

攻守を両立！駆け引きを楽しむ “対人プレー”メニュー集

～高槻九中・普通の公立校から全国へ～



DVD No. 718-S

全3枚セット：25,200円
各枚：8,400円（税込・送料別）

- 指導・解説／高槻 尚武（高槻市立第九中学校サッカー部顧問）
- 実技協力／高槻市立第九中学校サッカー部

**2010年全中3位、2011年全中8強！
強さの秘密は“対人プレー”にあり！**

サッカーの街・高槻から
全国へ！



他クラブとの共有などで十分なスペースが取れない、冬期は1日の練習時間が1時間ほどしかない。そんな悩みを持つ学校やクラブも少なくはないはずです。しかし、環境に恵まれていなくても工夫次第で結果を残すことができます。2年連続で全中に出場し、2010年には全国3位にもなった高槻九中も、そんな「普通の」公立中学校のひとつなのです。同校を指導する高槻監督の方針は、「対人プレー」を練習の軸として行うこと。攻守双方の練習ができ、かつ楽しみながら取り組むことができるのが大きな理由だといいます。そこでこのDVDでは「駆け引きを楽しむ」をテーマにした、対人プレーのメニュー集を紹介します。どの練習も省スペース・省時間を実現した、選手が自ら取り組めるものばかりです。また、どのようなことに留意し、どのような声をかければいいのかということも見て取れる作りになっています。このDVDで、選手がサッカーを好きになる、どんどん上達していくような練習ができるようになります！



718-1

必修！対人プレー前の基礎づくり

74MIN.

実戦的なプレーを行う前に、必修ともいえる基礎技術を解説します。中学生の年代で身につけたい、デイリーワークとして行うべきプレーばかりです。

- イントロダクション
- 朝練リフティング
- 壁当て
- リフティング（5・4・3・2・1）
- ヘディングボール
- ボール出し
- 2人1組パス＆コントロール
- 2人1組ヘディング
- 4人1組ヘディング
- 2人1組ボールキープ
- 3人1組ボールキープ
- 3人1組シグナル
- 3人1組ダイヤモンド「第3の動き」
- 6人1組対面フェイント

718-2

**対人プレー集①
～攻守の駆け引きを覚える～**

61MIN.

駆け引きを楽しみながら、OF・DFの練習を両立します。1対1の強さなど、対人プレーの基本ともいえる部分を強化していきます。

- イントロダクション
- ムービング鳥かご
- 1対1くさび
- 1対1ブルアウエイ（DFあり）
- 2対2
- 縦長1対1+1サーバー
- 縦長2対2+1サーバー

718-3

**対人プレー集②
～ポゼッションと状況判断～**

49MIN.

この巻では人数を増やし、よりボールの保持や状況判断を求めるような内容となっています。「3対3」や「デスマッチ」は高槻九中の中核となる練習です。

- イントロダクション
- 3対3+2サーバー
- 3対3+4サーバー
- 三角形の3対3+GK
- デスマッチ



★上達のコツは…「駆け引きを楽しむこと、駆け引きに勝つこと」

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

● 送料は何券でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申込みください。

● 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」の宅配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、AmericanExpress、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。（分割も可）

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！**JL 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