

Maeda Hideki

前田 秀樹

オフ・ザ・ボールの
動きの質を高める

～ボールを持たない選手の動きが変わる～



DVD No. 633-S 全4枚 33,600円/各枚 8,400円(税込・送料別)

- 指導・解説：前田 秀樹(東京国際大学サッカー部監督)
- 経歴：法政大学時代から日本代表に選出。
古河電工時代には日本代表主将として活躍。国際Aマッチ65試合出場、11得点。
1994年 ジェフユナイテッド市原ユース監督。2003年 水戸ホーリーホック監督。
2008年 東京国際大学サッカー部監督に就任。
- 実技協力：東京国際大学サッカー部

わかりやすく、実践しやすい！ 指導者なら知っておきたいオフ・ザ・ボールのスキル集

元日本代表選手にして元Jリーグ監督。現在、東京国際大学で指揮を執る前田秀樹氏の指導スキルを紹介します。
テーマは「オフ・ザ・ボール」の質を高めること。

ボールを持っていないときに、いかに有利な体勢を作れるかが、その後の展開を大きく左右します。ボールポゼッションを高く保ち、攻守に相手を圧倒するためにも、このポイントは大きなカギとなるのです。ボールをもらってから考えるのではなく、その前から戦略的に動いていかななくては流れるようなサッカーはできません。

このDVDではあらゆる場面での「オフ・ザ・ボール」の動きを想定し、練習法を解説しています。

基本から応用までを身につけ、もうひとつ上のレベルのサッカーを目指していきましょう！



633-1	オフ・ザ・ボールの基本	[53分]
633-2	攻守のグループ戦術を考える	[71分]
633-3	相手守備の崩し&個人技術トレーニング	[52分]
633-4	FWのコンビネーションを高める	[57分]

ポゼッションを
高めるための
必須条件！

★クリエイティブ思考で、みるみる選手の動きが変わる！▶▶▶ 詳細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

633-1 オフ・ザ・ボールの基本

53分

まずは1vs1など、分かりやすいかたちでオフ・ザ・ボールの考え方を紹介します。どのように動けば攻めの選択肢が広がり、得点につながるのかを分かりやすく解説しています。

イントロダクション ●オフ・ザ・ボールの動き

Lesson 1 ●ゴール前での1 vs 1

●FWがボールを受けるための準備と動き

Lesson 2 ●サイドの突破 ～ワイドアタッカー1 vs 1～

●ワイドアタッカーの突破とクロスボール
●クロスボールの上げ方

Lesson 3 ●中盤でのビルドアップ ～3 vs 3～

●前線へパスを送るためのボールポジション



633-2 攻守のグループ戦術を考える

71分

複数の選手が関わる、グループ戦術のオフ・ザ・ボールの解説です。攻撃面はもちろん、守備面も同時に練習ができるようなメニューを紹介しています。

イントロダクション ●オフ・ザ・ボールの動き

Lesson 4 ●グループ戦術 ～4 vs 2～

●攻撃: サイドを変えるパスを狙う(DFのギャップをつくる)
●守備: ギャップをつくらせないためのポジショニング(チャレンジ&カバー)

Lesson 5 ●グループ戦術 ～6 vs 3～

●攻撃: ポゼッションしながらFWへのパスを狙う(DFのギャップをつくる)
●守備: ギャップをつくらせないためのポジショニング(チャレンジ&カバー)

Lesson 6 ●GKからのビルドアップ ～6 vs 5+GK～

●グラウンドをワイドに使ったビルドアップ
●ビルドアップからのフィード(縦パス)



633-3 相手守備の崩し&個人技術トレーニング

52分

オフ・ザ・ボールの真骨頂、相手DFの崩しを解説します。正面から、サイドから、タイミングを計って崩しにかかります。また、個人技術のトレーニング法も収録しています。

イントロダクション ●オフ・ザ・ボールの動き

Lesson 7 ●中央付近からの突破 ～4 vs 3+GK～

●ゴール前での崩し

Lesson 8 ●サイドの崩し ～3 vs 2～

●動き出すタイミング

個人技術を磨く ●個人技術UPトレーニング

●正確でスピードのあるパスを出すトレーニング
●味方の名前を呼んで正確なパスを出すトレーニング
●相手にコースを読まれないパスの出し方を身に付けるトレーニング
●1人でも出来るパスの精度を高めるトレーニング



633-4 FWのコンビネーションを高める

57分

最後はFWにスポットを当てたプレーを紹介します。パスの出し方、受け方、ビルドアップからのFWのコンビネーションなど、得点に絡むシーンを中心に収録しています。

イントロダクション ●オフ・ザ・ボールの動き

Lesson 9 ●FWのコンビネーション

●FWのポジションチェンジ
●パスを出す選手と受ける選手のタイミング

Lesson 10 ●ビルドアップ+FWのコンビネーション ～11 vs 10～

●自陣からの正確なボールポジションとビルドアップ
●FW陣の動き出しとボールの受け方

