



流通経済大柏高校

攻撃的ディフェンスのすべて

個人・グループ・チームでボールを奪い攻撃する



■指導・解説: 本田 裕一郎
(流通経済大学付属柏高等学校サッカー部監督)
■実技: 流通経済大学付属柏高等学校サッカー部

DVD No. 563-S
全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

★個の技術を身につけ1対1に強くなる!

第18回全日本ユースサッカー選手権大会、第86回全国高校サッカー選手権大会で優勝し2冠を果たした流通経済大柏高校。前任の習志野高校をはじめ高校サッカー界で数々の実績をあげられてきた名将・本田裕一郎監督が、全国を制した攻撃力の「基」となるディフェンストレーニングを紹介! 紹介します!

このシリーズは日々の練習に反映させやすいよう3つの段階に分けて構成しています。最後まで相手を追い続け、正確なスライディングを武器にプレッシャーをかける「個」のトレーニングからスタート。選手一人一人のディフェンス意識を高めます。

「グループ」「チーム」のトレーニングでは高い位置で意図的に相手を追い込み、効率よくボールを奪うディフェンスシステムから、決定的なチャンスをつくらせない強いDFラインをつくるポイントを詳しく解説します。ディフェンスのためのディフェンスではなく、ボールを高い位置で奪い素早く攻撃につなげていく、まさに攻撃的ディフェンスの真髄!

このDVDには流経柏の強さのエッセンスがちりばめられています!



「個⇒グループ⇒チーム」…段階を追ったボール奪取戦術のすべて!

563-1 1対1に強くなる! 個のディフェンス強化 50分

ゴール前、ライン際など重要な局面で有効なスライディング、攻撃につなげるインターセプトといった基本的な技術から1対1での駆け引きまで、攻撃的ディフェンスの核である、個の能力を高めるトレーニングを紹介。また、そのベースとしてあるボール技術を高める朝練習でのメニューも併せて紹介します。

ボールを使ったウォーミングアップ

ここで紹介する練習メニューは、高度な戦術を行っていくうえで必要な技術を身につけるものです。普段の練習では「朝練習」として行われているものであり、日常的にボールタッチを多くしてどんな状況でも確実に扱える正確なボールコントロールを身につける練習です。

1. 浮き球のコントロール (横向き)
2. 浮き球のコントロール (正面)
3. グラウンダーボールのコントロール ①
4. グラウンダーボールのコントロール ②

個のディフェンスに必要な技術《スライディング》

- 球際に強くなるための技術
- 1. ライン際でのアウトサイド・スライディング
- 2. 開脚スライディング
- 3. 次のプレーを意識したスライディング
 - ・スライディング⇒シュート
 - ・スライディング⇒クリア

個のディフェンスに必要な技術《インターセプト》

- 攻撃につなげるインターセプト
- 1. インターセプト⇒シュート
 - ・グラウンダー
 - ・ボレー
 - ・ヘディング
 - ・胸
- 2. ライン際のインターセプト⇒オーバーラップ

個のディフェンス

- 危険なゾーンでの1対1
- 1. 1対1シュートブロック (バイタルエリア)
- 2. 1対1ドリブル対応 (ライン際)

563-2 決定機をつくらせないチームディフェンス 45分

第2巻では、ポジション別に役割を分けたグループのディフェンス。DFラインの裏を取らせないことを目的としたチームでのディフェンス。さらに、素早い攻守の切り替えを身につけるミニゲームを紹介します。

グループでのディフェンス

- ポジション別のボールの奪い方
- 1. FW+ボランチのディフェンス
- 2. MFのディフェンス

チームでのディフェンス《11対11》

- DFラインを重視したチーム全員のディフェンス

攻守の切り替え《ミニゲーム》

- 素早い攻守の切り替えを意識したミニゲーム
- 1. 1対1 (4人1組)
- 2. 2対2 (8人1組)
- 3. 3対3 (12人1組)



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JL ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

- ↓記入例
- DVD No.
 - お名前
 - ご住所/TEL
 - お勤め先/TEL
 - お支払い方法

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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。