

ATTACK vs. DEFENCE

3

PHASE
TRAINING
SESSION



“攻撃 vs ディフェンス 3フェーズのトレーニング法”



DVD No. AS02-S 全1枚 9,450円 (税込・送料別) **72MIN.**

選手が自ら考え、自ら答えを導き出すディシジョン・メイキング!

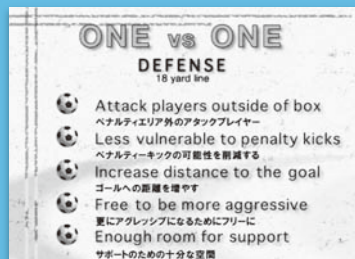
ポロウィッチ監督の紹介するこのトレーニングDVDは、人数やシチュエーション別にフェーズ分けされており、全体に渡って、チームの素晴らしいコミュニケーションと、ユニットとして効果的な動きを学ぶよう強調し指導を行っています。

日本語吹替版

◎指導・解説 / エルマー・ポロウィッチ (ノースカロライナ大学男子サッカー部ヘッドコーチ)
2001年NCAA優勝・2001年NCAAナショナルコーチ オブ ザ イヤー受賞



1つの練習で、攻守ともに育てるトレーニング法!



ファーストフェーズ “1ST PHASE”

ゴールの攻め方とディフェンスの陰に隠れて(ディフェンスの後に回って)のシュート。

シュートの質、サイドからのクロス、ペナルティエリアに切り込む、連携プレーなどを含みます。このトレーニングでは1対1のプレーがカギとなります。

セカンドフェーズ “2ND PHASE”

7対5のシチュエーション。

7対5のセッションでは質の良いクロス、ターゲットエリアへのパス及びヒットに注目し、コンビネーションプレーによるフィールドのセンターからの攻撃もまた、一つの焦点です。攻撃のキーは、フォワード2人による、ターゲットポジションへのヒット、タイミング、そしてゴールへの質の高いシュートです。ディフェンスとしては、カウンターアタック、ボールの保持。また攻撃と、オフサイド・ラインの見極めが重要となります。

7対5のトレーニングには「コンビネーションプレーを作り出す」「ターゲットにボールをサーブする」「ゴールへの質の高いシュートの練習」「パスの前にフィールド全体に目を配る」また、「ボールをあきらめる前にペナルティエリア内のオープンポストを見つける」、という利点があります。

段階を追ったトレーニングメソッド!!

サードフェーズ “3RD PHASE”

サードフェーズは11対10のシチュエーション。

ゾーンが混雑している時にフィールドの反対側へボールをスイッチすることは、11対10のソリッドプレーにおいて重要です。



ディフェンダーはボールを奪おう。パスをつなげよう。そしてゴールの間にシュートを決めようというトライをする。



アタッカーはボールをキープし、ディフェンダーから遠ざける。

ATTACK vs. DEFENCE

3 PHASE TRAINING SESSION

□制作 / CHAMPIONSHIP PRODUCTION (2007年)



- ☑ イントロダクション
- ☑ 練習プレビュー
- ☑ テクニカル・ウォーミングアップ
- ☑ 1対1 ☑ 7対5
- ☑ 11対10 ☑ エンディング



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、American Express、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!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064