

商品番号  
871-S

全2枚セット  
15,000円+税  
(分売不可/送料別)



# 東浦和中学校

# 「キック」と「基礎」

## にこだわったサッカー指導

### 習熟度 に合わせた 中学生のためのコーチング術

上級生

経験者

と

と

下級生

初心者

### それぞれに要求される ポイントを可視化!



指導・解説 柏悦郎 [さいたま市立東浦和中学校サッカー部 監督、  
(公財)埼玉県サッカー協会第3種委員会委員長]  
実技協力 さいたま市立東浦和中学校サッカー部

#### 下級生指導のポイント

- ◎フォームの確認
- ◎目を開けてしっかりボールを捕える
- ◎ボールにタイミングを合わせる
- ◎出し手との距離を段階的に広げる

#### 上級生指導のポイント

- ◎インステップキックの正確性
  - ◎シュートを浮かさない
  - ◎低く伸びのあるシュート
  - ◎左右自在に蹴れる
  - ◎狙った場所に蹴れる
  - ◎トップスピードでシュートレンジに入る
- ボールの伸びで体調の状態をチェックすることができる

中学生に足りない「蹴る力」を強化する!  
将来につながるサッカーの「基礎」を積み上げる!

ひとことに中学生といっても、1年生と3年生では全く成長具合が違います。当然技術やサッカーに対する考え方も違い、画一的な練習や指導が通用しない「難しい相手」といえます。そこでこの作品では、同じ練習を上級生向けと下級生向けに分け、それぞれにおいて指導ポイントや求める到達点を紹介しています。習熟度によって違う切り口を学べる、中学指導者のためのつくりになっています。

指導・解説は日本中体連の競技部長も歴任した、東浦和中学校の柏悦郎先生。2014年にも全中で16強に入るなど、これまで何度も公立中学校を全国の舞台に導いた名将です。今回は特に力を入れてきた「キック」と「基礎」をテーマに、中学生指導のポイントを紹介してくれました。特別な練習をするのではなく、普通の練習をいかに効果的に行うかという目線で解説しています。指導経験が浅い、競技経験がないという先生にもおススメの1本です!

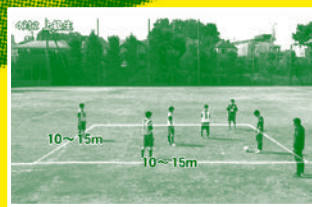
## 2014年全中16強! 公立中学校が勝つために 必要な「指導視点」がここに!

871-1 | 35min

#### 「ボールコントロールとキックの基礎」編

東浦和中で毎日行っているルーティーンから、基礎として特に重視している練習を紹介します。中学生にとって身につけたい技術を、習熟度別に柏先生が解説していきます。

- イントロダクション
- リフティング
- ボールコントロール&パススピード
- インステップ・インフロントキック
- ヘディング



871-2 | 58min

#### 「キックの発展とポゼッション練習」編

難しいシュート練習も、きちんと段階を踏めば上級生になる頃にはきちんとこなせるようになります。ポゼッションのような動きのある練習でも、見るポイントは学年やレベルによって変わってきます。

- シュート練習《ポストプレー》
- シュート練習《ジグザグドリブルから》
- シュート練習《ラン・ウィズ・ザ・ボール》
- シュート練習《パスワークから》
- 4対2
- 6対3

ジャパンライム DVD サッカー

検索



弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

#### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

#### DVD版

- ◎ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- ◎到着日指定の「代金引換」の宅配便でお届けします(送料は1回につき500円+税)。
- ◎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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- ◎カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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**