



ディフェンスの基本

サッカーは攻めるだけでなく、守ることも大切だ。相手が目の前にいるときに、どうやって守り、どうやってボールを取ればいいのか？ ここに紹介する動きをマスターすれば、1対1に強くなること間違いなしだ。

体のかまえ方を覚えよう

ポイント 両足がそろっていると反応が遅れる。必ず半身でかまえる。



利き足を後ろに引いてかまえ、常に一歩でボールに届くポジションをキープする。すぐに動ける姿勢と、ボールとの距離を意識しよう。体が向いている方向に行かせたいが、相手は逆を狙ってくる。半身でかまえていれば対応できる。

相手からボールを取ろう



ドリブルで相手をかわすとき、足とボールが少し離れる瞬間がある。このときがボールを取る大きなチャンスだ。右足でボールを取りにいってもいいし(写真右下)、ボールと相手の間に素早く体を入れてもいい。

ポイント ボールをよく見ていれば、フェイントに引っかかることもない。いちいち反応して体のバランスを崩すのではなく、どっしりかまえてボールを観察し、「ここだ!」という瞬間にアタックしよう。

