

DVDで
うまくなる!
全50ワザ

STRIKER^{DX}
ストライカーデラックス
特別編集

フットサル 世界ナンバーワン

リカルド・ジーニョ の 足ワザ レッスン

GAKKEN SPORTS BOOKS

DVDで
うまくなる!

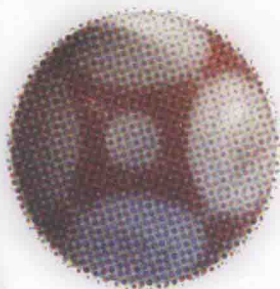
フットサル世界ナンバーワン

リカルジーニョ の 足フザレックスン

GAKKEN SPORTS BOOKS

CONTENTS

常州大学图书馆
藏书章



DVDで うまくなる!

リカルジーニョ の 足ワザレッスン

フットサル世界ナンバーワン

GAKKEN SPORTS BOOKS

STRIKER
ストライカーデラックス
特別編集

DVDでうまくなる! フットサル世界ナンバーワン リカルジーニョの足ワザレッスン

2013年2月12日 第1刷発行

著者……………リカルジーニョ

発行人…………河上清

編集人…………澤田優子

統括編集長……酒井靖宏

製作編集長……菊地芳樹

編集……………桑田孝明、松岡健三郎、川原宏樹

協力……………名古屋オーシャンズ 宮澤孝(通訳/名古屋オーシャンズ)
デバオーシャンアリーナ

デザイン…………鹿田俊介、久保寺ヒロシ

写真……………松岡健三郎

イラスト…………西村知己

ムービー撮影……藤田雄二

ムービー編集……西村知己

DVD製作…………株式会社トランス・デュース

製版……………株式会社ノーバディー・ノーズ

印刷……………凸版印刷株式会社

発行所…………株式会社学研パブリッシング

〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8

発売元…………株式会社学研マーケティング

〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

この本に関する各種問い合わせ先

電話の場合

●編集内容について ☎03-6431-1538 (編集部直通)

●DVD操作方法、不具合について

株式会社トランス・デュース ☎03-3500-5113 受付時間:平日10時~17時

●在庫、不良品(落丁、乱丁)について ☎03-6431-1250 (販売部直通)

文書の場合

〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8

学研お客様センター「リカルジーニョの足ワザレッスン」係

この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで

☎03-6431-1002 (学研お客様センター)

学研の雑誌・書籍についての新刊、最新情報は、下記をご覧ください。

学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

CONTENTS もくじ 1

02 リカルジーニョ プロフィール

04 突撃スポーツテスト リカルジーニョ体力測定

06 本書の使い方

12 必殺ワザ徹底解説

リカルジーニョが最も得意とする足ワザを、
初歩からレッスン

14 LESSON 01 ヒールリフト

16 LESSON 02 エラシコ

18 LESSON 03 ファルカンフェイント

20 LESSON 04 球乗りターン

22 LESSON 05 ツーステップ

24 LESSON 06 カニドリブル

26 LESSON 07 デンジャラスターン

28 LESSON 08 ビッグバン

30 LESSON 09 チップループシュート

32 LESSON 10 シャチホコシュート

34 フットサル足ワザ25

フットサルを極めたい人に送る、
マストテクニック集

レシーブ系

36 LESSON 11 チェックフェイク 裏

38 LESSON 12 チェックフェイク 中

40 LESSON 13 直角フェイク

42 LESSON 14 逆取りトラップ

44 LESSON 15 ビボフェイク

ノールック系

46 LESSON 16 カットカーブパス

48 LESSON 17 アウトサイドパス

50 LESSON 18 ファーサイドパス

52 LESSON 19 ビボ当てワンツース

54 LESSON 20 ルーレットパス

ダブルタッチ系

56 LESSON 21 高速インイン

58 LESSON 22 足裏イン

60 LESSON 23 足裏アウト

62 LESSON 24 軸当てパス

股抜き系

64 LESSON 25 キックフェイントブリッジ

66 LESSON 26 軸裏股下通し

68 LESSON 27 足裏股抜き

70 LESSON 28 エラシコブリッジ

72 LESSON 29 トリプルタッチブリッジ

シュート系

74 LESSON 30 ショートレイヤーシュート

76 LESSON 31 低空トーキックシュート

78 LESSON 32 スピンアプローチシュート

80 LESSON 33 L字アップシュート

82 LESSON 34 ドライブシュート

84 LESSON 35 コントロールPK



CONTENTS もくじ 2



86 サッカー足ワザ チャレンジ&アレンジ

メッシ、C・ロナウド、ネイマールの足ワザは
こうして使う!

メッシのワザ

- 88 LESSON 36 リフトアップ
- 90 LESSON 37 シェイキングクライフ
- 92 LESSON 38 ドロー&ブッシュ
- 94 LESSON 39 エアダブルタッチ
- 96 LESSON 40 リズムチェンジ

C・ロナウドのワザ

- 98 LESSON 41 軸当てダブルタッチ
- 100 LESSON 42 ワイバーシザーズ
- 102 LESSON 43 リバースエラシコ
- 104 LESSON 44 ネオクライフ
- 106 LESSON 45 ブレ球シュート

ネイマールのワザ

- 108 LESSON 46 スクラッチ裏通り
- 110 LESSON 47 大振りフェイク
- 112 LESSON 48 トルネードターン
- 114 LESSON 49 人工衛星
- 116 LESSON 50 ルーレット

118 足ワザQ&A 教えて!! リカルジーニョ先生

124 名古屋オーシャンズ、テバオーシャンアリーナ紹介

DVDで
うまくなる!

フットサル世界ナンバーワン



リカルジーニョ の 足ワザレッスン

GAKKEN SPORTS BOOKS

STRIKER DX
ストライカーテラックス
特別編集



世界最高峰のテクニックを 今こそ楽しもう

1985年9月3日、男3人兄弟の次男として生まれたリカルジーニョは、父親がサッカーをやっていた関係で、自然とボールを蹴り始めた。

6歳のときに初めてサッカーチームに入り、3年間プレー。ポルトガルでは5本の指に入る強豪だったそうだが、そこからさらに国内屈指の名門ポルトの下部組織に移る。だがポルトで3年プレーした後、家が火事にあって引っ越しをした影響で、チームを離れることになった。

その後引っ越し先のチームがポルトと対戦。そこで好プレーをして勝利したことで、改めてポルトから誘われ、入団テストを受けることになった。11歳のころの話だ。

ところが100人以上が集まった入団テストの結果、「いい左足を持っていて、才能はあるが、今欲しいのは大きい選手なんだ」と不合格となってしまった。身長が低かったリカルジーニョとしてはショックが大きく、それをきっかけにしばらくサッカーと離れる日々が続いた。

そんなリカルジーニョを周囲の友人たちが誘い、試しにやってみたのがフットサルだった。「常にボールに触れて、常に走っている。すごく楽しかった」と、リカルジーニョはこの競技にのめり込むことになる。近所の名もない小さなチームだったが、リカルジーニョの影響で大会でも優勝するようになり、注目され、大きなクラブから誘われるようになった。

2001年ベンフィカでプレーするようになってからは、一気にフットサル界のメジャー選手へのし上がっていった。17歳でポルトガル代表に選ばれ、UEFAフットサル選手権やFIFAフットサルワールドカップで活躍。2009-10シーズンには、ベンフィカのUEFAフットサルカップ優勝に大きく貢献している。

そして2010年、日本の名古屋オーシャンズに移籍。観衆の目を奪う数々の素晴らしいプレーを見せて、チームのFリーグ優勝に貢献した。2011年は一度日本を離れたが、2012年からは再び名古屋でプレーしている。

リカルジーニョの長所は、小柄な体をカバーする圧倒的なプレススピードとボールテクニックだ。若いころは「より素早く足を動かせるように」と、本をたくさん入れたリュックを背負ったり、足に重りをつけたりしながら、シザーズの練習をしたという逸話を持つ。

またそのテクニックは、相手が強ければ強いほど、鋭さを増す。技術で上回れなければ、とたくシンプルなプレーに切り替える選手が多い中、リカルジーニョはさらに複雑なテクニックや、トリッキーな足ワザで状況を打開しようとするのだ。

そのスタイルを覚えるのは、サッカー界にまでその野を広げても、なかなかいない。研究熱心、練習熱心で、驚異のフェイント成功率を誇る。その点で今、リカルジーニョはフットボール界を代表するクラッキといえる。私たちはそんな彼のプレーを大いに楽しみ、学ばない手はないのである。



リカルジーニョ

Ricardo Filipe Da Silva Braga

1985年9月3日生まれ、ポルトガル・ポルト出身

CLEAN ENERGY 100

所属クラブ

サッカー

1990-93 エステレーラス・ファンゼレス

94-96 FCポルト

96 ゴンドマール

フットサル

2000-01 ミラマール

01-10 SLベンフィカ

10-11 名古屋オーシャンズ(日本)

11 CSKAモスクワ(ロシア)

11-12 SLベンフィカ

12- 名古屋オーシャンズ(日本)

ポルトガル代表

UEFAフットサル選手権出場(07年、10年、12年)

FIFAフットサルワールドカップ出場(08年、12年)

個人受賞

2007年 ヨーロッパフットサル最優秀選手賞

2011年 Fリーグ2010MVP

リカルジーニョ体力測定

その足ワザの秘密はどこにあるのか？

本書では撮影時に、リカルジーニョにスポーツテストを実行してみました。

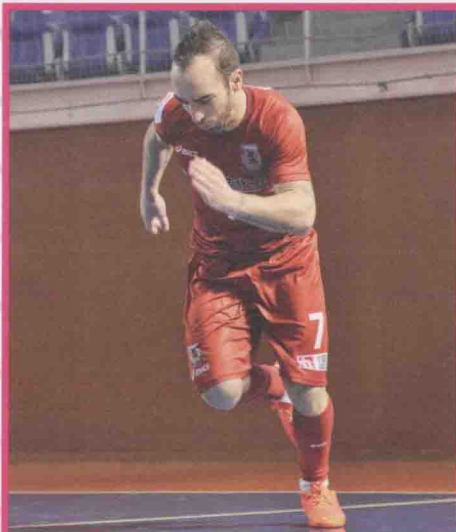
あなたのフィジカル能力と、比べてみては？



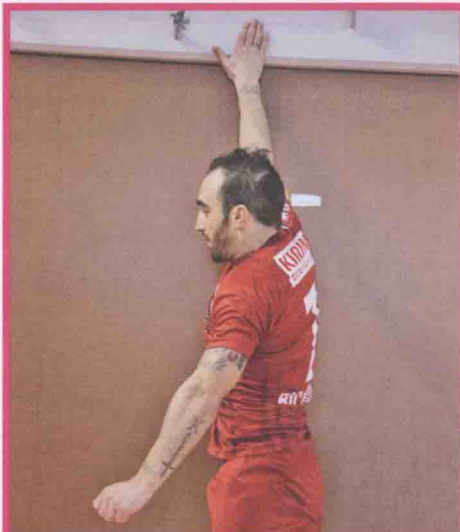
握力／右48kg・左52kg



反復横跳び／49回(20秒)



20メートル走／3秒10



垂直跳び／51cm

身長 164cm
 体重 68kg
 体脂肪率 9.7%

バスト

93cm

ウエスト

81.5cm

ヒップ

97cm

モモ周り

60cm

足のサイズ

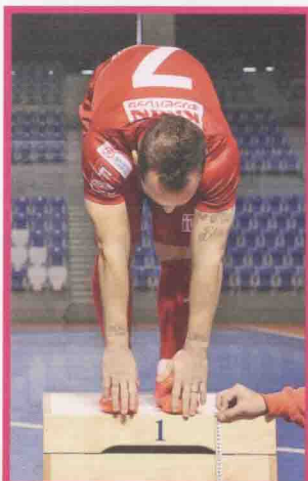
25.5cm



背筋力/140kg

股下

71.5cm



前屈/2cm

ワザの種類

- DRIBBLE** ドリブルテクニックや、フェイントが見られる足ワザ
- CONTROL** コントロール時の工夫や、ボールタッチがポイントの足ワザ
- PASS** パスの出し方やキック技術、パスの受け方、両方に関する足ワザ
- SHOOT** シュートテクニックやゴール前のポジショニングに関する足ワザ

レッスン番号

01～50番までのレッスン番号。
DVDの画面にも示されています

ワザ名

レベル

その足ワザのレベルを5段階で示しています
★5つで満点!

インデックス

50の足ワザを3つのカテゴリーに分けています

必殺ワザ

「必殺ワザ徹底解説」。リカルジーニョが最も得意とする足ワザを、カンタン練習法を含めて、初歩からレッスンしています

フットサルワザ

「フットサル足ワザ25」。フットサルを極めたい人に送る、マストテクニック集。本人が実際にピッチで多用しているワザを集めました

サッカーワザ

「サッカー足ワザ チャレンジ&アレンジ」。リカルジーニョがメッシ、C・ロナウド、ネイマールの足ワザに挑戦。その解説とアレンジワザをレッスンしています

写真内矢印

- ボールの動き →
- 人、体の動き - - - - -
- ドリブル ~~~~~

写真番号

キャプションと連動しています

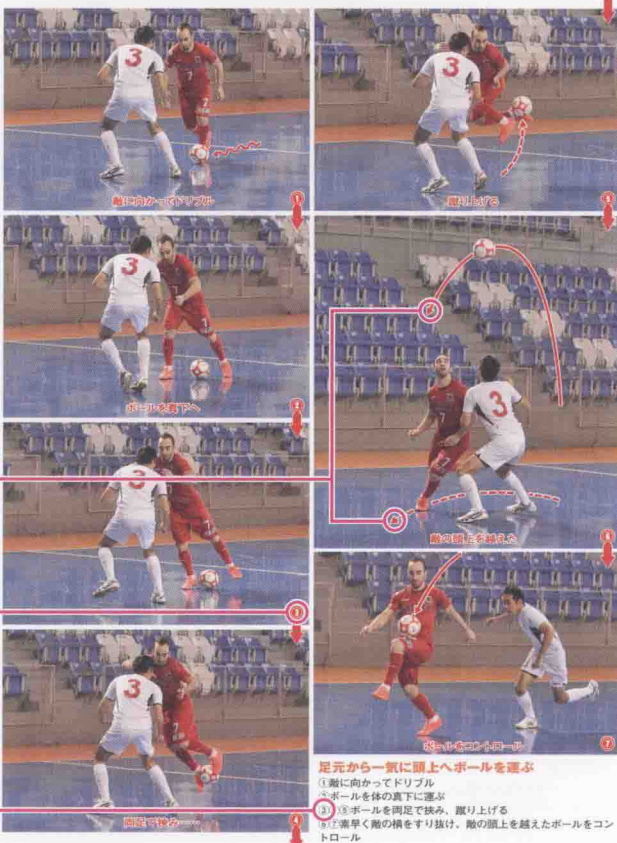
ページ数

LESSON
01

ヒールリフト

DRIBBLE CONTROL PASS SHOOT レベル ★★★★★

代名詞と化した高速の必殺ワザ



足元から一気に頭上へボールを運ぶ

① 頭に向かってドリブル

② ボールを体の真下に運ぶ

③ ボールを両足で挟み、蹴り上げる

④ ③より高く蹴ったボールをすり抜け、蹴の頭上を越えたボールをコントロール

119 ●●● リカルジーニョの足ワザレッスン

本書の使い方

ポイント

足ワザを成功させるための、より詳細なポイントを説明するコーナー



テクニックの肝になる部分に焦点を当てています



別角度からの写真で、テクニックへの理解を深めてもらいます



オリジナルから派生したテクニックを紹介しています

必殺ワザ徹底解説



斜め前に運び、体の真下にボールを置く

両足で挟みやすくなるように、体の真下にボールを運ぶことがポイント。そのためには、挟む直前に緩へボールを運ぶよりも、斜め前へボールを運んだほうがやりやすい



本文

リカルジーニョの足ワザ解説。テクニックをマスターするポイントや、上達のヒントが載っています

完全マスターへのポイント

ボールを挟むと同時にジャンプする

足ワザと思われがちなニールリフトは、実戦で使うにはスピードが必要。ボールを体の真下へコントロールするスピードはもちろんだが、ボールを上げるときも、挟む動作とジャンプする動作を同時に、ワザの時間を短縮させるという点も、

カンタン練習法 最初はボールを静止させて練習

ボールを上へコントロールするためには、両足でしっかりとボールを挟まなければならない。まずは両足の真ん中でしっかりとボールをホールドする点を意識。いきなり動いているボールでやるのは難しいので、最初はボールを静止させた状態から挟み、振り上げる練習を繰り返そう



リカルジーニョの足ワザレッスン ●●●●● 015

カンタン練習方法

まずはここから始めようという、お手軽な練習法を紹介（「必殺ワザ徹底解説」のコーナーのみ）

必殺ワザ

フットサルワザ

サッカーワザ

本書の使い方

CONTENTS もくじ ①

02 リカルジーニョ プロフィール

04 突撃スポーツテスト リカルジーニョ体力測定

06 本書の使い方

12 必殺ワザ徹底解説

リカルジーニョが最も得意とする足ワザを、
初歩からレッスン

14 LESSON 01 ヒールリフト

16 LESSON 02 エラシコ

18 LESSON 03 ファルカンフェイント

20 LESSON 04 球乗りターン

22 LESSON 05 ツーステップ

24 LESSON 06 カニドリブル

26 LESSON 07 デンジャラスターン

28 LESSON 08 ビッグバン

30 LESSON 09 チップループシュート

32 LESSON 10 シャチホコシュート

34 フットサル足ワザ25

フットサルを極めたい人に送る、
マストテクニック集

レシーブ系

36 LESSON 11 チェックフェイク 裏

38 LESSON 12 チェックフェイク 中

40 LESSON 13 直角フェイク

42 LESSON 14 逆取りトラップ

44 LESSON 15 ビボフェイク

ノールック系

46 LESSON 16 カットカーブパス

48 LESSON 17 アウトサイドパス

50 LESSON 18 ファーサイドパス

52 LESSON 19 ビボ当てワンツース

54 LESSON 20 ルーレットパス

ダブルタッチ系

56 LESSON 21 高速インイン

58 LESSON 22 足裏イン

60 LESSON 23 足裏アウト

62 LESSON 24 軸当てパス

股抜き系

64 LESSON 25 キックフェイントブリッジ

66 LESSON 26 軸裏股下通し

68 LESSON 27 足裏股抜き

70 LESSON 28 エラシコブリッジ

72 LESSON 29 トリプルタッチブリッジ

シュート系

74 LESSON 30 ショートレイヤーシュート

76 LESSON 31 低空トーキックシュート

78 LESSON 32 スピンアプローチシュート

80 LESSON 33 L字アップシュート

82 LESSON 34 ドライブシュート

84 LESSON 35 コントロールPK



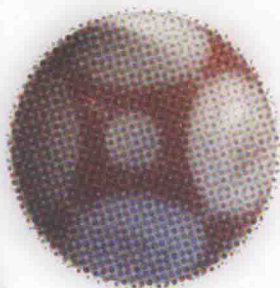
DVDで
うまくなる!

フットサル世界ナンバーワン



リカルジーニョ の 足フザレックスン

GAKKEN SPORTS BOOKS



CONTENTS

CONTENTS もくじ 2



86 サッカー足ワザ チャレンジ&アレンジ

メッシ、C・ロナウド、ネイマールの足ワザは
こうして使う!

メッシのワザ

- 88 LESSON 36 リフトアップ
- 90 LESSON 37 シェイキングクライフ
- 92 LESSON 38 ドロー&ブッシュ
- 94 LESSON 39 エアダブルタッチ
- 96 LESSON 40 リズムチェンジ

C・ロナウドのワザ

- 98 LESSON 41 軸当てダブルタッチ
- 100 LESSON 42 ワイバーシザーズ
- 102 LESSON 43 リバースエラシコ
- 104 LESSON 44 ネオクライフ
- 106 LESSON 45 ブレ球シュート

ネイマールのワザ

- 108 LESSON 46 スクラッチ裏通り
- 110 LESSON 47 大振りフェイク
- 112 LESSON 48 トルネードターン
- 114 LESSON 49 人工衛星
- 116 LESSON 50 ルーレット

118 足ワザQ&A 教えて!! リカルジーニョ先生

124 名古屋オーシャンズ、テバオーシャンアリーナ紹介



DVDで
うまくなる!

STRIKER
ストライカーデラックス
特別編集

フットサル世界ナンバーワン

リカルジーニョ
の
足ワザレッスン

GAKKEN SPORTS BOOKS

必殺ワザ徹底解説

試合中にリカルジーニョが、よく使う得意ワザを徹底的に解説。

さらにその得意ワザ習得のための簡単な練習法も特別に紹介してくれた。

どの足ワザも繰り出せば、一撃必殺になることは間違いない。

- 14 LESSON 01 ヒールリフト
- 16 LESSON 02 エラシコ
- 18 LESSON 03 ファルカンフェイント
- 20 LESSON 04 球乗りターン
- 22 LESSON 05 ツーステップ
- 24 LESSON 06 カニドリバル
- 26 LESSON 07 デンジャラスターン
- 28 LESSON 08 ビッグバン
- 30 LESSON 09 チップルーブシュート
- 32 LESSON 10 シャチホコシュート

