

ボールを積極的に奪う守備練習 「小針中学校に見る守備の共通理解」

◎指導・解説／長瀬 重典(新潟市立小針中学校サッカー部監督／新潟県サッカー協会技術・トレセン委員長)
◎協力／長谷川純一(外部コーチ)・松澤俊輔(小針中サッカー部顧問)・竹内真正(外部トレーナー)
◎実技／新潟市立小針中学校サッカー部
◎戦績／中体連 全国大会 出場7回／第31回大会 全国ベスト4(新潟開催)／高円宮杯ユース(U-15)選手権大会 出場1回

中学生年代の可能性を伸ばす！ ボールをしっかりと奪い、失点を無くす“守備能力”を強化！

DVD No.463D-S／Video No.463V-S 
全3枚(巻)25,200円・各枚(巻)8,400円

今回のシリーズは、北信越を代表するサッカーの名門校、新潟市立小針中学校の長瀬監督によるボールを積極的に奪う守備トレーニングを紹介。小針中学校では、サッカーの基本技術である「ボールを止める」「蹴る」「運ぶ」「ヘディング」の4つを大事にしながら、「個を活かすサッカー」そして「将来性のあるサッカー」をコンセプトとして日々の練習を行っています。

中学校段階で必要なく視覚・意識・判断を養いながら「守備における共通意識」を高めていくための数々の練習内容は必見です！

視 覚

ボールウォッチャーにならないように、常にプレイ全体の視野の確保が大切になります。これによりゴール、ボール、相手、味方、スペースを把握することができます。

意 識

両方のゴールを意識し、自分の正しいポジショニングを取ります。常に「ボールを奪うために何をすべきか」を意識することで、速いアプローチが実現できます。

判 断

相手や試合の流れによって、様々な場面があるので選手自身の判断に委ねることとなりますが、的確な判断を実行するためには、コミュニケーションの重要性が挙げられます。

No.463-1 守備能力を高める基本練習《47分》

小針中の守備練習は、常に共通理解をはかりながら行われています。ボールを奪うための原則としては「高い位置からの速いアプローチ」そして、「縦をカットする」の2つを共通に理解し、意識することから守備練習が始まります。

《守備における共通理解》

*「速いアプローチ」と「縦カット」を共通に理解する。

《速攻に対する守備》

*スルーパスからの突破に対応する守備／攻撃側のオフザボールの動きからの突破
*ハイスピードの突破に対応する守備／攻撃側のオフザボールの動きからの突破

《ポジションと守備の係り》

*ランダムで1対1・1対2・2対3
*得点ゲーム(縦／横)
*氷鬼(ラインなし／あり)
*ゴール前の1対1(外から内／内から外)



No.463-2 ボールを奪うための守備強化《38分》

《マンツーマンの守備》の中でポイントになるのは、ボールウォッチャーにならないことです。ボールウォッチャーになってしまうと、視野の確保が取れなくなり、自分の位置が判らなくなってしまいます。ボールを奪うためには、広い視野の確保による正しいポジショニングが重要になってきます。

《マンツーマンの守備》

*5対5のボール回し(GKなし)
*5対5のマンツーマンゲーム(GKあり／GK＋フリーマン)
*マンツーマンを途中で外して5対5＋GK＋フリーマン

《インターセプトの練習》

* (3対2) 対 (2対3) ＋ GK [縦パスカット]
* 6対6 [ゴール4つでGKなし・横パスカット]



No.463-3 守備を意識したゲーム形式の練習《37分》

《1対1のクロスへの対応》では、GKとのコミュニケーションが重要になってきます。小針中サッカー部の課題としても取り組んでいる練習の1つですが、1対1から1対2へ、GKの声の係りによってボールを奪い、失点をなくします。

《ポジションの受け渡しとクロスへの対応》

*1対1のクロスボールからの対応 *4対2＋GK(クロスへの対応)
*5対3＋GK(クロスへの対応) *8対6＋GK(フォーメーションの練習)

《NAGASEスペシャル》

*ボール3つのゲーム形式(オフサイドあり／なし)



check! 好評既刊もDVD化! DVD No. 372D-S Video No. 372-S 全2枚(巻)16,800円 各枚(巻)8,400円 
We are No.1! 個の能力を生かせるトレーニング～新潟・小針中学校／勝利へのアプローチ～

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・ビデオ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・ビデオ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。
- 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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン)も取り扱いできます。(分割も可)

●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(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656