

地区大会のトーナメントを
1つでも多く勝ち上がるために
普通の選手が
できることは

組織で 走れ
ステップワークで
止まる・動くが
格段に速くなる!

競れ
ヘディングの向上が
ポゼッションの
向上になる!

粘れ
相手のミス誘う
“粘り”で技術の
差を埋める!

を実行して大きな
ディフェンス力をつくる!

都立駒場・山下流「組織で粘るディフェンス」

～トーナメントで 負けない「弱者の戦略」～

youtubeにて

「都立駒場・強固な守備力を
つくる秘訣」動画を公開中!



▶「都立駒場 ジャパンライム」で検索

商品詳細は

弊社DVD通販サイトで確認できます!

ジャパンライム DVD

検索

<http://www.japanlaim.co.jp>



- 指導・解説: 山下 正人 (東京都立駒場高等学校サッカー部監督)
- 実技協力: 東京都立駒場高等学校サッカー部



商品番号

903-S 全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税(送料別)

現代サッカーの主流である「ポゼッションサッカー」は、実のところ高い技術を必要としています。高い理想に現実の技術が追いつかず、選手が悔しい思いをしているチームも多いのではないのでしょうか。そこでこのDVDでは、格上チームが相手でも負けない、トーナメントで生き残るための戦い方をご紹介します。指導・解説は都立駒場高等学校の山下正人監督、公立の進学校で「一流選手は入ってこない」環境でも強固なディフェンス力をつくり、結果を残してきました。今回はその「ディフェンス」を中心に、基礎のトレーニングからその実践までをご紹介します。まずはスピード、強さ、という個のディフェンス力を伸ばし、いつ、どこへ追い込むなどの約束事を踏まえながら組織のディフェンス力を伸ばします。選手の「勝ちたい」気持ちに応えたい指導者に、ぜひオススメです!

※このDVDで紹介されているトレーニングはワイズ・アスリート・サポート・インコーポレイテッドの許可のもと、同社のトレーニングメソッドの一部を転用又は参考にしてつくられています。

903-1 個のディフェンス力を磨くトレーニング 53min

ボールを奪うには「スピード・強さ・高さ・判断・精神力」が必要不可欠です。基礎トレーニングでそれらを鍛えながら、どう止まり、どう動き出せば素早い動きができるかをステップワークで落とし込んでいきます。駒場高校のコンセプト「走れ・競れ・粘れ」の柱となるトレーニングです。



903-2 基礎を実戦につなげるトレーニング 73min

判断力を伸ばすには、相手を読む、意図をもって相手に行動させる、その経験が必要です。ハンドパスでその基礎をつくり、数的不利など様々なケースからのディフェンス練習を積むことで、どこでいつ奪うのかということの理解を明確にします。また、奪ってから素早い攻守の切替が実戦で大きな武器となるはず。



映像コンテンツサービス(DVD・動画配信)の企画・制作・販売
JLC ジャパンライム株式会社

03-5840-9980
TEL FAX.03-3818-6656 <http://www.japanlaim.co.jp/>

ネット注文なら更にポイントついてお得です!
新規会員登録で1,000ポイントプレゼント!

お申込み方法: ご希望の商品名と番号を指定し、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。送料は1回につき500円+税となります。