



世界で戦うための フィジカルコンタクトスキル

～ワンランク上のサッカーを目指す!～



DVD No.531-S
全3枚 25,200円(税込・送料別)
各枚 8,400円(税込・送料別)

- ゲームに生かすフィジカルコンタクトスキルとは・・・!?
- 球際の争いに強くなり、ゴール前の攻防を制する!
- 現代サッカーに欠かせないコンタクトスキルを身につける!

世界で戦い、勝つことを念頭に、ジュニアから大学生まで幅広い世代の選手育成に力を注ぐ坂下博之監督のトレーニングシリーズ第3弾!

今回は、1対1の状況はもちろん実戦の中で「相手をブロックする!ボールを奪う!抜き去る!」ための「フィジカルコンタクトスキル」を紹介します。

コンタクトは、相手に激しく身体をぶつけることが大切ですが、それだけが方法ではありません。

球際の勝負では、足、腕の使い方、ボールを受ける前のポジショニングなど、様々な駆け引きが重要となります。

そして、その技術がゲーム中不必要なコンタクトをしないプレーを生み出し、さらなるスキルアップにつながります。

一人一人のコンタクトスキルがチームとして連動した時、その圧力は相手にとって脅威となるでしょう!

■ 指導・解説 坂下博之(産業能率大学サッカー部監督/2006年JFA公認S級ライセンス取得) ■ 実技協力 産業能率大学サッカー部 ■ 撮影協力 産業能率大学

DVD No.531-1 **コンタクトスキルのための身体の作り方&使い方**
コンタクトスキルに必要となる基本的な動きを知り、ドリブルの1対1、ヘディングの1対1と具体的な局面を想定したトレーニングを行います。ここで紹介するストップやステップなどが個人の技術だけでなく、チームとして連動していく動き作りの第一歩になるのです。

55 minutes contents

■ コーンを使ったフィジカルトレーニング

◇ ステップワーク/次のプレッシングにつながるステップワーク

・前進 ・後退 ・外回り

◇ ターン/ターンをするときの復元力がプレスを仕掛けるときのストップにつながる。

・ターン ・バックステップ

■ プレッシング/相手を一気に詰めストップ、左右に逃げる相手を更に追い込む

◇ ストップ ◇ ストップ&ステップ ◇ ストップ&ターン

■ ドリブルへの対応/1対1の対応

◇ インサイドフックで奪う ◇ ストップして奪う ◇ ブロックして奪う ◇ スライディングで奪う

■ ドリブルブロック/並行にドリブルしてボールを奪われられない身体の使い方

◇ 腰を使ったブロック ◇ 股間を通して競争 ◇ 20秒キープ

■ ポストプレー&インターセプト/駆け引きと牽制、コンタクトをしないスキルも紹介

◇ 浮き球のポストプレー ◇ DFを見るポストプレー ◇ FWのインターセプト

■ ヘディングの競り合い/競り合いからルーズボールの獲得

◇ 勝負のポイント ◇ ルーズボールの獲得 ◇ 背後からのクリアー

DVD No.531-2 **連動につながるコンタクトスキルの実践**
ディフェンスの連動したプレス、それに対抗するオフェンスのテクニックを身につけ、ゴール前の激しい攻防を勝ち抜くコンタクトスキルの活かし方を紹介します。

42 minutes contents

■ 5対2のボールポゼッション

DF二人が連動してプレスをかけボールを奪う。かわされたら次の動きに修正していく。

ボールキープする側は、浮き球や立体的なパスで対応していく。

■ ゴール前の攻防/ゴール前の状況を様々な形で再現し、紹介する

◇ ショルダーリングからの1対1 ◇ 正対した状況での1対1

◇ 相手を背負った1対1

◇ OF2対DF1

◇ OF1対DF2



DVD No.531-3 **チームとしてのコンタクトスキル**
これまでの部分練習をゲーム形式で実戦します。同じスペースの中で徐々に人数を増やし、チームとしての連動したプレスを中心に段階を追ってトレーニングを行います。

57 minutes contents

■ 1対1+1対1+GK

■ 2対2+2対2+GK

■ 2対2+2対2+ウイング+GK

FWがDFを背負い後方からのボールの受け方、DFのインターセプトを含めたポジショニングとコンタクトスキルの修正などを行なう。

■ 5対5+GK

■ OF6対DF5+GK

GKを含めた全員の連動でシュートを打たせない。

■ シュートゲーム

ペナルティエリア内に密集した

4対4+GKのシュートゲーム。

狭いスペースで相手をブロックしてシュートを打つ。

ゴール前の強さを作れる。



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。

●表示価格は消費税込みの価格です。

●ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。

●学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。

●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)

●カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0032 東京都文京区本郷5-25-14本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656