



鹿島アントラーズ Perfect Skill

ストレスを感じないコントロール



DVD No.
610-S

全2枚 16,800円
各 枚 8,400円
(税込・送料別)

指導・解説: 鹿島アントラーズFC アカデミーコーチングスタッフ

小松 義典(育成部長)
河崎 淳一(育成部ジュニアユース担当部長)
森島 修(ジュニアユースU-15監督)
中村 幸聖(ジュニア監督)
小谷野 稔弘(ジュニアコーチ)
堀之内 寛(クリニックコーチ)

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

ジュニアからユース世代までを、一貫して育成している鹿島アントラーズ。そのなかで言われていることに、次のような台詞があります。

「ジュニアの選手に必要なのは、思ったようにボールを止め、思ったように展開していく技術」。(小松育成部長)

つまり、ボールを「運ぶ・止める・蹴る」技術が必要だということです。ボールをコントロールする能力は、サッカー選手にとって基本中の基本。さらに年代が上がってくるともっとプレッシャーは強くなり、思い通りのプレーはさせてもらえません。それだけに、この時期に基礎を身につけることが求められているのです。

もちろん、こうした技術はジュニア世代にだけ重要なものではありません。ジュニアユース、場合によってはユース世代の選手たちにも、大切なものであるはずです。

そこで本作では、名門・鹿島アントラーズ監修のもと、ボールコントロールの基礎を固めるためのドリルを紹介しています。「まずはしっかりと基本を作りたい」、「雑になっているプレーを、きちんと改めたい」という指導者の方には、自信を持っておすすめできる作品となっています。ぜひ、2巻セットでご覧ください！

KASHIMA

Antlers

ジュニア～ジュニアユース世代の指導者必見!
“運ぶ・止める・蹴る”技術を劇的に高める、
アントラーズメソッドを公開!!



610-1
[47分]

必ずおさえておきたい! ボールコントロールドリル集

まず1巻目では、ボールコントロールの基礎となるドリルを紹介しています。正しく、真っ直ぐなボールを蹴ることから始め、実際のプレーでは欠かせない、レイオフやターンの練習までを行っています。選手にとって大切な要素であると同時に、指導者にとっても必ず知っておいてほしいドリルばかり。チームの基礎づくりに、ぜひ役立てていきましょう!

- イントロダクション
- パス&コントロール
 - ◎ドリル①(対面)
 - ◎ドリル②(三角形)

- レイオフ
 - ◎ドリル①(短いパス)
 - ◎ドリル②(長いパス)
 - ◎ドリル③(三角形)

- ターン
 - ◎ドリル①(フルターン)
 - ◎ドリル②(ハーフターン)
 - ◎ドリル③(ハーフターン・DFあり)

3mのスペースがあれば、
1m以内にコントロールができる!



610-2
[55分]

コントロールの応用と アントラーズデイリーワーク

1巻目で学んだ基礎ドリルを生かし、2巻目では対人プレーのなかでのボールコントロールを紹介しています。また、鹿島ジュニアで普段行われている、キックやボールタッチなどのデイリーワークが登場。こちらも基礎練習の引き出しとして必見です。さらに、9歳以下の世代の練習方法も紹介しています。ジュニア世代をトータルに包括した、非常にお得な1本となっています!

- イントロダクション
- 3対1
- 5対2
- 6対6
- キック
 - ・低いライナー
 - ・ライナー
 - ・ロブ

- デイリーワーク
 - ・インサイドキック
 - ・インステップキック
 - ・腿トラップ⇒パス
 - ・胸トラップ⇒パス
 - ・ジャンプ胸トラップ⇒パス
 - ・ヘディング
 - ・ジャンプヘッド

- U-6&7クリニック
 - ◎コーディネーション
 - ◎キック
 - ◎ドリブル
- U-8&9クリニック
 - ◎インサイドキック
 - ◎ドリブル
 - ◎ドリブル⇒シュート

ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

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ております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656