

四日市中央工業



樋口士郎 コーチングの『核』

～連続した**攻守の切り替え**を知る～



DVD No.752-S

「**3秒・シンプル・球際**」を
決め事に、攻守の切り替えを瞬時に行う!

緻密な作戦が敷かれる現代サッカーにおいても、「ボールを奪った・奪われた」シーンでは、どうしても大きな隙が生まれます。ここをチャンスにするか、ピンチにしてしまうかで、試合の結果にも大きな影響が出てきます。そこでこのDVDでは、そのカギとなる場面を切り取り、『攻守の切り替え』をテーマとしたコーチングを紹介いたします。

指導・解説は四日市中央工業の樋口士郎監督。選手としても選手権準優勝、指導者としても2011年度に準優勝を果たすなど、伝統校「四中工」のすべてを知る同氏。自身の豊富な経験を反映した指導法を惜しげもなく披露してくれました。

ボールを奪われたら“3秒”以内にプレスをかけ、奪ったらなるべく“シンプル”に展開していく。そしていずれの場合も“球際”を大切にするという約束のもと、それぞれの練習が行われていきます。

「攻守の切り替え」は各年代において、とても重要なファクターとなります。このDVDを参考に、それぞれのレベルに合わせたトレーニングを行ってみてください。



樋口監督「格上と戦って感じる差は“切り替えの精度”」。

ボールを
“奪ったあと・奪われたあと”の
プレーをクローズアップ!



攻守ともハードワーク!より攻撃的に、より意図的に!

DVD No.752-1 (66分)

攻から守への切り替え ～プレスディフェンス～

「ボールを奪われたら3秒以内にプレスをかける」というルールを設け、迅速な“攻から守”をトレーニングします。この意識を高めることで、相手の攻撃の芽を摘み取り、意図的にボールを奪う守備を構築します。またアップでは、もうひとつのテーマ「球際」の強化も取り入れています。

■イントロダクション

■アジリティトレーニング

- ◎馬跳び①
- ◎馬跳び②
- ◎座りヘッド

■プレスディフェンス

- ◎5対3+2+5対3グリッド移動
- ◎3対3コールゲーム
- ◎4対4の3ゴールゲーム
- ◎6対6横長ラインゲーム



DVD No.752-2 (67分)

守から攻への切り替え ～ショートカウンター～

ボールを奪ったら、なるべく早く、シンプルな展開を心がけます。ここでは相手のバランスが整う前に突破できるよう、ダイレクトプレーを意識した練習を紹介しています。

■イントロダクション

■ウォーミングアップ

- ◎グリッド順パス&コントロール
- ◎ギャップをイメージしたパス&コントロール
- ◎サークルパス

■ショートカウンター

- ◎3対3+フリーマン+3対3グリッド突破
- ◎ハーフコート4対3コールゲーム
- ◎MFゾーン2対3からのショートカウンター
- ◎8対8ゲーム

特典インタビュー 「樋口監督の指導論」



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に… インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL. 03-5840-9980

FAX. 03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かハガキ、FAX、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」の宅配便でお送りします。
- 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。(分割可)