

福岡大学・乾眞寛の

TRIPLE

トリプル

スリー

現代サッカーのトレンドである、
Compact, Small Field, High Pressure.

その鍵を握るのが
今回ご紹介する
福岡大学・乾監督による

トリプル・スリー・コンセプト

TRIPLE "3" CONCEPTです!

三つの「3」とは、3m、3秒、3人目であり、攻守にわたって
現代サッカーのエッセンスが詰まっているキーワードであり、
乾監督はその3つのコンセプトを厳しい実戦的な
毎日のトレーニングで習慣化させています。

今回のDVDでは「3mの攻守」「3秒のトランジション」「3人目の攻守」を
テーマに質の高いトレーニングをご紹介します!

ジャパンライムが自信を持ってお贈りする逸品、ぜひご覧ください!!

キーワードは、
3m、3秒、3人目!!

コンセプト

CONCEPT

現代サッカーのトレンドを踏まえたチーム強化

現代サッカーを戦う要素がこのDVDに凝縮!



指導・解説

いぬい まさひろ

乾 眞寛

福岡大学スポーツ科学部教授
同サッカー部 監督

筑波大学大学院修士課程修了後福岡
大学に着任、サッカー部コーチを経て
同監督へ。全日本大学選抜チームヘッド
コーチ、監督として95年ユニバーシアード

福岡大会で初優勝その後01年北京、05年イ
ズミルと三連覇を果たす。福岡大学では平成21年総理大臣杯全国
優勝1回、準優勝4回(総理大臣杯、大学選手権各2回)。必ずしも
高校時代一線で活躍した選手ではない学生を懇切丁寧に指導し
て、選手の気持ちを引き出し持続させ、卒業生44名をJリーガーと
して輩出。A代表選手も4名を数える(2012年10月現在)。ロンド
ン五輪で活躍した永井謙佑選手も卒業生。またプレーヤー以外で
も指導者をはじめサッカーの各種現場に携わる人材も数多く巣
立っている、大学界きっての名将である。

実技協力 福岡大学サッカー部

ワンランク質の高い サッカーで勝つ!



DVD No.
730-1

Concept 1

3m

Time:75min



DVD No.
730-2

Concept 2

3秒

Time:55min



DVD No.
730-3

Concept 3

3人目

Time:63min

詳しくは裏面へ!!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、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」の宅配便でお送りします。
- 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、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656

730-1 75 min

Concept 1

3m

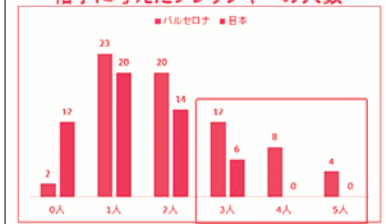
「3m」は相手との間合いを意味します。守備においては3mあればいいということではなく、さらにそこから踏み込んでいくことで攻防が始まります。攻撃においては相手に早く寄せられる前に展開していく必要があります。

現代サッカーのトレンド(解説)

- ゲーム分析から見える傾向
- TRIPLE 3 CONCEPT

ゲーム分析から見える傾向

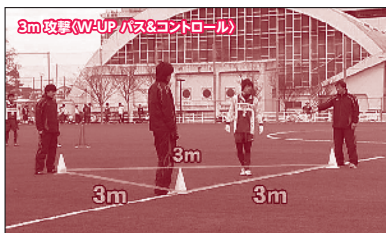
ボールを失ってから奪い返すまでに
相手に与えたプレッシャーの人数



3m 攻撃編

相手の素早いプレッシャーを想定してわずかな空間でSimple Play(前を向く)、隙間を通すような縦パス(くさび)→前を向くターン、相手の間合いに入って離すプレーなどをテーマにしたトレーニング。

- W-UP パス&コントロール



- TRAINING① 3対3+2
- TRAINING② 6対6
- GAME 8対8

3m 守備編

3m以内に踏み込む(1stディフェンダー)、オフ・ザ・ボールのカバーの距離(チャレンジ&カバー)、オフ・ザ・ボール3mクロスに対しての間合い、ボールとマークを同一視などをテーマにしたトレーニング。

- W-UP 1対1
- TRAINING① 1対1
- TRAINING② 3対3+両サイド
- GAME 6対6

730-2 55 min

Concept 2

3秒

多くのゲームの切り替え局面は10秒以内で勝負がつきます。ハイレベルなサッカーではその10秒の最初の「3秒」で勝敗がついています。頭、身体、脚、判断すべてをわずかな時間の中でフルに切り替えることが求められます。

3秒 切り替え

守→攻への切り替え(3秒以内に攻撃する)、攻→守への切り替え(3秒以内に奪い返す)、Simple Play(3秒以内にボールを奪えるポジションはどこか)、ボールを持っていて奪われ、奪い返しゴールへ向かう、などをテーマにしたトレーニング。

- W-UP 3対3対3(6対3)
- TRAINING① 1対2/2対3



- TRAINING② 4対3



- GAME 8対6



730-3 63 min

Concept 3

3人目

攻撃面はもちろん守備においても3人目の動きは重要です。ボールへのプレッシャー、その次を狙いさらにその次を狙う…高いレベルになればなるほどその組織的な連動が重要になってきます。

3人目 攻撃編

Simple Play、3人目の関わりと意識、3人目を使うために準備する…などをテーマにしたトレーニング。

- W-UP 6対3



- TRAINING① 6対6ユニット+3ゴール
- TRAINING② 3対3+3対3+フリーマン
- GAME 8対8



3人目 守備編

1stディフェンダーの決定と明確化、連動～連続～同時性、意図的にそしてコレクティブに…などをテーマにしたトレーニング。

- W-UP 10対10ハンドパス



- TRAINING① 4対4
- TRAINING② 6対6ユニット+ターゲット2
- GAME 8対8