

角度をつけて動き スペースをつくる!



1092-S

堅守

～守って攻めきるチーム作り～

1092-S 83min

- イントロダクション
- 攻守の切り替えに特化した練習
- 素早いパス回しでゴールをねらう
- 堅守速攻を意識したゲーム形式
- フィジカルトレーニング
- ほぐしトレーニング



速攻

実技協力：鳥取県 / 米子北高等学校 サッカー部

素早い攻守の切り替えで
流れを呼び込む!



指導・解説



城市 徳之
米子北高等学校
サッカー部 総監督



中村 真吾
米子北高等学校
サッカー部 監督



門脇 章裕
米子北高等学校
サッカー部 コーチ



東 輝明
米子北高等学校
サッカー部 トレーナー
トータルコンディショニング
HIGASHI 代表



前谷 涼子
米子北高等学校
サッカー部 トレーナー
Body make studio
Sprittr 代表

—— 土のグラウンドや限られたスペースでもできるトレーニングをご紹介 ——

米子北高等学校サッカー部では、『堅守速攻』をチームテーマに日々の練習に取り組みられています。粘り強く球ぎわの強い守備から素早いカウンターで攻撃につなげるスタイルです。常にゴールを意識した姿勢、攻守の切り替えスピードはチームのストロングポイントのひとつでもあります。

このようなチーム作りを行う上で、

- ① **フィジカルトレーニングを中心としたスプリント能力の強化**
- ② **球ぎわを意識させた練習**
- ③ **攻撃・守備において常にゴールを意識させる** という点をテーマとしています。

本作ではチームテーマである『堅守速攻』に基づき、攻守の切り替えに重点をおいた練習メニューをいくつかご紹介します。後半では、サッカーで求められる基礎体力・スピードを高めるためのトレ

ニングや激しい練習・試合後の身体をケアするためのコンディショニングなどをご紹介します。怪我することなく、より高いレベルで戦い抜くための身体づくりを目的としています。

- **切り替えが遅く相手チームのペースにのまれてしまう...**
- **広さを有効に活用できず、狭いスペースでプレーしてしまう...**
- **人数の多いチームだが効率よく練習ができない...**

そのような悩みのあるチームに必見の内容です！ぜひご覧ください！

「みる」「話す」で連携力UP!



商品番号 1092-S

全1巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応



ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム 株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

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

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2020.04