

ゼムノヴィッチの

ゼムノヴィッチ・サッカースタイル!!

—初公開!—



“個をチーム力へ繋げる”練習法

～1対1の駆け引き能力のアップでチーム力を飛躍的に引き上げる～



■指導・解説：ズドラヴコ・ゼムノヴィッチ (Zdravko Zemunović)

■実技協力：東京学館高等学校サッカー部

■協力：フィンタジャパン株式会社/ブーマージャパン株式会社

DVD
VIDEO

DVD No.760-S

全2枚セット16,000円+税
各枚8,000円+税(送料別)

■指導・解説プロフィール：ズドラヴコ・ゼムノヴィッチ (Zdravko Zemunović)

旧ユーゴスラビア出身、ユーゴスラビアで指導をスタートさせ1995年に来日し鳥栖フェューチャーズ(当時)～清水エスパルスの育成部門、2000年12月より同トップチームを指揮、天皇杯優勝などに導いた。現在は千葉県サッカー協会テクニカルアドバイザーを務める。

ゲームに対する洞察力が養われる!

+

駆け引きのあるサッカー!

=

個人もチームもレベルアップ!

今回ご紹介するDVDは、世界各国のサッカー事情に詳しく指導実績もあるゼムノヴィッチ氏による「1対1での駆け引き能力を高め、ゲームに即した5対5」におけるサッカーの基本的要素をすべて網羅したトレーニング集です。

日本の練習は、とするとパターン化されているものが多く相手との駆け引きが不足して、アイデアが出せなくなってしまう傾向があります。



★今回ご紹介する5対5のトレーニングでは…

- 選手一人一人のボールタッチも増えたくさんのゴールが生まれる
- 1対1の駆け引き場面が増加する
- 各ポジションのバランス(広さと深さ)を使える
- ポジショニングのレベルアップ、特にポランチが育つ
- ゲームの洞察力、コミュニケーション能力が養われる



などの利点が挙げられます。ぜひ、チームのトレーニングとして取り入れ、個人個人の力はもちろんチーム力アップにお役立てください!

【DVD No.760-1 (76分)】

1対1の駆け引き能力アップのための練習法

サッカーをプレーする上で相手との駆け引きは重要です。ワンタッチ、ツータッチで簡単にさばくことも大切ですがドリブルで仕掛け、かわすことで相手ディフェンスは脅威となります。ここでは1対1で必要な駆け引きのエッセンスを色々な状況でトレーニングしていきます。

■ドリブル

足首を柔らかく、足裏を効果的に使う8種類のドリブルトレーニング集。

- インアウト ○インインアウトアウト ○インイン(左右) ○アウトアウト(左右)
- インアウト(両足タッチ) ○インイン ○インイン足裏 ○足裏(ボール真横)

■1対1

相手とボールをとる色々なフェイントを駆使した14種類の1対1トレーニング集。

- 逆をとる ○駆け引き ○インサイドターン ○アウトサイドターン ○足裏横から縦へ ○足裏横からまたぎ
- 足裏横インサイド ○またいでアウトで逆へ ○フェイントして逆へ抜ける ○2回フェイントして逆へ
- ボールを引き逆へ ○ボールを引き逆へ、両足 ○相手が横にいるとき ○1回ストップして前へ

■DFの駆け引き練習

- インターセプト
- 前を向かせない
- 相手に前を向かれた場合
- 高いボールのインターセプト
- センターでの駆け引き etc.

■ボールを受ける時の駆け引き

- 前向きでボールをもらう ○裏を取る
- DFの動きに応じた駆け引き
- 連続した駆け引き
- ポランチの動き4パターン
- FWとCBの駆け引き5パターン



【DVD No.760-2 (66分)】

5対5で個のレベルアップをはかりチーム力を強化する

1巻目でトレーニングしたドリブルや駆け引きを活かし、5対5の各トレーニングにつなげていきます。ゲームに即した練習で、サッカーの基本的要素を色々と学びます。そしてここで大事なことは、5対5は個人やチームのレベルアップの手段であり最終目的ではない、ということをご指導者が認識することです。またゼムノヴィッチ氏がインタビューを通して日本のサッカーを熱く語ります。

■イントロダクション

- 5対5の利点 ○5対5で注意すべき点 ○5対5の主な狙い

○フィールド内で具体的に意識すること

～マイボールのとき～ ～相手ボールのとき～

■5対5 3ゴール

■5対5 2サーバー

■5対5 フリー

■ズドラヴコ・ゼムノヴィッチ氏インタビュー

○Q: 今回の練習の目的

練習の中で
ポジションの役割を
知ろう!駆け引きに
強くなる!!

他の選手は後ろでサポートをきちんとする

DVD版をご希望の方は：ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申し込みください。送料1回につき500円+税

ダウンロード版をご希望の方は：専用サイト『<http://www.jlc-download.com/>』へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

映像コンテンツサービス(DVD・動画配信)の企画・制作・販売

■通販サイトでサンプルムービーご紹介! www.japanlaim.co.jp [ジャパンライム]で検索

JLC ジャパンライム(株)

TEL 03(5840)9980

FAX 03(3818)6656