

サッカーは芸術、テクニック、インテリジェンス、創造性のスポーツである。
その原点をこのDVDに凝縮した!

SHIZUGAKU



サッカースタイル



個人力upで局面を打開する!



DVD No.
628-S

全2枚 16,800円
各 枚 8,400円
(税込・送料別)

監 修: 井田 勝通 (静岡学園中学高校サッカー部エキスパートアドバイザー)

指導・解説: 岡島 弘高 (静岡学園中学校サッカー部監督)

実技協力: 静岡学園中学校サッカー部

※このDVDには、練習メニューリスト「LIST(pdf)」が添付されています。

ボールコントロールは、次の部屋の扉を開く『鍵』である。

名将・井田 勝通氏が我々のインタビューで語った一節です。
ボールを自由自在に扱う事の出来る「ボールコントロールテクニック」を1つでも多く持っていれば、そこから先の可能性は無限に広がります。

しかし、この「ボールコントロールテクニック」の習得は、大人になってからでは非常に難しく、時間がかかります。

静岡学園中学校では、目の前の結果だけを求めるのではなく、選手個人の未来のために、この「ボールコントロールテクニック」習得に時間を注いでいます。

このDVDでは、井田イズムの元、育て上げられたSHIZUGAKU選手による華麗なるリフティング&ドリブルテクニックの数々を収録しています。

まさに、サッカーという競技の面白さの原点がここにあります。ぜひ指導者、選手とも一緒にご覧ください!!

努力は自分を裏切らない!



**リフティング&
ドリブルテクニックが
なんと
125パターン!!**

**ボールコントロールは、
次の部屋の扉を開く『鍵』である。**

628-1
46分

すべてのボール扱いに通じる
リフティング編

628-2
61分

アイデア、発想力を大切にする
ドリブル編

各巻の詳細については
裏面をご覧ください!!

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」の宅便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。(分割も可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980(代)

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX. 03(3818)6656

SHIZUGAKU

サッカースタイル

個人力upで局面を打開する! ==



監修

井田 勝通

静岡学園中学高校サッカー部
エキスパートアドバイザー



628-1

46分

すべてのボール扱いに通じる **リフティン**

▶リフティング① 《No.01 ~ 09》

◎身体の様々な部分を使った基本的なリフティング

- ・インステップ
- ・肩
- ・インサイド
- ・つま先
- ・アウトサイド
- ・踵
- ・腿
- ・すね
- ・頭

▶リフティング② 《No.10 ~ 18》

◎基本技術に応用したリフティング

- ・ストップング
- ・地面に足を着けてのリフティング
- ・回転をかけたリフティング
- ・ショートバウンドリフティング
- ・地面に叩き付けるリフティング
- ・ダブルタッチ
- ・リフティングしながら座る／立つ
- ・座ったままリフティング
- ・バランスを崩してリフティング



▶リフティング③ 《No.19 ~ 39》

◎実践的なリフティング

- ・インステップ (両足交互／右足のみ／左足のみ)
- ・インサイド (両足交互／右足のみ／左足のみ)
- ・アウトサイド (両足交互／右足のみ／左足のみ)
- ・腿 (両足交互／右足のみ／左足のみ)
- ・頭
- ・肩
- ・頭 (ストップング)
- ・インステップ 走りながら
- ・インサイド 走りながら
- ・アウトサイド 走りながら
- ・腿 走りながら
- ・頭 走りながら
- ・肩 走りながら



▶リフティング④ 《No.40 ~ 47》

◎コーンの上を越すリフティング

- ・インステップ
- ・インサイド
- ・アウトサイド
- ・腿
- ・ショートバウンド
- ・ダブルタッチ
- ・地面に叩き付ける
- ・ストップング

▶リフティングトレ

◎限られたスペースの自由に動き回りなが

▶井田勝通氏インタ

- ◎「SHIZUGAKUサッ
井田勝通氏に聞く
- ・リフティングの重要性
- ・全国のサッカー指導



628-2

61分

アイディア、発想力を大切にする **ドリブル**

▶ドリブル① 《No.01 ~ 40》

◎ボールタッチテクニック

- ・タップ (両足インサイド)
- ・足の裏 (両足／右足のみ／右足2回・左足2回／右足3回・左足3回)
- ・タップ／後向き (両足インサイド)
- ・足の裏／後向き (両足／右足のみ／左足のみ／右足2回・左足2回／右足3回・左足3回)
- ・タップ&足の裏 組み合わせ
- ・タップ&足の裏 組み合わせ (後向き)
- ・イン／アウト (右足／左足／両足)
- ・インサイド2回／アウトサイド2回 (右足のみ／左足のみ／両足)
- ・アウトサイド (両足交互／右足2回・左足2回)
- ・足の裏で撫でてインサイド
- ・足の裏で撫でてインサイド (後向き)
- ・インサイド スライド
- ・インサイド スライド (後向き)
- ・ボールを引いて 足の後
- ・ボールを引いて 足の後 (後向き)
- ・ボールを引いて 足の前
- ・ボールを引いて 足の前 (後向き)
- ・ダブルタッチ イン／アウト (右足のみ／左足のみ)
- ・ダブルタッチ アウト／イン (右足のみ／左足のみ)
- ・足の裏 ストレート (右足のみ／左足のみ)
- ・足の裏 両足交互
- ・足の裏 両足交互 (ステップ)
- ・足の裏 内またぎ
- ・足の裏 ボールに乗って止まる (右足のみ／左足のみ)

▶ドリブル② 《No.41 ~ 62》

◎ドリブルフェイントテクニック

- ・インサイド 切り返し
- ・アウトサイド 切り返し
- ・足の後ろ 切り返し
- ・ボールを引いて 足の後で方向転換
- ・ボールを引いて 足の前で方向転換
- ・クライフターン
- ・外またぎ アウトサイド
- ・内またぎ アウトサイド
- ・インサイドで回転
- ・アウトサイドで回転
- ・ルーレット
- ・ダブルタッチ アウト／イン
- ・ダブルタッチ イン／アウト
- ・ボールを浮かして切り返し (インサイド／アウトサイド)
- ・ボールを引いてインサイド
- ・足の外を通してインサイド
- ・またいでアウト／イン ダブルタッチ
- ・またいでイン／アウト ダブルタッチ
- ・またいでインサイド ダブルタッチ
- ・ジンガ
- ・足の裏 フリー



▶ドリブル③ 《No.

◎コーンを使った実践

- ・速いドリブル (右足のみ／左足のみ 足の裏)
- ・足の裏を使ったドリブ
- ・タップを使ったドリブ
- ・インサイド 切り返し
- ・アウトサイド 切り返し
- ・引いて 足の後／前
- ・ルーレット
- ・ボールをまたぐ
- ・ダブルタッチ
- ・ジンガ
- ・ボールを浮かす
- ・フリー



▶ドリブルトレーニ

◎限られたスペースの自由に動き回りなが

▶井田勝通氏インタ

- ◎「SHIZUGAKUサッ
井田勝通氏に聞く
- ・ドリブルの必要性
- ・全国のサッカー指導



努力は自
裏切らな