

プレス&アタックで打開する!!

～流経柏高校・2011年度チームコンセプト～

指導・解説

本田 裕一郎

(流通経済大学付属柏高等学校サッカー部監督)

実技協力

流通経済大学付属柏高等学校サッカー部



<684-1>

PHYSICAL, TECHNIQUE & SHOOT

70分

INTRODUCTION (共通)

PHYSICAL

新チームの切り替え時に各自のフィジカル面を把握する上で「走」中心のトレーニング。攻守の切り替えの速さを追求するために持久力アップは必要であり、流経柏の強さのベースがここにある!

- クーパー走(解説)
- 15分間走
- 16秒～40秒走
- コの字走
- ロの字走



TECHNIQUE

相手のプレッシャーを想定して慌てた状態でキック&トラップを正確に行うことを求める。また動きながら正確にボールを扱えるメニューなどワンタッチ目のコントロールを大事にしている。

- ロングキック
- ターンキック
- スライディングパス
 - ・開脚
 - ・クロス
- 走りながらトラップ⇒パス
 - ・四角形
 - ・三角形



SHOOT

最初はディフェンスをつけずに行い、徐々に実戦に近い形にしていく。正確にコースを狙い、少しずつパワーを上げていくメニューを紹介、こぼれ球に対する意識も強調する。

- ドリブルシュート
- フィールドクロス
- トライアングルコンビネーション
 - ・センター
 - ・サイド
- セントラリングシュート
- ワンツーシュート



DVD No.684-S
全3枚 **25,200円**
各枚 8,400円(税込・送料別)

<684-2>

TACTICS

59分



INTRODUCTION (共通)

TACTICS

プレス&ロブ...プレスをかけてボール奪取するイメージの練習メニュー。ディフェンス2人の連係、プレスをかける場所、外へ相手を追い込む時の距離、インターセプトの狙い方などがキーワードになる。また、4-4-2の最終ラインのコントロールでは、ボランチとの位置関係が大事になるが、ボールの位置によって詳細にライン、ポジションの動きを整理していく。

- DF・ヘルパー
 - ・中央
 - ・サイド
- DF・ワンサイド
 - ・ライン際3分の1
 - ・中央3分の1
- DF・1vs1
 - ・中央
 - ・サイド
- DF・ラインコントロール
 - ・ライン際にボールがある場合
 - ・中央にボールがある場合
- 3対3セントラリングゲーム



<684-3>

GAME & MENTAL

58分

INTRODUCTION (共通)

GAME

4対4の攻防からゲームに近づけていく様々なバリエーションを紹介する。8対8(9対9)では、やはりボランチの動きがキーになる。総合的な練習から縦パスを狙う意識を高め、さらにFWの前からのプレスのかけ方などもゲーム練習の中に狙いとして位置づけるバリエーション豊かなゲーム練習である。

- 4対4
 - ・シンプルな攻撃方法
 - ・攻防
- 8対8 or 9対9
- 11対11
- 4対4対4
- 2対4



MENTAL

本田監督が最も大切にしている全体でのミーティング。人前で話すこと、自分の気持ち、思いを書くことの大切さや多感な時期の選手たちをどのような手法で掌握し、目標を高く持たせて日々の練習や学校生活を送るかなどを熱く語る。

- 日常
- チーム
- グラウンド



インターネットからのご注文は..... <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、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 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。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)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

流通経済大学付属柏高校

第18回全日本ユースサッカー選手権大会、第86回全国高校サッカー選手権大会で優勝し2冠を果たした流通経済大柏高校。前任の習志野高校をはじめ高校サッカー界で数々の実績をあげられてきた名将・本田裕一郎監督による、必見のシリーズ!!

指導・解説

本田 裕一郎

(流通経済大学付属柏高等学校サッカー一部監督)

実 技

流通経済大学付属柏高等学校サッカー一部

本田流・オフエンスクリニック

～個人・組織・戦略・・・攻撃力を高める3つのファクター～

DVD No.617-S
全3枚 **25,200円**
各枚 8,400円(税込・送料別)
2010.10



オフエンスコーチングの引き出しが満載! 名将・本田監督の指導視点にも注目!

様々なタイプのチームを率いてきた、流経柏高校の本田裕一郎監督によるオフエンスを中心としたトレーニングを紹介! 個人技の基本練習から、アイデアに富んだトレーニング、組織としての戦略練習まで幅広く収録しています。それぞれに段階を踏んだ練習が紹介されているため、ユース世代だけではなく、ジュニアユースの世代にもぴったりの作品となっています。

名将・本田監督が厳選した、オフエンス強化プログラム。練習法に悩んでいる方、指導に迷っている方、もっと引き出しが欲しい方……数多くの経験に基づいたトレーニング法はまさに必見です!



617-1 シュート練習バラエティ

76分

- シュートの基本
 - 裸足 ●静止ボール ●動いたボール ●壁
- ゲームを想定したシュート練習①
 - センター(7種) ●サイド(3種)
- ゲームを想定したシュート練習②
 - センタリング(3種) ●ペナルティエリア内(2種)
- スライディング
 - 開脚 ●アウトサイド ●ターン ●シュートブロック
 - スクリーンシュート対シュートブロック
- グループでのシュート練習
 - センタリング⇒シュート ●3対3シュートゲーム
 - 3対3センタリングゲーム

617-2 攻撃のアイデア強化プログラム

75分

- 1対1
 - ハンドゲーム1対1 ●フットゲーム1対1
- 2対2
 - ハンドゲーム2対2 ●フットゲーム2対2
- 3対3
 - マーク(インターセプト) ●3対3
- パワープレー
 - 身長差のある競り合い ●パワープレー
- コーナーキック
 - キック ●合わせ ●コーナーキック⇒カウンター

617-3 ビルドアップからフィニッシュまでの戦略

72分

- 攻撃の組み立て《DFエリア》
- 攻撃の組み立て《MFエリア》
- 攻撃の組み立て《FWエリア》
- サイドチェンジ
- 8対8
- 4対4
- フィニッシュ
 - パス⇒シュート ●センタリング⇒シュート

攻撃的ディフェンスのすべて

～個人・グループ・チームでボールを奪い攻撃する～

DVD No.563-S
全2枚 **16,800円**
各枚 8,400円(税込・送料別)
2008.6

「個⇒グループ⇒チーム」・・・段階を追ったボール奪取戦術のすべて!

名将・本田裕一郎監督が、全国を制した攻撃力の「基」となるディフェンストレーニングを紹介! このシリーズは日々の練習に反映させやすいよう3つの段階に分けて構成しています。最後まで相手を追い続け、正確なスライディングを武器にプレッシャーをかける「個」のトレーニングからスタート。選手一人一人のディフェンス意識を高めます。「グループ」「チーム」のトレーニングでは高い位置で意図的に相手を追い込み、効率よくボールを奪うディフェンスシステムから、決定的なチャンスをつくらせない強いDFラインをつくるポイントを詳しく解説します。ディフェンスのためのディフェンスではなく、ボールを高い位置で奪い素早く攻撃につなげていく、まさに攻撃的ディフェンスの真髄です!



563-1 1対1に強くなる! 個のディフェンス強化

50分

ゴール前、ライン際など重要な局面で有効なスライディング、攻撃につなげるインターセプトといった基本的な技術から1対1での駆け引きまで、攻撃的ディフェンスの核である、個の能力を高めるトレーニングを紹介。また、そのベースとしてあるボール技術を高める朝練習でのメニューも併せて紹介します。

- ボールを使ったウォーミングアップ
- 個のディフェンスに必要な技術《スライディング》
 - *球際に強くなるための技術
- 個のディフェンスに必要な技術《インターセプト》
 - *攻撃につなげるインターセプト
- 個のディフェンス
 - *危険なゾーンでの1対1



563-2 決定機をつくらせないチームディフェンス

45分

第2巻では、ポジション別に役割を分けたグループのディフェンス。DFラインの裏を取られないことを目的としたチームでのディフェンス。さらに、素早い攻守の切り替えを身につけるミニゲームを紹介します。

- グループでのディフェンス
 - *ポジション別のボールの奪い方
- チームでのディフェンス《11対11》
 - *DFラインを重視したチーム全員のディフェンス
- 攻守の切り替え《ミニゲーム》
 - *素早い攻守の切り替えを意識したミニゲーム

