

BAYSIDE FC YOKOHAMA監修

**読むだけで上手い選手に近づける
3-1システムのフットサルの教科書**

はじめに

この教科書ではジュニアの選手が飽きないように文字だけでなく図面を使った説明も入れています。参考動画のURLも載せるので、実際どう動くのかも学ぶ事ができる教科書です。

目次

1.フットサルについて～歴史とサッカーとの違い～

2.3-1ピヴォ攻撃⇄マンツーマンディフェンス

3.フットサルの戦術とサッカーへの活かし方

フットサルの歴史

フットサルはブラジル発祥のイメージがありますが、実は1930年代にウルグアイの室内サッカー(fútbol de salón)からフットサルの歴史が始まりました。日本では1960年代初頭にブラジル人指導者によって普及されました。



スタート
爆発的に
普及される



1960年代に
日本でも
普及される



サッカーとの違い

項目	フットサル	サッカー
人数	5人制	8人制(ジュニア)、11人制
ボール	小さくバウンドしにくい	通常の4号球または5号球
コート	20m×40m(フルサイズ)	105m×68m(フルサイズ)
時間	20分ハーフ	45分ハーフ
特徴	テクニック、判断、戦術 反応速度重視	体力、戦術、走力重視

フットサルを学ぶメリット

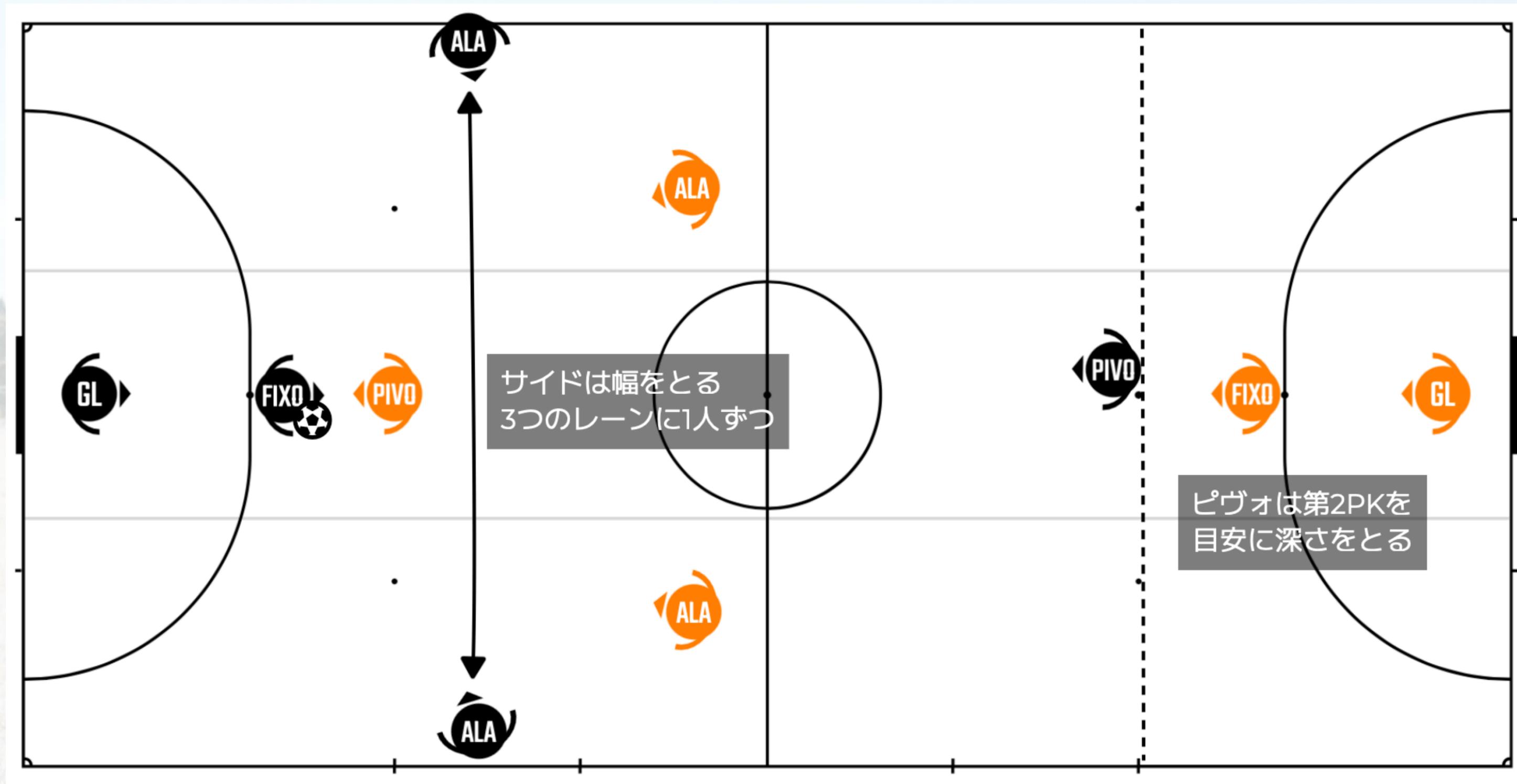
- テクニックが身につく→ボールに触れる機会がサッカーと比べ圧倒的に多くなり、その中でプレーすることで実戦に使えるテクニクを身につけることができます。
- 対人に強い選手に育つ→フットサルはチームプレーですが、マンツーマン守備が基本になるため1on1が各局面で必ず起こります。対人の強さがこの競技にはとにかく求められてくる中でプレーをするので、対人に強い選手が育ちます。

ピヴォ攻撃

後ろ3人、前1人の横幅と縦の深さのバランスがとれるシステムとなり、このシステムの重要なポイントが2つあります。

- ①レーンを意識したポジショニング
- ②プレスを回避するためのローテーション

この2つがなぜ重要なのかを解説していきます。



ピヴォ攻撃

参考動画

[https://youtu.be/9LgNY1jocag?
si=qhFmt9ErJ7UwaKSz](https://youtu.be/9LgNY1jocag?si=qhFmt9ErJ7UwaKSz)

[https://youtu.be/4vC0D0oerbo?
si=rsyM5ZKmp1K6eBTZ](https://youtu.be/4vC0D0oerbo?si=rsyM5ZKmp1K6eBTZ)

ピヴォ攻撃

3-1ピヴォ攻撃のシステムは以下の特徴と採用するメリットとデメリットがあります。

特徴→前線にいるピヴォにボールを集めて攻める戦術

メリット→前にボールを集める戦い方のため、自陣で失ってカウンターを受けるリスクが少ないのと、シンプルな構造のため初心者にはわかりやすく取り入れやすい。

デメリット→ピヴォがボールをキープできないと難しくなる

ピヴォ攻撃

このシステムでは主にピヴォが前線で起点になり攻めるパターンと、後ろの3人がローテーションしながらプレスを回避して攻めるパターン、またその両方を組み合わせたものを相手の守り方によって最適な方法を選んでいきます。

決められた物の中から選ぶことで戦いやしく、選手達の創造性も構造の中で磨かれていきます。

ジュニア年代にオススメしたい動的ピヴォ

ピヴォにも相手をガッツリ背負ってタメを作る静的ピヴォと、マークを外して空いたスペースで起点になる動的ピヴォの2種類のピヴォが存在します。

動的ピヴォをオススメする理由としては、静的ピヴォだと後ろの選手が時間とスペースを作れない選手に育ち、サッカーにはあまり役に立たないためです。

ジュニア年代にオススメしたい動的ピヴォ

参考動画

静的ピヴォ

[https://youtu.be/EEhlymKHnKU?
si=2gKBb5SELB61eD4-](https://youtu.be/EEhlymKHnKU?si=2gKBb5SELB61eD4-)

動的ピヴォ

<https://youtu.be/1FN8yzeP8ik?si=jVPvnwbZT4lu-juP>

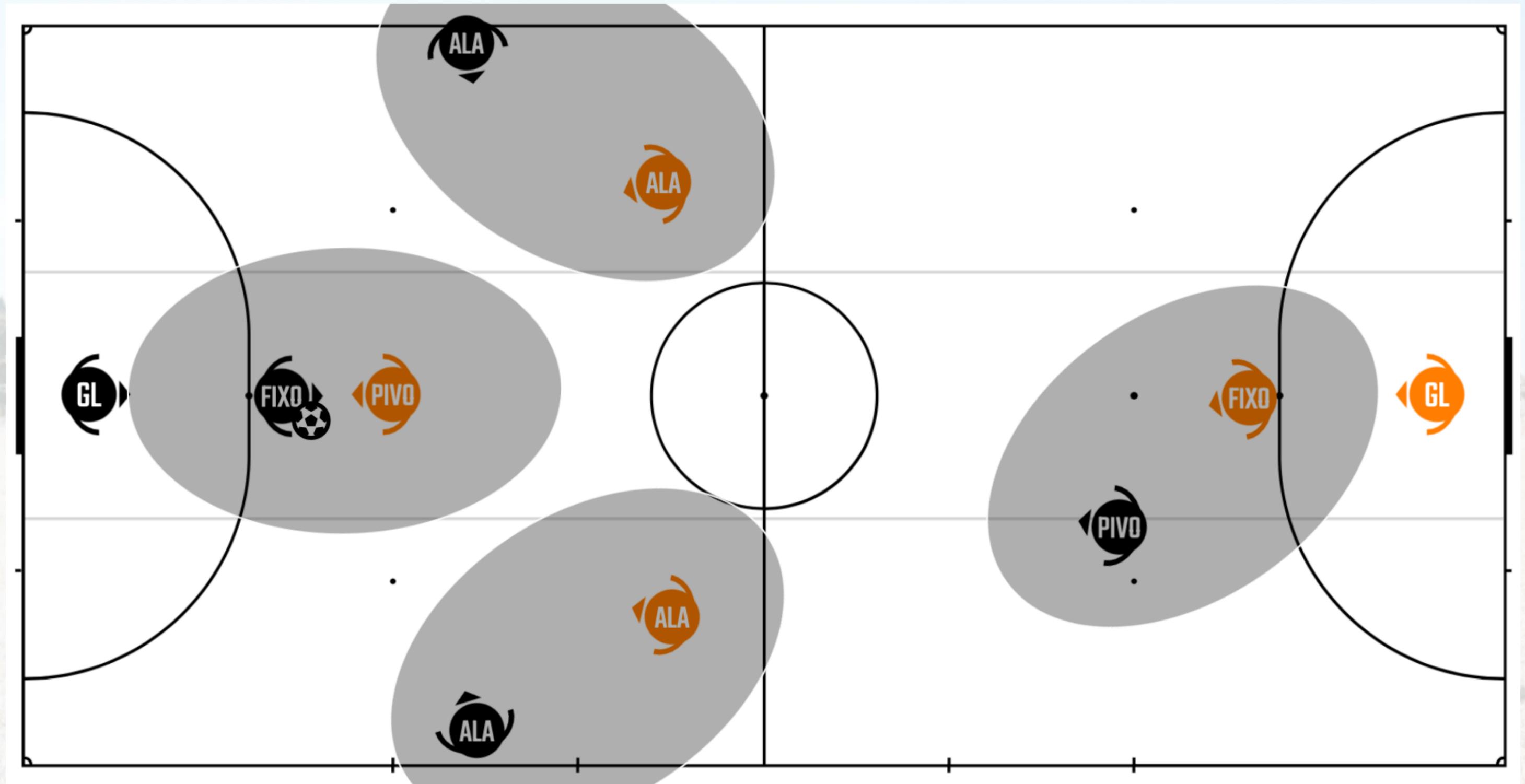
マンツーマンディフェンス

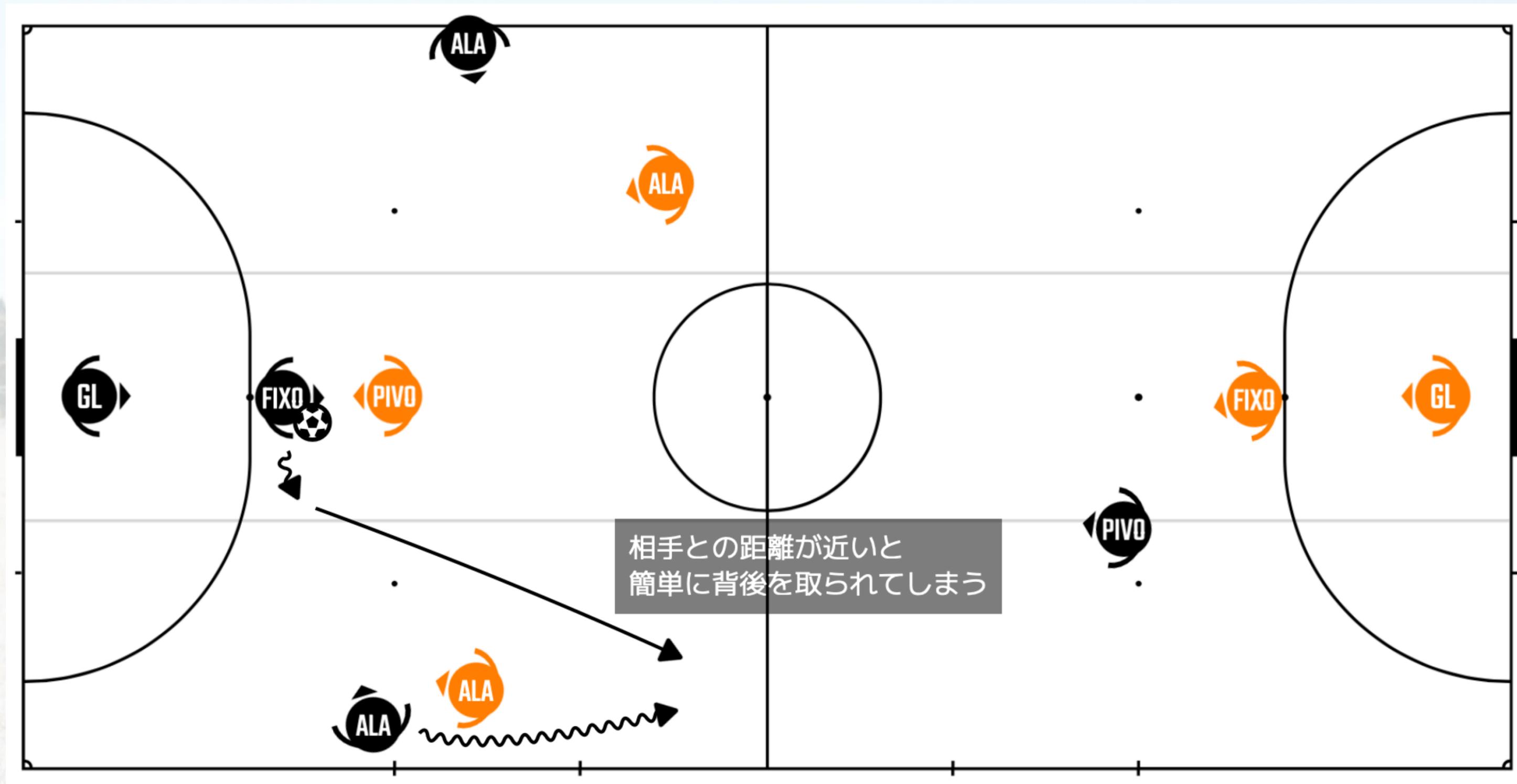
オフサイドがないのと、コートが小さいという点から、フットサルではマンツーマンでの守備が主流となります。

ポジショニングの基準は自分のマークとなり、抜かれなければやられることはないというメリットがある反面、個々が責任持って守れないと逆にやられてしまうというデメリットがあります。ただこれが対人に強くなる理由です。

マンツーマンディフェンス

マークする相手がボールを持つ時は、ベースとして1.5m前後の距離まで詰めて自由を奪うのがポイントになります。1.5m前後というのは、相手の能力に応じて変えないとやられるからです。逆にマークが非保持である場合は①自分のマーク、②ボールの順番で見っていきます。初心者では特にこの順番が逆になったり、距離が近くて入れ替わられることが多いので、①と②が両方見れて走られても入れ替わられない距離をとりましょう。





相手との距離が近いと
簡単に背後を取られてしまう

マンツーマンのプレス回避

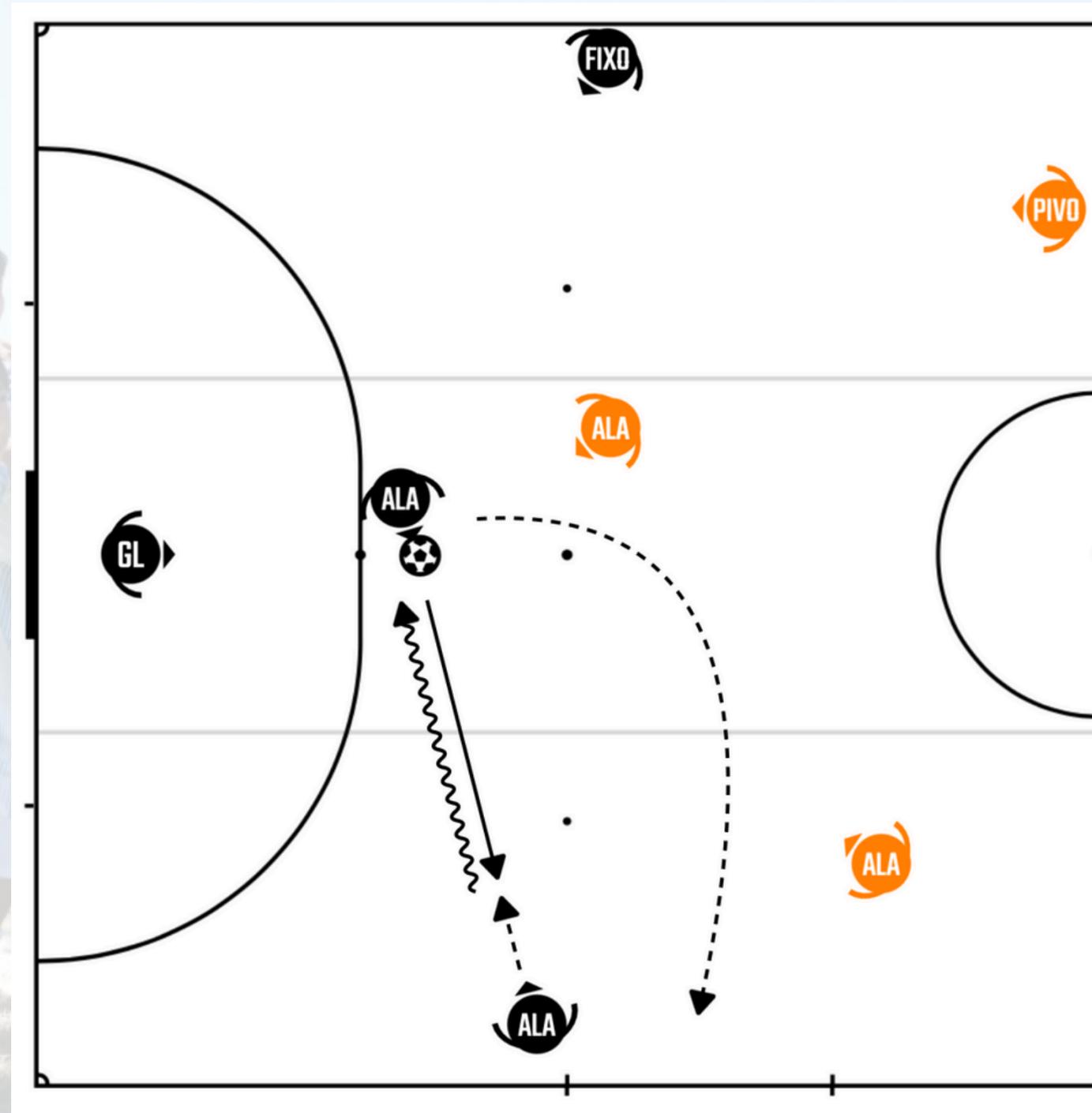
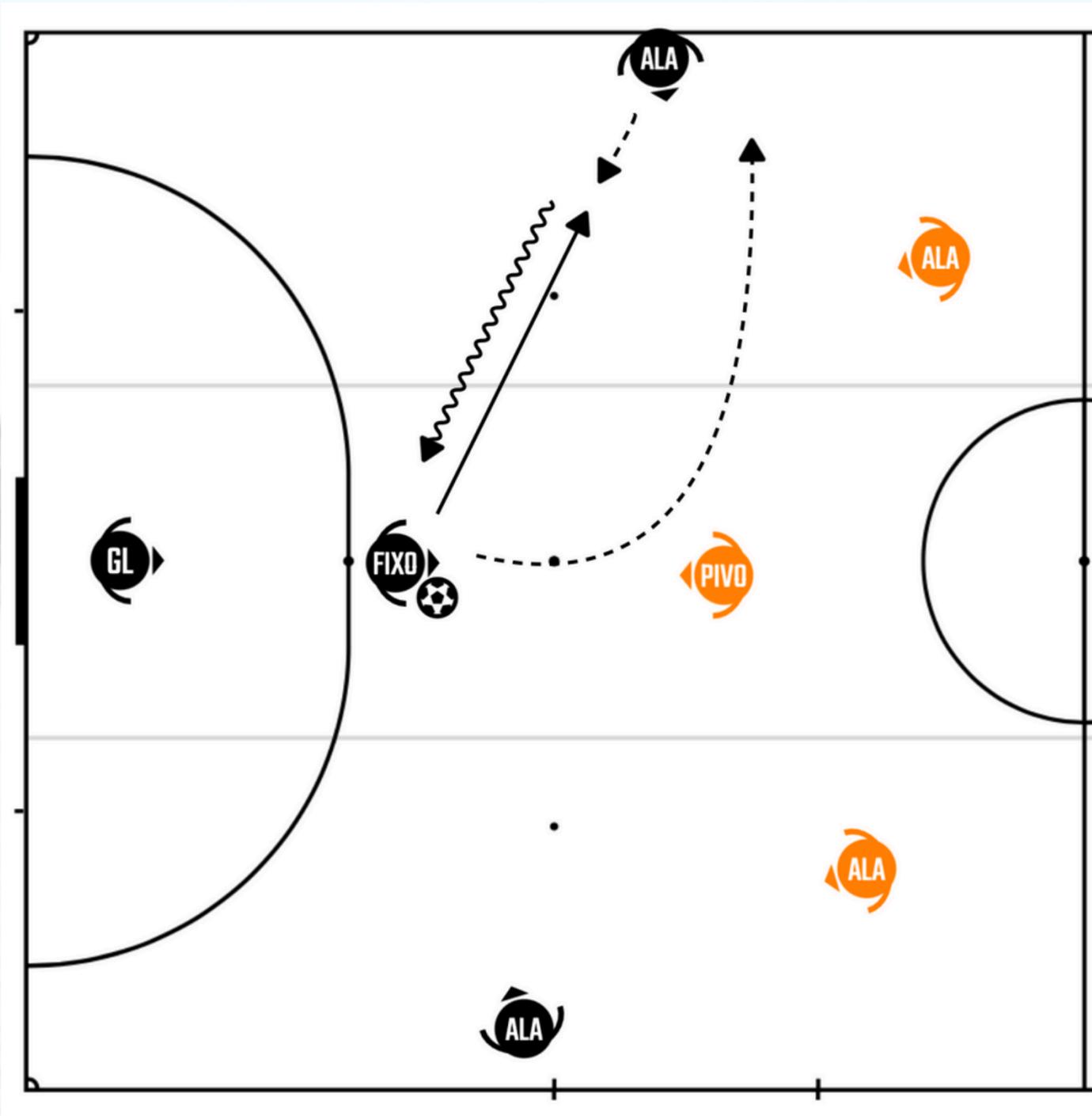
①エイト

8の字のようにぐるぐる動き回るローテーションのことを指し、2人組の関係を常に作り続けられるメリットがあります。

逆にシンプルなやり方のためレベルが上がると簡単に対応されてしまいますが、ジュニアレベルなら必須で覚えるべきです。

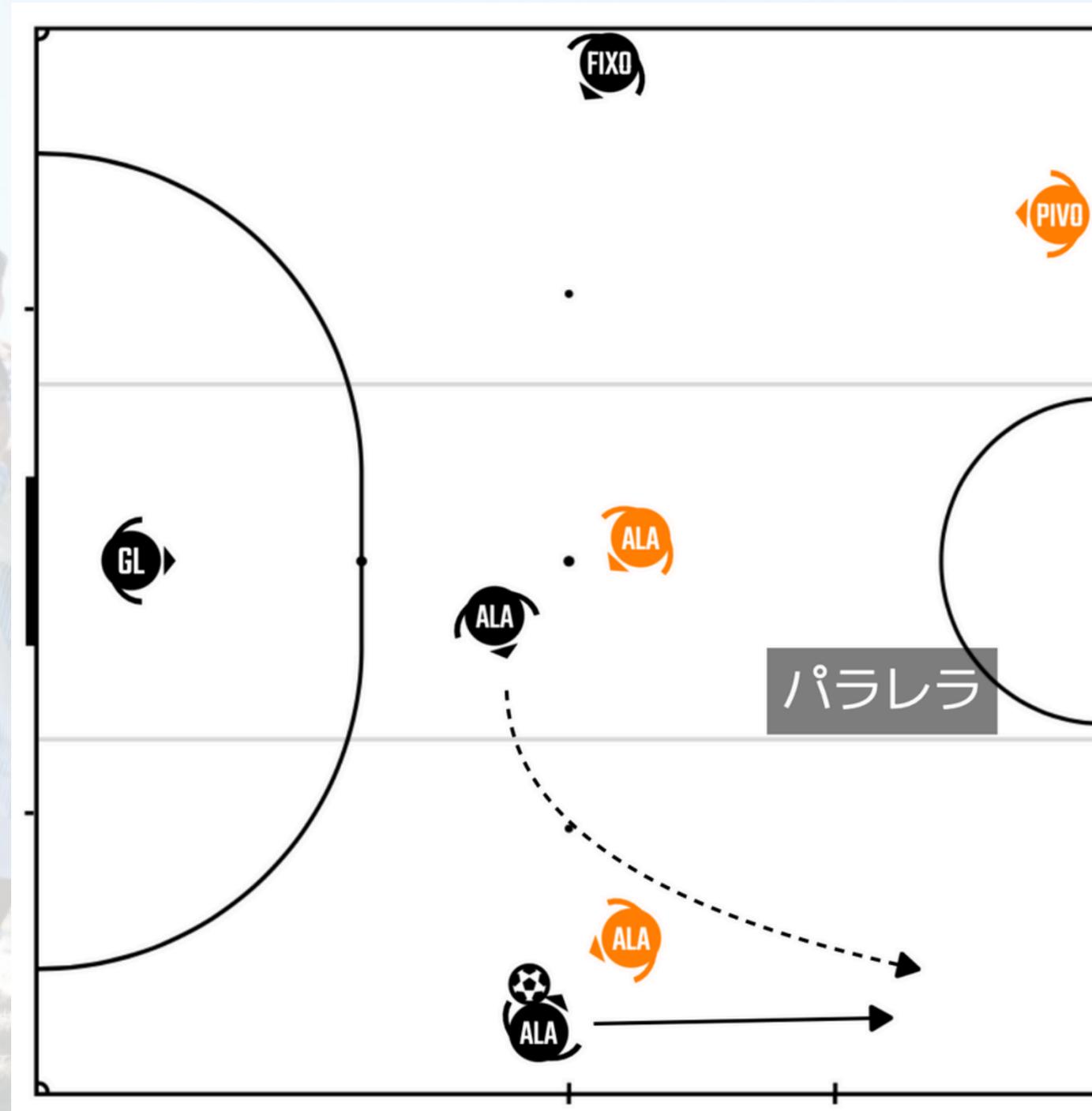
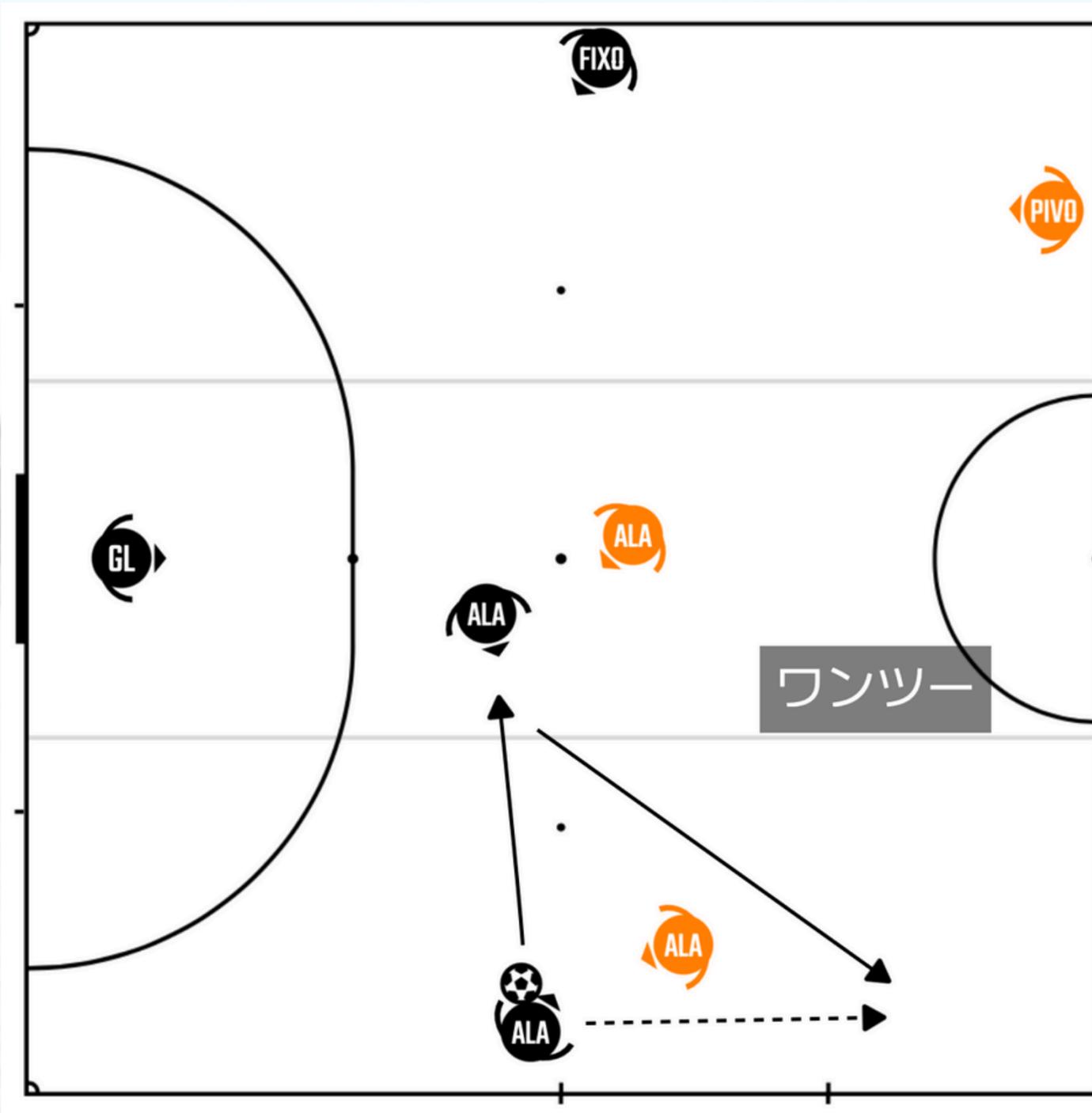
[https://youtu.be/Vnm2Ddrs31M?](https://youtu.be/Vnm2Ddrs31M?si=EcAoQyMag7b0sBbD)

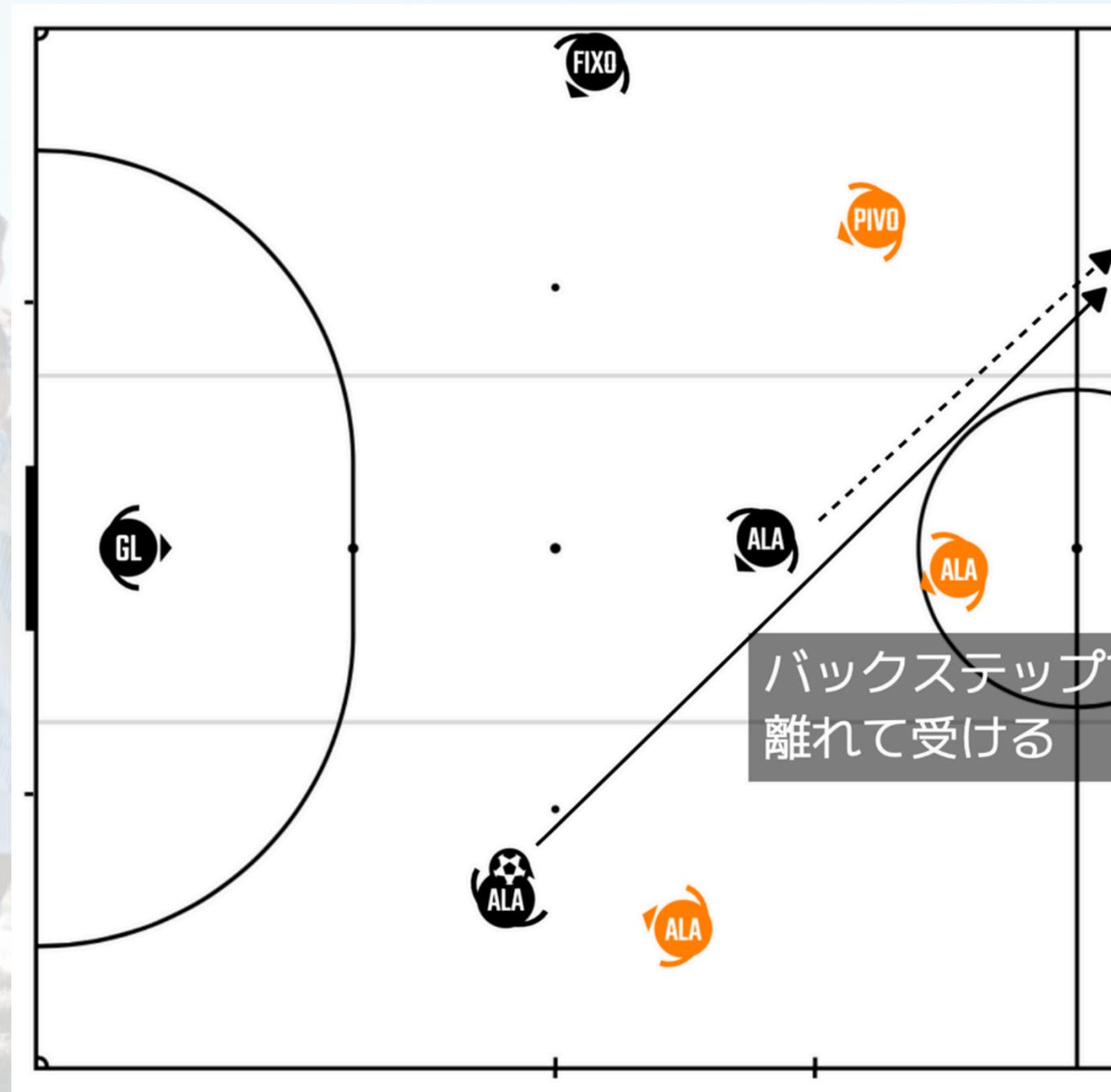
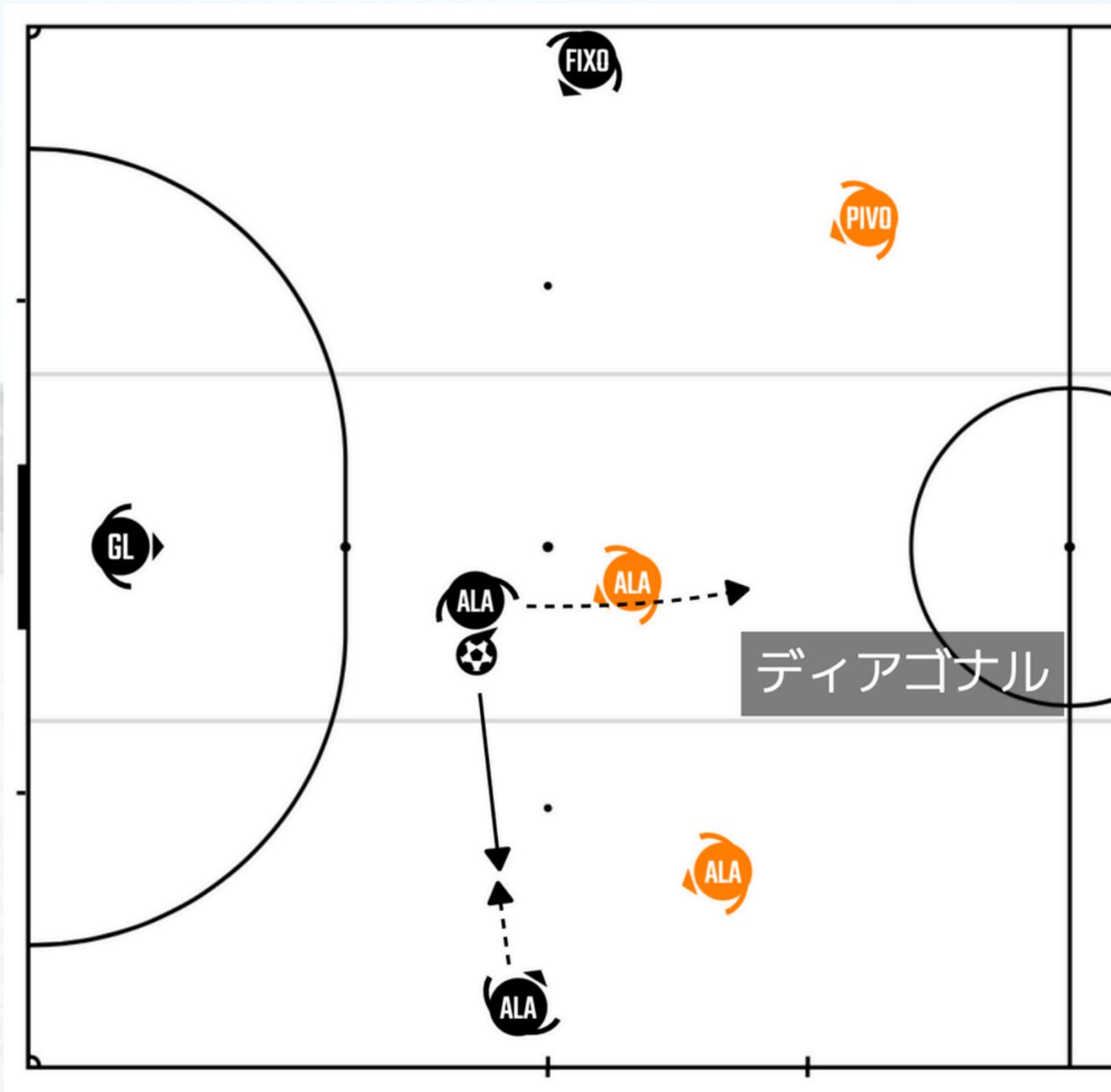
[si=EcAoQyMag7b0sBbD](https://youtu.be/Vnm2Ddrs31M?si=EcAoQyMag7b0sBbD)



エイトの意識すべきポイント

とにかくピヴォを狙い続けることが大事になってきます。その過程で2人組の関係であるワンツーやパラレラ、ディアゴナルが有効になります。付随して止まってボールを受けようとするプレスの餌食になるため、ボールアタックといってボールを自ら迎えに行く動きがあると良いです。



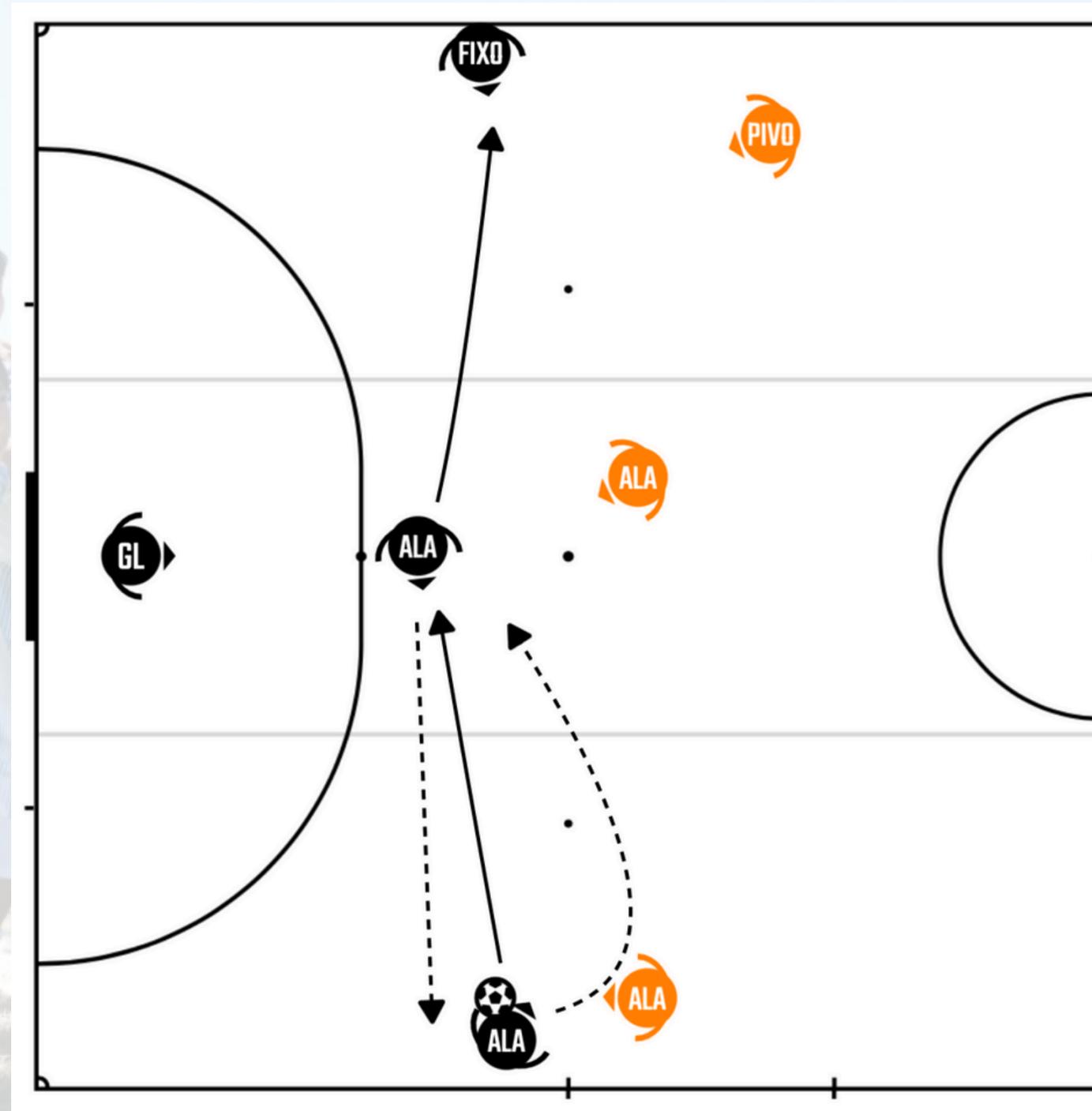
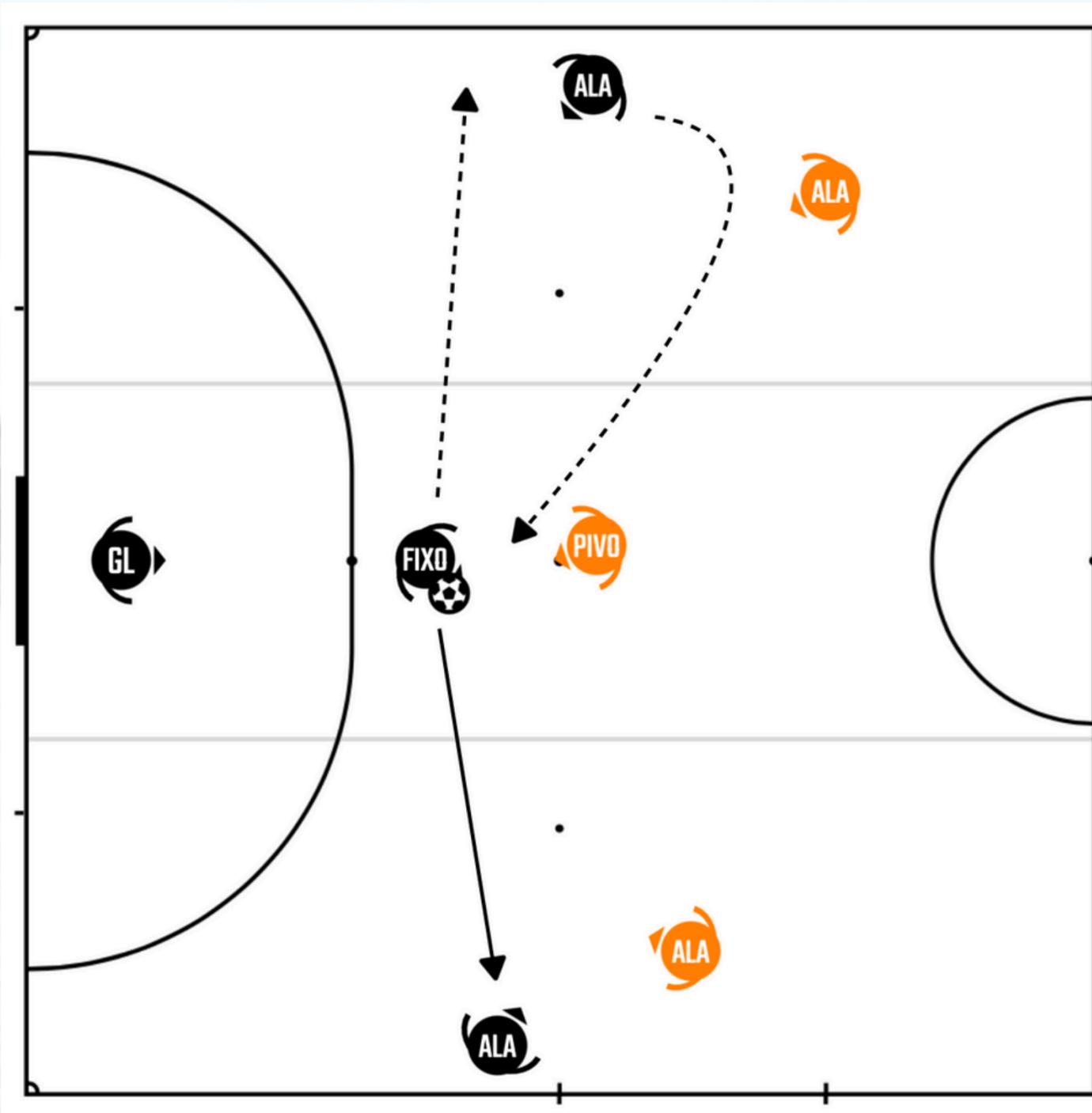


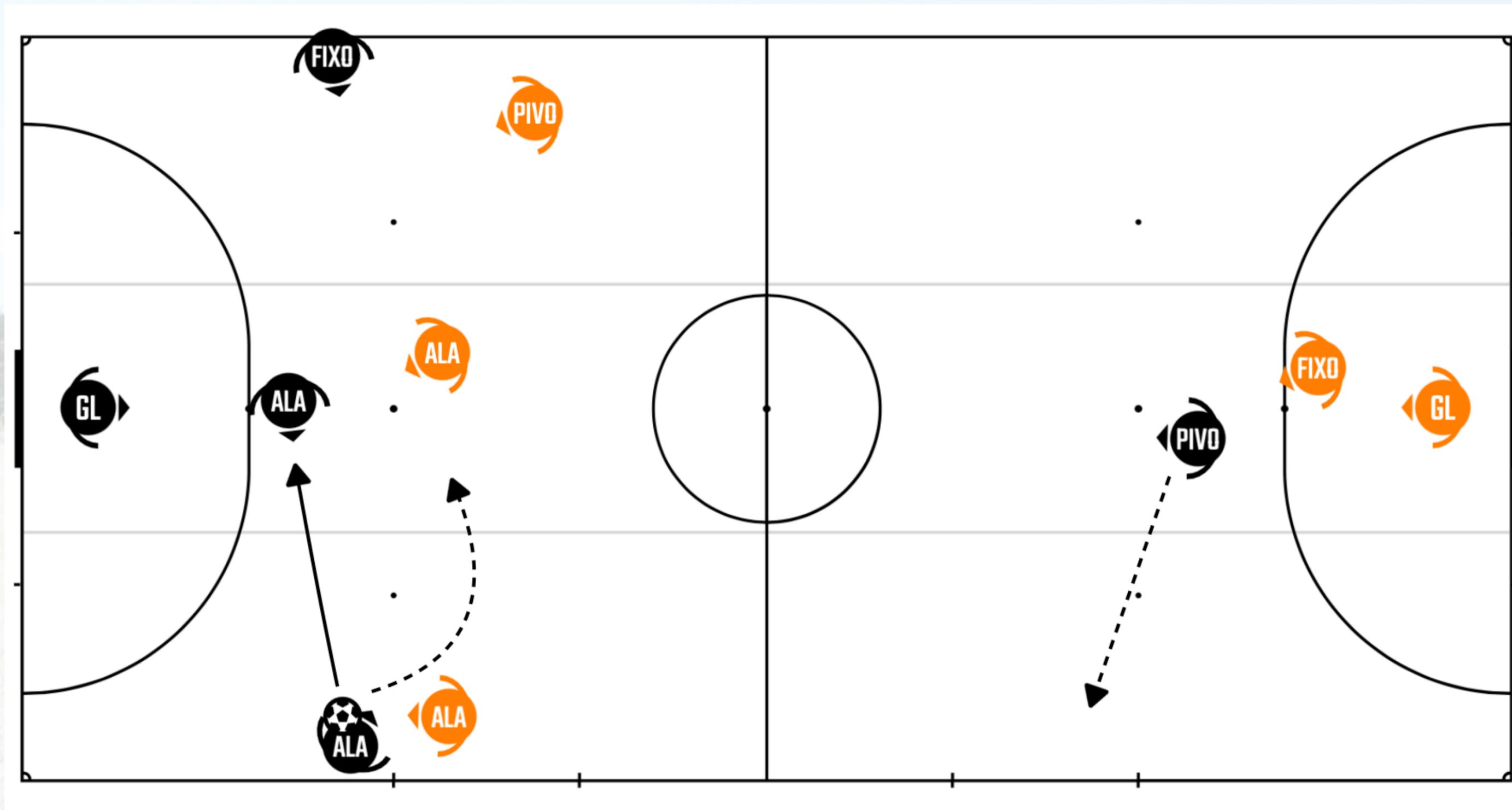
マンツーマンのプレス回避

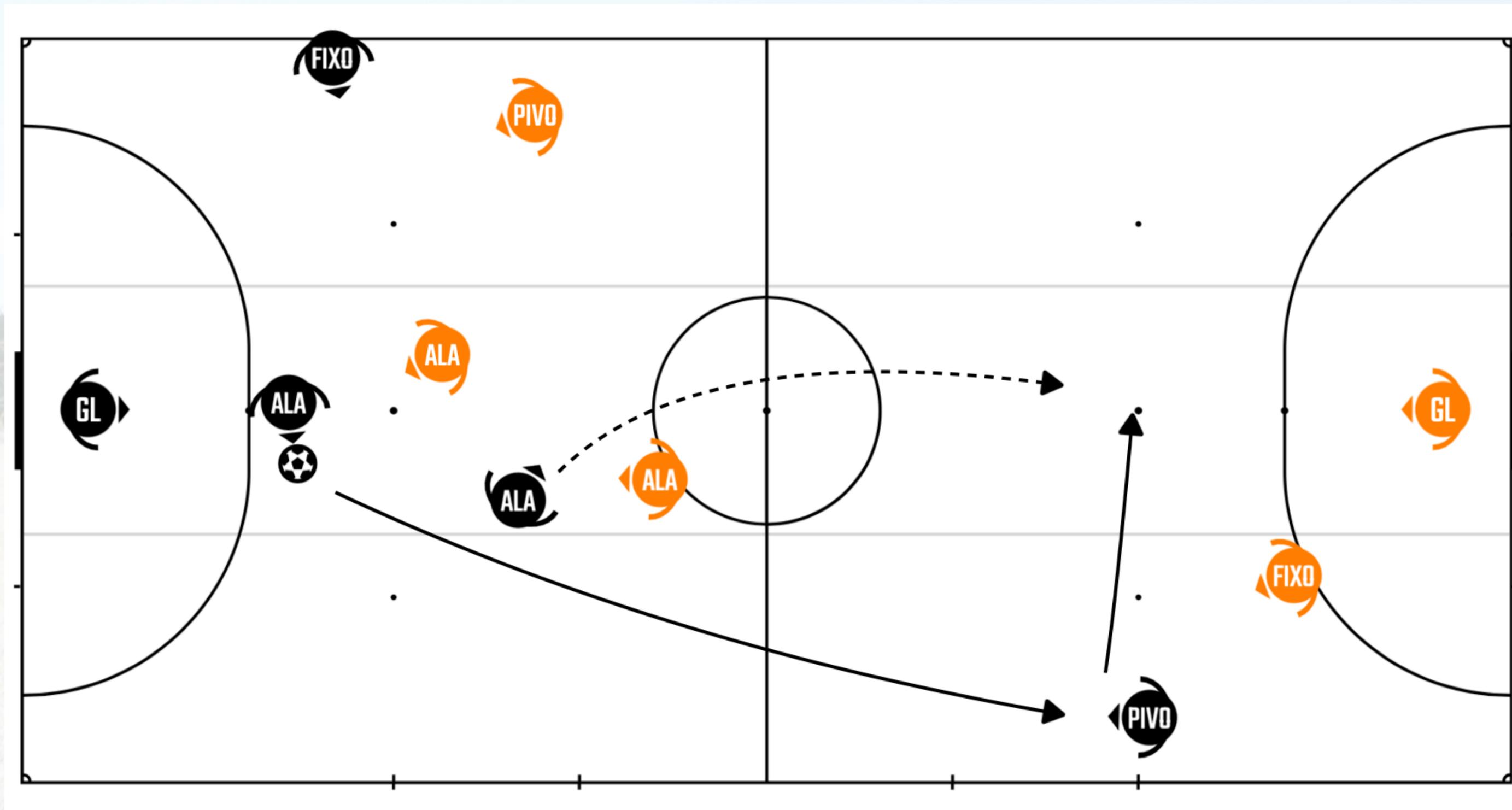
②旋回

ほとんどのチームで使われる旋回というローテーションは、サイドからセンターレーンにボールを持ってない選手が死角(見えない部分)から入ってくることで、相手に迷いを生じさせやすくします。

旋回は動的ピヴォとの相性も良く、エイトと同様ジュニア年代では必須で覚えるべきローテーションです。







旋回のポイント

パスを出して離れ、入ってくるという動きの中で離れる選手は必ずバックステップで離れるようにしましょう。
バックステップでないとパスコースが1つ消えた状態になるので、必ずバックステップをして離れながらボールを受けれるようにするのがポイントです。

サッカーへの活かし方

U-15でもそうでしたが、フットサルを学んだ選手がサッカーをすると、プレスに来るまでの時間が圧倒的に遅いため、余裕を持ってプレーできるようになり、2～3人組を各局面で作り突破しにいく動きが多く見られます。

小さいコートの中で、時間とスペース(フットボールに必要な要素)を作りながらプレーすることを考え続けなければいけないフットサルはサッカーが上手くなるためには有効なアプローチだと断言できます。

おまけ①

この教科書を読んでもくれた方に、フットサルをしてもしなくても必要なボールタッチとステップワークの自主練用動画のURLをプレゼントします。

① 高速ステップワーク

② タッチドリブル

③ ソールドリブル

④ 足裏ドリブル

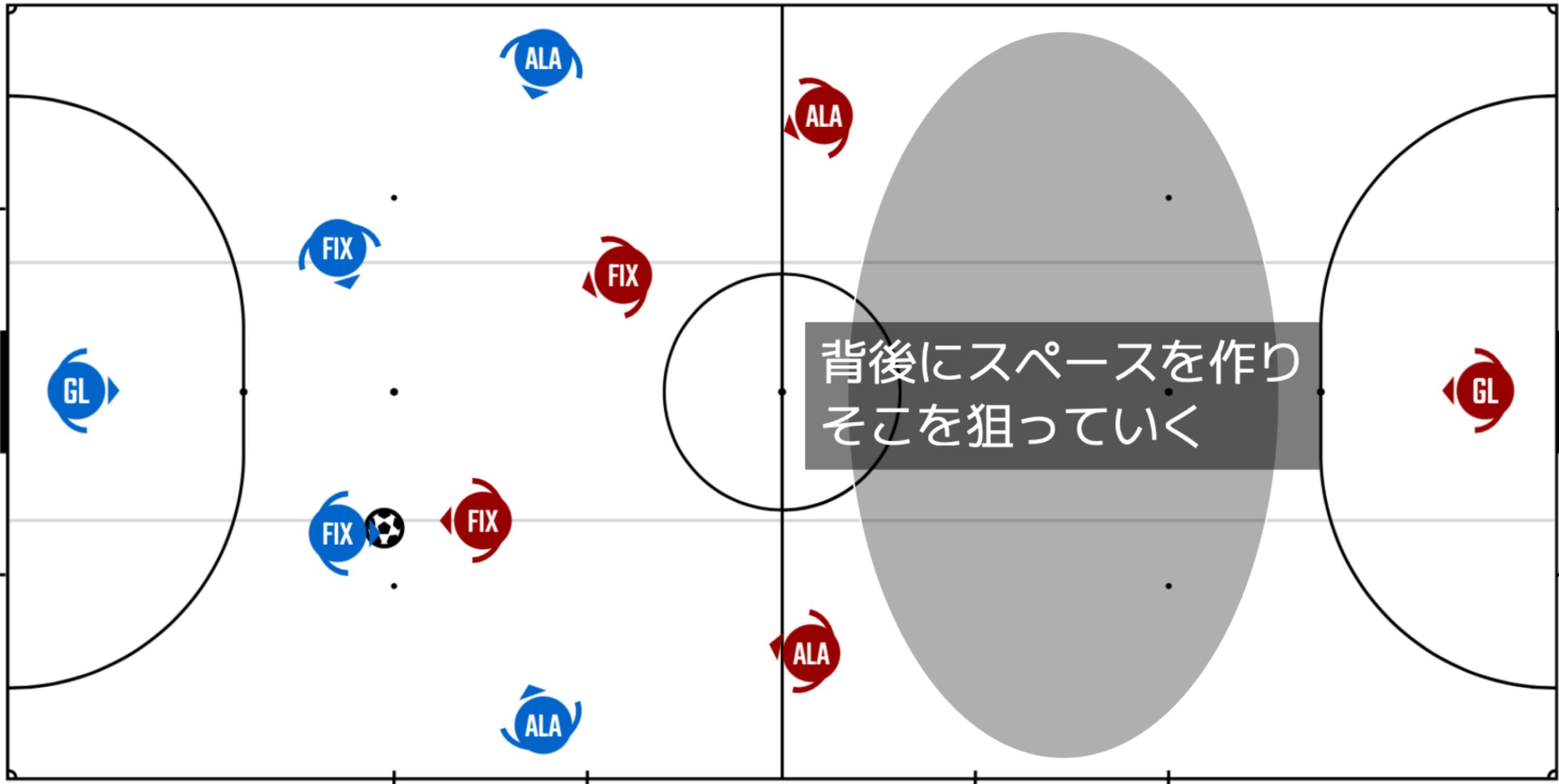
チーム生、アカデミー生は夏休みの宿題として自分に課してください!!

おまけ②

U15でやってる4-0クワトロシステムについてご紹介します。

4-0クワトロは前方にプレイヤーを配置しないことで、相手の背後に広大なスペースがあり、4人が流動的に動くことで相手を迷わせることができるシステムです。

逆に運動量、技術、戦術理解力がないと成立しないシステムになっているので、チームでは基礎練とドリルを繰り返し時間をかけてトレーニングをしています。



クワトロ参考動画

[https://youtu.be/GM3jtK7MFdY?
si=PkJWiVdckt6czbgu](https://youtu.be/GM3jtK7MFdY?si=PkJWiVdckt6czbgu)

[https://youtu.be/J5mwfVjtoRk?
si=9H8KlqLU90G5HWWV](https://youtu.be/J5mwfVjtoRk?si=9H8KlqLU90G5HWWV)

クワトロについて

一見難しそうに見えて、実は動くパターンは決まっており慣れれば簡単で、上手くいくととても楽しいのでぜひ一度チャレンジしてみてください。

ポイントは相手が崩れた瞬間を見逃さないこと、そして崩れてない時に無理やり突破しにいかないことが重要です。

さいごに

**できる限りわかりやすくまとめようとしたつもりが、30ページぐらい
いってしまいうほどフットサルは奥深い競技となっています。**

**クラブ関係者は読んで覚えること、そしてジュニア年代の指導者
の方におかれましては、この教科書を参考にミニサッカーみたい
な感じでもいいので子供達にやらせてみてください。1～2ヶ月あ
れば間違いなく変わります。**