

日本の生命線“パスサッカー”を
育てる!

常盤木学園

世界基準の パスサッカートレーニング

～女子サッカー先進校にみる基礎からの育成～

DVD No.761-S

全2枚16,800円

各枚8,400円

(税込・送料別)



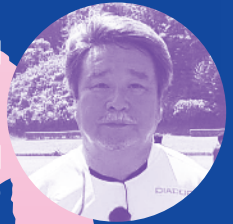
指導・解説

阿部 由晴

常盤木学園高等学校サッカー部監督

実技協力

常盤木学園高等学校サッカー部



高校女子サッカー界のトップレベルを維持する宮城県・常盤木学園高校サッカー部を率いる阿部由晴監督。日本中を感動の渦に巻き込んだ2011年女子ワールドカップや2012年のロンドン五輪での「なでしこジャパン」においても同校の卒業生が多く活躍をしています。

今回のDVDでは、阿部監督が大切にしている日々のトレーニングの蓄積の一端をご紹介します。毎日行う基本的な技術、特にボールコントロールを高めるデイリートレーニングの数々から、日本サッカーの生命線である「パス」を重視するトレーニングなど盛りだくさんにご紹介します。

将来を担う選手たちの真摯なひたむきな姿勢を通して、体格的には決して恵まれない彼女たちが何を優先させてトレーニングしていけばレベルを向上できるのか、そのヒントが見えてくることでしょう。

女子サッカーのチーム、人口はまだまだ少ないのが実情ですが、あのなでしこジャパンの活躍により多くの世界を目指すプレーヤーが生まれてくるはず。このDVDはそんなプレーヤーや指導者にとって一つの指標になることでしょう。

DVD No.
761-1

ボールコントロール&ボール回し(45分)

阿部監督が特にこだわっている毎日行う基本トレーニングを中心にボールポゼッションへ発展させていくためのボール回しなどを紹介する。正確な技術をいかに高めるようにできるか工夫されたメニューとなっている。

ジョッグパス～デイリートレーニング～

- ◎グラウンダー(4パターン)
- ◎リフティング(4パターン)
- ◎ヘディング(2パターン)

●ボールの中心を捉えてコントロールとパス精度を高める。

スクエアパス

- ◎グラウンダー(3パターン)
- ◎リフティング(2パターン)

●1stタッチを大切に、ボールの中心を捉え次の展開に対して状況を把握する。

ボール回し

- ◎4対1(7パターン)
- ◎4対1ボール2個
- ◎4対1の2人組
- ◎4対1×4グループ(3パターン)

●難易度を少しずつ調整しながら、ポゼッションを行う。またパスの精度、視野の確保をきちんと行い受け手と出し手の共通理解を高めていく。



ボール回し(4対1)



ボール回し(4対1×4グループ)

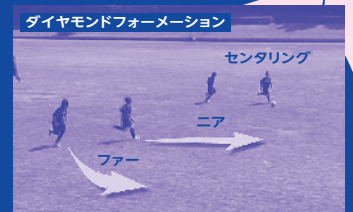
将来のなでしこジャパンを担う
プレーヤーの育成はこれだ!

日々のトレーニングの蓄積がレベルを高める!



ボールポゼッション

パスコースが増えるような受け方をする



ダイヤモンドフォーメーション

センターリング
ニア
ファー

DVD No.
761-2

パスで組み立てるオフェンス練習(53分)

日本サッカーの生命線ともいえるパスサッカーの基本を身につける練習メニューを中心に、戦術練習へと発展させていく内容を紹介する。ゴールへの意識を高め、細かいプレーの精度を上げ、選手の発想を積極的に引き出していく。

ボールポゼッション

プレッシャーが徐々に高まっていく中、動きながら常に判断力を高めるトレーニング。

グリッドトレーニング(5パターン)

狭いグリッドの中で状況に応じた対応をとりながら判断を高める。

ダイヤモンドフォーメーション

戦術的な動きを意識しながら行うシュート練習。

クロスからのシュート

大事な局面に力を合わせていく、そのポイントを確実にものにしていくトレーニング。

4対2 / 4対3

ダイヤモンドにディフェンスをつけ、状況を見ながら攻撃を組み立てる。

ゲーム(4対4)

ダイヤモンドとクロスを使い分けながら状況に応じたバランス、ポジショニングを意識する。

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(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