

世界で戦うためのベース作りとは———!!?
そのためのエッセンスをまとめました!!

DVD VIDEO
ビデオ VHS

世界と戦い、勝ち抜くための サッカー実戦ドリル集

～ジュニアからできる強化プログラム～

■指導・解説：坂下 博之／西多摩SSS 1993監督・SSS日立監督・明秀学園日立高等学校サッカー部アドバイザー
*日本サッカー協会公認A級コーチ（今年度S級取得予定） *元亜細亜大学体育会サッカー部監督

1982年スペインワールドカップアジア予選日本代表、日本学生代表キャプテン。筑波大学時代（サッカー部主将）、全日本大学選手権優勝、総理大臣杯優勝、関東大学リーグ戦優勝など活躍。大学卒業後、ライセンスプレイヤーとしてフジタ、読売SCに在籍。ディフェンダーとして、日本リーグ優勝1回、天皇杯では準優勝3回など華々しい成績を残す。現役引退後、亜細亜大学サッカー部監督に就任。2004年までの14年間で、東京都2部リーグから、関東大学1部リーグに昇格させる。また、卒業生からはJリーガーを輩出し、西多摩SSS1993ではジュニアユースメンバーがU-15日本代表候補に選出されるなど、その指導力と実績には多くの指導者が注目しています。



DVD No. 459D-S

Video No. 459V-S

全6枚(巻) 50,400円
[各枚(巻)8,400円] (税込・送料別)



POINT

●縦パスを抑えて、後方の状況を
確認しながらプレスをかける

MFはFWが縦パスを消した後、
連動しながら横パスのインターセプトを
狙う。この時、相手が目を伏せた瞬間が
インターセプトのタイミングになる。



回ここで紹介する様々な練習ドリルは単なる練習
のための練習ではありません。坂下監督が数多く
見てきた世界各国のリーグやW杯など世界レベルのゲー
ムから、世界のトッププレーヤーたちが実際に行ってい
るプレー(例えばストップやフェイント等々)を分析して
「どうすればこういったプレーが可能になるのだろうか
?」と考え、具現化したものが今回のドリル集なのです。
難しい!と思えるものも、小さい時から反復すれば必ず
身についていくものです。「練習方法は無限です!」あ
なたもこのシリーズを参考にされ、あなた自身のオリジ
ナルな練習方法を作り出してください!

459-1	世界と戦うためのフットワークドリル集	42分
459-2	世界と戦うためのボールコントロール&バスのドリル集	51分
459-3	世界と戦うための個人レベルアップドリル集	51分
459-4	実戦! ディフェンストレーニング集 I	47分
459-5	実戦! ディフェンストレーニング集 II	43分
459-6	実戦に生きるゲームトレーニング集	56分

坂下監督
好評既刊

世界で戦える技術を磨く!

～状況判断力を高め、相手との駆け引きに勝つ～

DVD No. 394D-S

Video No. 394V-S

全3枚(巻) 25,200円

[各枚(巻)8,400円] (税込・送料別)

各巻案内は裏面をご覧ください



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は... <http://www.japanlaim.co.jp>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、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(巻)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・ビデオ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」の宅急便でお送りします。
- 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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、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)もご利用できます。

[2005.10]

世界と戦い、勝ち抜くための

サッカー実戦ドリル集

～ジュニアからできる強化プログラム～

DVD  / ビデオ ■指導・解説：坂下 博之／西多摩SSS1993監督・SSS日立監督・
明秀学園日立高等学校サッカー部アドバイザーDVD No. 459D-S 全6枚(巻) 50,400円
Video No. 459V-S 【各枚(巻)8,400円】(税込・送料別)

459 世界と戦うためのフットワークドリル集

キッズ段階から身に付けることができ、さらに上のカテゴリーでも必ず役立つフットワークドリル。

足元の技術がさらに確かに、ボールタッチのフィードバックが確実にレベルアップします！

■ストレッチ・膝屈伸強化トレーニング

■ドリブル・フェイントにつながる動作

●ここで紹介する数種のトレーニングを反復することで、膝から下の柔軟性が脅威的に高まります。特にジュニア期からこの運動を繰り返すことで、本当にやわらかいボールタッチが可能になる独特のプログラム

■ドリブル・フットワークの基本

●インサイド(フック)、アウトサイド、足裏などを効果的に使いボールを運びドリブル&フットワークの基本ドリル集

■ドリブル・フットワークの応用

- 横へ引き縦へ抜けるパターン8種
- 後ろに下がりがながら相手をかわすパターン6種
- ステップを踏み替えて前進後退2種
- キックフェイントを入れて、足の裏で引いて軸足の後ろを通して前進
- 足の裏でターンを入れながら前進
- またぎフェイントを入れたパターン6種
- インサイド(アウトサイド)で押し出して同じ足で切り返すパターン6種
- キックフェイントを効果的に使うパターン2種
- ターンの種類(インサイドターン/アウトサイドターン/クワイフターン/またぎターン/ライン際の足裏で止めてターン/相手をつけてライン際の足裏ターンからの抜き)
- シュート、パスフェイントを入れてインサイドで突破
- スピードの変化をつけたフェイント
- アウトインでためをつくって前へ出る
- アウトサイドで出るふりをして、逆のアウトサイドで前へ出る
- 後ろにいる味方にヒールパス/ヒールパスを出すふりをして抜く
- インサイドでパスを出すふりをして、前へ出る

■1対1につながるフットワーク練習

- 1人は前向きにドリブル、1人は後ろ向きでドリブル
- 相手ドリブルにあわせ後退しながら各部位を使ってボールカット～ボールキープ5種

■グループで行うフットワーク練習

- 大勢の人数が同時にフェイントをかけて、相手と向かい合う
- 今まで行ってきた様々なパターンを実戦形式で試していく

459 実戦！ディフェンストレーニング集 I

坂下氏の真骨頂であるディフェンスドリル集！ 守備における優先順位とは？ プレスの仕掛けとタイミング、パスカットへのアプローチのタイミング、ポジションバランスなど実戦的に学びます！

■1対1のゴールを守る守備

■1対2+MF・オーバーラップに対する守備

■実戦的な守備練習(2対4+MF～4対4)

■4対4のゲーム形式

- 4対4のストップゲーム
- 4対4の縦3ゾーンによる守備の連動
- 4対3～4対4の横3ゾーンによる守備の連動



459 世界と戦うためのボールコントロール&パスドリル集

キッズ段階からトップレベルまで使えるボールコントロール&パスドリル。

特にコントロールドリルにおいては、軸足の膝の柔軟性がコントロールの成否に影響します。

■ハイボールのコントロール

- つま先/足の裏/インサイド/アウトサイド/軸足の裏/腿正面、内側、外側/胸正面、左右、落とす/頭/尻

■グラウンダーボールのコントロール&パスの基本

- インサイドコントロールからパス4種
- アウトサイドコントロールからパス2種
- キックフェイントからパスのパターン4種
- 後ろに下がりがながらコントロールしてパス各種
- 相手をつけてキックフェイントからパス各種
- ボールに逆回転をかけて前に出すコントロール
- トゥーを使ったコントロール&パス
- 足の脛で止めて逆足のインサイドでコントロール、止めた足でパス
- C Fの受け方(相手をブロック～コントロール～突破)

■グラウンダーボールのコントロール&パスの応用(3人組+DF)

- タッチイン際でのウイングとC Fとの連携(コントロール&パス) 6パターン
- 中央プレーヤーの両サイドへの展開
- 中央MFが相手DFの動きを確認し両サイドへ展開



459 実戦！ディフェンストレーニング集 II

ポジション別のディフェンスドリル集。FWの前線からのプレスのかげ方、コースの切り方、それに連動してMFのバスターセプトの狙い方などまさに実戦に生きるトレーニングです。

■ゲーム形式による守備練習/FWの守備

- FWが縦パスを抑えて、後方の状況を確認してプレスがかかることがポイント
- MFはFWが縦パスを消した後、連動しながら横パスのインターセプトを狙う

■ゲーム形式による守備練習/中盤の守備

- チームとしての守備の組織づくりがポイント
- 一体化した守備で運動性を高め、ポジション修正は細かく速やかに行う



459 世界と戦うための個人レベルアップドリル集

あらゆる年代で行える様々な個人技術のレベルアップドリルです。

キック、ヘディング、リフティング、ボレーキックなど前作で紹介した技術を実践に身に付けていくドリルが満載です！

■個人技術を高めるキック&パスの練習

- ジュニア段階からのキックの導入(段階を追って正確なインステップが蹴れる)
- 様々なキック練習(コーンを使い色々な種類のキックを行う)
- スルーパスに必要なキック練習5種
- 6人組で行うキック練習7種
- 3人組でオーバーラップを仕掛けた時のパス練習
- 4人組のサイドチェンジに使うロングボールのパス練習
- 6人で行う攻撃方向を限定したパス練習

■個人技術を高めるヘディングの練習

- 2人組で基本を作る
- 3～4人組インターセプトのヘディング
- 邪魔をするヘディング
- 幅跳びのヘディング
- 競り合いからの2対2

■個人技術を高めるリフティングの練習

- 移動リフティング3種
- 高く上げて各部位でコントロール
- スピードリフティング
- ずらしのリフティング
- 2人組でのリフティング

■個人技術を高めるボレーキックの練習

- ジャンピングボレー
- 各部位でコントロール&ボレー6種

■個人技術を高めるスライディング&プレスの練習

- 1対1のスライディングタックル
- 1対3のスライディングタックル
- 1対3のプレッシング
- 1対3パスコースの限定(コースを消しプレスをかける)



459 実戦に生きるゲームトレーニング集

キッズ段階からあらゆる年代の日々の練習に生かせるゲームトレーニング。簡単なものから複雑なルールをつけ状況判断を高めるゲーム練習など幅広く紹介。即、実戦で活かせます！

■キッズから指導するゲーム形式の導入

■ゲーム形式によるボールコントロール

■ボールポゼッション

- 4対2のボールキープ&守備
- 5対3パスゲーム
- 7対7パスゲーム

■ゲーム形式の応用

- 4ゴールゲーム
- 3対3ビルドアップゲーム

■シュートゲーム

- ①逆サイドに強く強いシュートを打ち、3人の選手が詰める
- ②DF4人、FW4人、ウイング2人、ゴール横2人。ウイングがシュートを入れる状況を設定し、FWは動き出しや数的有利な状況を活かす

お申し込み
お問い合わせJLG ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14TEL.03-5840-9980
本郷竹下ビル4FFAX.03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp