原則～



目 次

1. はじめに(原理原則とは・・・)
2. サッカーの本質
3. プレーヤーの本質
4. サッカーにおける局面
5. サッカーにおけるゾーン
6. その他の要素
7. まとめ

1. はじめに(原理原則とは・・・)



原理原則という言葉について

【原理】

物事を成り立たせる根本的な決まり。主として存在や認識に関係する。

【原則】

人間によって社会に適用するために決められた規則。主として人間の活動に関係する。

【原理原則】

物事を成り立たせるための基本的な決まりであり、活動をするための規則のこと。

目的を達成するために最低限守ることが必要。それが原理原則。



2. サッカーの本質

サッカーの勝敗はどうやって決まる??

ー より多くの得点を取ったチームが勝利する

得点を奪う事 . . . **大 事**

得点を奪われない事 . . . **大 事**

得点を奪う事 = 得点を奪われない事

つまり . . .

攻 撃 = **守 備**



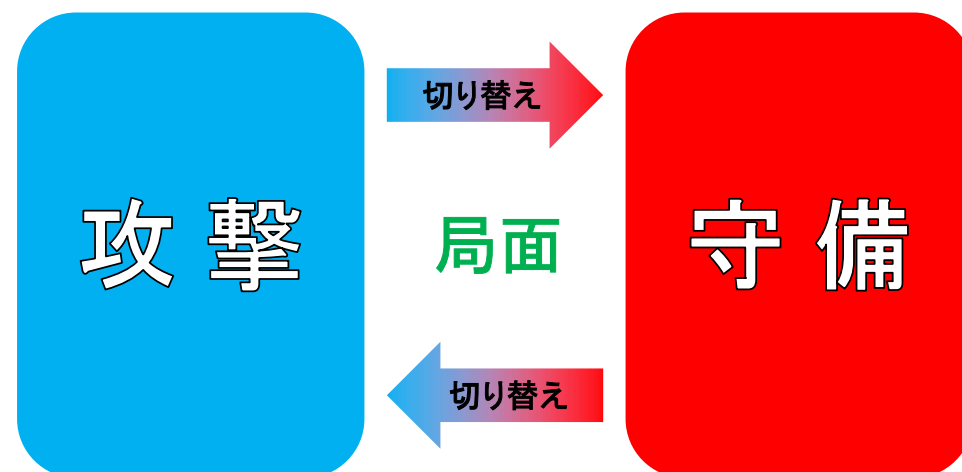
3. プレーヤーの本質

1. 技 術 力（止める・蹴る・運ぶ・・・）
2. 体 力（体格・フィジカル・運動能力・運動神経・・・）
3. 判 断 力（プレーの選択・駆け引き・・・）



4. サッカーにおける局面①

1. 攻撃
2. 守備
3. 攻撃から守備への切り替え
4. 守備から攻撃への切り替え





4. サッカーにおける局面②

1. 攻撃

得点を奪う、突破、ボール保持

2. 守備

ゴールを守る、ボールを奪う、ポジショニング、プレッシャー

3. 攻撃から守備への切り替え

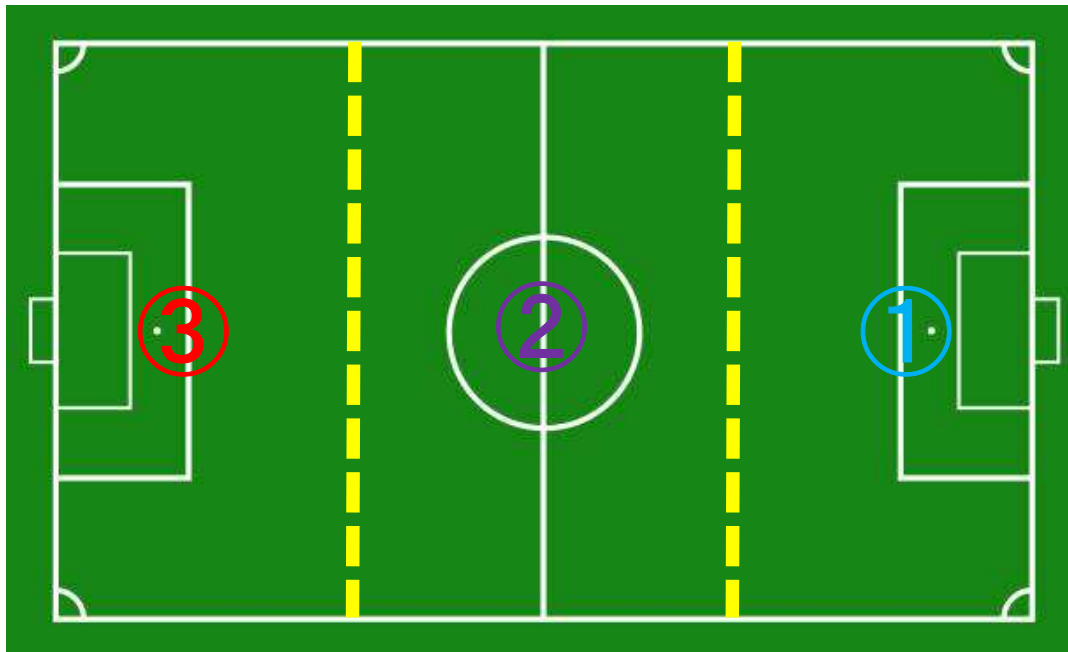
切り替えの速さ、ボールを奪い返す、プレッシャー

4. 守備から攻撃への切り替え

切り替えの速さ、カウンター、ボール保持



5. サッカーにおけるゾーン



① 攻 撃 的

② 攻 撃 = 守 備

③ 守 備 的



6. その他の要素

1. 時間帯
2. スコア
3. 天候
4. ピッチコンディション
5. 自チームの状況
6. 相手チームの状況
7. ...etc



7. まとめ

サッカーにおける原理原則とは・・・

プレーの**判断基準**

サッカーにおける原理原則を理解すると・・・

『より正しく』 『より早く』 判断することが出来る。

判断力向上のため、

サッカーの原理原則をしっかりと理解しよう！！