

★あらゆるカテゴリーの指導に役立つ必見の内容!

# 鹿島アントラーズ

第2弾!

DVD VIDEO



## 未来につながるジュニア指導

### ～「ボールを失わない!」ためのスキルアップドリル～



■指導・解説: 小松 義典 (鹿島アントラーズ 育成部長)  
 森島 修 (鹿島アントラーズ ジュニアユース監督)  
 小原 正見 (鹿島アントラーズ ジュニアコーチ)  
 宮本 貴史 (鹿島アントラーズ ジュニア監督)  
 岡崎 植敬 (鹿島アントラーズ ジュニアコーチ)

■実技協力: 鹿島アントラーズジュニアチーム  
 ■協力: 株式会社鹿島アントラーズFC



### ★ジュニアユースの視点で見たジュニアの技術とは!?

世界に通用するクリエイティブな選手の育成を目指した、鹿島アントラーズのトレーニングドリル集 第2弾。ジュニア年代で確実にマスターしておきたい技術「止める」「蹴る」「運ぶ」をテーマに、各々の技術習得を行うためのドリルをポイント解説を交えながら分かりやすくご紹介します。

また、総合練習「6ゴールゲーム」では、実際のゲームの中で、ドリルで習得した技術がどのように実践できているかを森島氏(ジュニアユース監督)が細かくチェック。ジュニアユース年代の視点でジュニア期にどのような技術獲得が必要になるか。指導者にとっての指導エッセンスが満載の内容です。

ジュニア/ジュニアユース年代はもちろん、それ以上のカテゴリーの指導者にとっても必見のシリーズです!

## ★「ボールを失わない」をテーマの必修ドリルが満載!

### 499-1 ボールを失わない I 「止める」 38分

自分のイメージ通りにボールをコントロールできて、初めてクリエイティブなプレーが生まれます。

この巻では、ボールをしっかりとコントロールする技術を様々な状況下で習得し、次のプレー(パス)につなげていくドリルをご紹介します。きちんとボールを「止める」ことができ初めて次のプレーが確実に実践できるのです。

#### ●パス&コントロール I

##### \*2人1組パス ①

- 確実なボールコントロール (止める) 技術を身に付ける
- 足の裏でコントロール (止める)
- 軸足を相手に向ける
- サイドステップを踏みながら身体の中でボールをとらえる
- 手でパス→グラウンダー→浮き球→スピード/テンポアップ
- 止める際にボールを上から押さえ込まない
- ボールの種類に合わせ、頭/胸/腿/足等でボールをコントロール

#### ●パス&コントロール II

##### \*4人1組パス

- サイドステップを踏みながら身体の中でボールをとらえる

- パスを出す選手のタイミング

##### \*2人1組パス ②

- 身体の中でコントロール→ドリブルで移動してパス
- パスする際の軸足の向き
- コミュニケーション

#### ●パス&コントロール III

##### \*動き出しを意識したパス&コントロール

- 動き出しのタイミング (状況判断)
- ステップワーク
- 身体の使い方

##### \*相手を意識したパス&コントロール

- 1タッチコントロール→相手とボディコンタクト→パス
- 次のプレーを考えたボディコンタクト
- 相手とボールの間に身体を入れる
- パスを受ける選手の準備



### 499-2 ボールを失わない II 「運ぶ」「蹴る」 51分

1巻目で習得した「ボールコントロール技術」をベースに、運ぶためのドリブル・失わないためのドリブルと、そこから相手とボールの位置関係を常に踏まえ、振り切つてのシュートまでの技術習得を目指します。

また、総合練習「6ゴールゲーム」では、3つのテーマ「止める」「運ぶ」「蹴る」の技術習得 (理解) をより深めます。

#### ●運ぶためのドリブル I

##### \*視野を意識したドリブル

- 対面にいる選手の合図(手)を見ながらドリブル
- 顔を上げて視野を確保
- 顔を上げるタイミングとボールに触るタイミング

#### ●運ぶためのドリブル II

##### \*8の字ドリブル (短い→長い)

- パス交換している間を8の字ドリブル
- ドリブルスピードの変化 (緩急)
- タイミング/リズム

#### ●失わないためのドリブル I

##### \*相手を意識したドリブル ①

- 相手に奪われないための身体の使い方
- 相手とボールの間に身体を入れてターン (切り返し)
- ボールを守りながらも攻撃方向を意識 (広い視野)

#### ●失わないためのドリブル II

##### \*相手を意識したドリブル ②

- 背後からの相手への対応

- 身体を使って相手のコースをふさぐ
- ボールを失わないように常にゴール (攻撃方向) を意識

#### ●シュート I

##### \*フットタッチコントロールからのシュート

- フットタッチコントロールでのボールの置く位置
- 軸足の向き

#### ●シュート II

##### \*相手をブロックしながらのシュート

- 身体を使って相手をブロック
- 相手を振り切つてゴール (GK) を確認
- しっかりと踏み込み、膝から下を使って振り抜く

#### ●シュート III

##### \*相手のコースに入りながらのシュート

- 背後からの相手への対応
- 身体を使って相手のコースに入りシュート

#### ●6ゴールゲーム 5vs5

##### \*パス&コントロール/ドリブル/シュート総合練習



第1弾!

鹿島アントラーズ・選手育成&強化ノウハウ  
～ジュニアユース/ユース年代のトレーニング～

DVD No. 383D-S 全6枚 56,700円 各枚 9,450円 (税込・送料別)

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

★サンプルムービー配信中!! ..... <http://www.japanlaim.co.jp>

JLC ジャパンライム株式会社  
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

東京都文京区本郷5-25-14  
本郷竹下ビル 4F 〒113-0033

#### 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。