



少年DVD

しょう

ねん

で

レベルアップ!

サッカー の テクニック

STRIKER DX
ストライカーデラックス
特別編集

GAKKEN SPORTS BOOKS



ふくにし たか し かんしゅう
福西崇史 監修

基本とトレーニング 指導ポイントのすべて

ken



少年DVD

しょう

ねん

で
レベルアップ!

サッカー の テクニックス

STRIKER DX
ストライカーデラックス
特別編集

GAKKEN SPORTS BOOKS

常州大学图书馆
藏书章



少年サッカーのテクニック

DVDでレベルアップ! 少年サッカーのテクニック

GAKKEN SPORTS BOOKS

2013年9月24日 第1刷発行

監修……………福西崇史

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……………サムデイ、ブーマ ジャパン株式会社、スポーツジャングル10

デザイン……………鹿田俊介、久保寺ヒロシ、國重修

写真……………松岡健三郎、藤田雄二

イラスト……………西村知己

ムービー撮影……………藤田雄二、松岡健三郎、川原宏樹

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「DVDでレベルアップ! 少年サッカーのテクニック」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/>

第1章 ウォーミングアップをしよう

からだを動かすこと、ボールをあつかうことをとおして、
サッカーのベースをつくれます。

準備運動をしよう!

14 ページ

練習メニュー

01 スイッチゲーム 16 ページ

02 チームワーク鬼ごっこ 18 ページ

03 コーン倒し 20 ページ

04 宝物ゲーム 22 ページ

05 ハンドボゼッション 24 ページ

06 キープ&アタック 26 ページ

リフティング

01 リフトアップ 28 ページ

02 モモ 30 ページ

03 インステップ 32 ページ

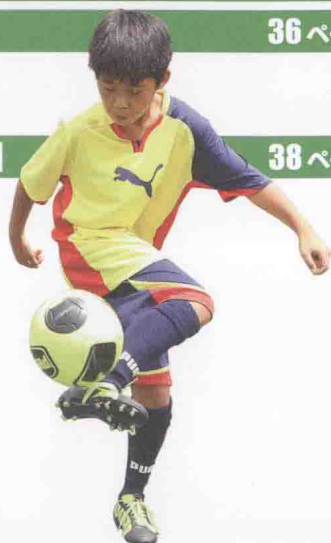
04 インサイド&アウトサイド 34 ページ

05 ヘディング 36 ページ

Q&A

「リフティングは何回できればいい?」

38 ページ



第2章 キックやパスを覚えよう

基本的なキックやパスの種類とフォームを学びます。

精度の高いパスを目指します。

01 インサイドキック 42 ページ

02 アウトサイドキック 44 ページ

03 インステップキック 46 ページ

04 インフロントキック 48 ページ

05 アウトフロントキック 50 ページ

06 トーキック 52 ページ

07 チップキック 54 ページ

08 ループキック 56 ページ

09 ヒールキック 58 ページ

10 足裏 60 ページ

11 ヘディング 62 ページ

12 スローイン 64 ページ

練習メニュー

01 1対1のパス交換 66 ページ

02 4対1 パス&ゴール 68 ページ

Q&A

「パスが味方に合わないのはどうすればいい？」 70 ページ



第3章 コントロールをマスターしよう

コントロールの種類しゅるいとフォームまなを学び、
正確せい かくにボールを止とめることを覚えおぼえます。

01	インサイドコントロール	74 ページ
02	アウトサイドコントロール	76 ページ
03	足裏 あし うら コントロール	78 ページ
04	インステップコントロール	80 ページ
05	モモコントロール	82 ページ
06	胸 むね コントロール	84 ページ
07	ヘディングコントロール	86 ページ
08	パスレシーブ	88 ページ

練習メニュー

01	反復 はんぷく パスレシーブ	90 ページ
02	トライアングルパス	92 ページ

Q&A

「コントロールしたところを奪 うば われてしまいます」	94 ページ
--	--------



第4章 ドリブルにチャレンジしよう

ボールの運び方の基礎を覚えるとともに、
いくつかのフェイントにチャレンジします。

01	インサイドドリブル	98 ページ
02	アウトサイドドリブル	100 ページ
03	インステップドリブル	102 ページ
04	足裏ドリブル	104 ページ
05	ボールキープ	106 ページ
06	シサース	108 ページ
07	クライフターン	110 ページ
08	ダブルタッチ	112 ページ
09	裏通り	114 ページ
10	シャペウ	116 ページ
11	キックフェイント	118 ページ
12	ボディーフェイク	120 ページ
13	インアウト	122 ページ
14	ドロウ&プッシュ	124 ページ
15	ドロウ&クロース	126 ページ

練習メニュー

01	サークル大脱走	128 ページ
02	スラロームドリブル	130 ページ
03	1対1+2	132 ページ

Q&A

「ドリブルを取られないようにするには？」	134 ページ
----------------------	---------



第5章 ゴールを決めよう

状況に合わせたシュートバリエーションを学び、
ゴールを決める技術を高めます。

ドリブルからのシュート

- 01 インステップシュート 138 ページ
- 02 トーキックシュート 140 ページ
- 03 インフロントシュート 142 ページ
- 04 ループシュート 144 ページ

クロスに合わせる

- 05 インサイドシュート 146 ページ
- 06 インステップシュート 148 ページ
- 07 アウトサイドシュート 150 ページ
- 08 ボレーシュート 152 ページ
- 09 ヘディングシュート 154 ページ
- 10 軸裏シュート 156 ページ
- 11 FKの狙いとキック 158 ページ

練習メニュー

- 01 股通し回転シュート 160 ページ
- 02 クロスターゲットシュート 162 ページ

Q&A

- 「シュートはどこを狙えばいい？」 164 ページ



第6章 ディフェンスを学ぼう

ディフェンスの目的から基本的なフォームやステップ、
奪い方を覚えます。

- | | | |
|----|-----------------|---------|
| 01 | 相手が向かってきたときの構え | 168 ページ |
| 02 | 相手がキープしたときの構え | 170 ページ |
| 03 | サイドステップとクロスステップ | 172 ページ |
| 04 | ボールの奪い方① | 174 ページ |
| 05 | ボールの奪い方② | 176 ページ |
| 06 | スライディング① | 178 ページ |
| 07 | スライディング② | 180 ページ |
| 08 | ヘディングの競り合い | 182 ページ |

練習メニュー

- | | | |
|----|--------------|---------|
| 01 | シチュエーション別1対1 | 184 ページ |
| 02 | ディレイ1対1 | 186 ページ |

Q&A

- | | |
|-----------------------|---------|
| 「ディフェンスではどんな声を出せばいい？」 | 188 ページ |
|-----------------------|---------|

サッカーを知ろう!

- | | |
|--------------|---------|
| 「ピッチの名前を覚える」 | 39 ページ |
| 「サッカー用語を学ぶ①」 | 71 ページ |
| 「サッカー用語を学ぶ②」 | 135 ページ |
| 「サッカー用語を学ぶ③」 | 189 ページ |
| 「ルールを覚える①」 | 95 ページ |
| 「ルールを覚える②」 | 165 ページ |
| プロフィール | 190 ページ |



少年DVD

しょう

ねん

で
レベルアップ!

サッカー の テクニックス

STRIKER DX
ストライカーデラックス
特別編集

GAKKEN SPORTS BOOKS



はじめに

この本は、サッカーを今から始めようと思
っている人、基本を学ぼうと思っている人、
苦手なキックやコントロールなどを克服した
い人、基礎をもう一度おさらいしようと思っ
ている人などに向けた、基本技術をまとめた
ものです。

大切なのはここで紹介するキック、コン
ロール、シュート、ディフェンスなどの項目
を練習するときに、意識を高く持つて行うこ
とです。練習をする順番は関係ありません。
コントロールの練習から始めても、ディフェ
ンスの練習から始めてもいいでしょう。常に
正確に行う意識を持つこと、そして試合を想
定し集中して練習することが重要です。

うまくいかないこともあると思いますが、
そんなときに考えてほしいのが、小さな“成
功”を見つけることです。インサイドキック
でのパスが味方の足元に行かないというとき
でも、ミートがしっかりとできていれば、そ
れを前向きにとらえてください。次は味方の
足元に行くように、少し方向を調整していけ
ばいいのです。そんな小さな成功の積み重ね
で、技術は確実に向上していきます。

そしてぜひ夢や目標を持ってほしいと思
います。夢を持つことで辛いことや苦しいこと
でも乗り越えられるし、その壁が高ければ高
いほど、それを乗り越えたときの喜びはより
大きなものとなります。

まずはこの本で紹介していることをマス
ターするのが、その夢や目標をつかむための
第一歩となります。意識を高く持つて取り組
んでみてください。

ふくにし たか し
福西崇史





第1章 ウォーミングアップをしよう

からだを動かすこと、ボールをあつかうことをとおして、
サッカーのベースをつくれます。

準備運動をしよう!

14 ページ

練習メニュー

01 スイッチゲーム 16 ページ

02 チームワーク鬼ごっこ 18 ページ

03 コーン倒し 20 ページ

04 宝物ゲーム 22 ページ

05 ハンドボゼッション 24 ページ

06 キープ&アタック 26 ページ

リフティング

01 リフトアップ 28 ページ

02 モモ 30 ページ

03 インステップ 32 ページ

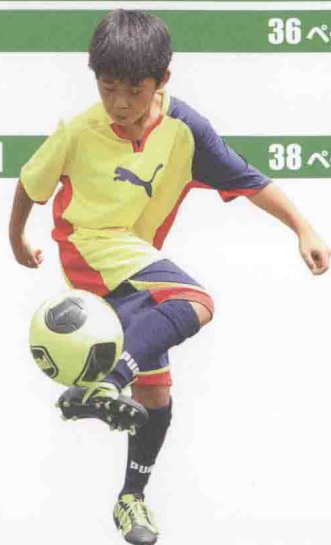
04 インサイド&アウトサイド 34 ページ

05 ヘディング 36 ページ

Q&A

「リフティングは何回できればいい?」

38 ページ



第2章 キックやパスを覚えよう

基本的なキックやパスの種類とフォームを学びます。

精度の高いパスを目指します。

01	インサイドキック	42 ページ
02	アウトサイドキック	44 ページ
03	インステップキック	46 ページ
04	インフロントキック	48 ページ
05	アウトフロントキック	50 ページ
06	トーキック	52 ページ
07	チップキック	54 ページ
08	ループキック	56 ページ
09	ヒールキック	58 ページ
10	足裏	60 ページ
11	ヘディング	62 ページ
12	スローイン	64 ページ

練習メニュー

01	1対1のパス交換	66 ページ
02	4対1 パス&ゴール	68 ページ

Q&A

「パスが味方に合わないのはどうすればいい？」	70 ページ
------------------------	--------



第3章 コントロールをマスターしよう

コントロールの種類しゅるいとフォームまなを学び、
正確せい かくにボールを止とめることを覚えおぼえます。

01	インサイドコントロール	74 ページ
02	アウトサイドコントロール	76 ページ
03	足裏 あし うら コントロール	78 ページ
04	インステップコントロール	80 ページ
05	モモコントロール	82 ページ
06	胸 むね コントロール	84 ページ
07	ヘディングコントロール	86 ページ
08	パスレシーブ	88 ページ

練習メニュー

01	反復 はんぷく パスレシーブ	90 ページ
02	トライアングルパス	92 ページ

Q&A

「コントロールしたところを奪 うば われてしまいます」	94 ページ
--	--------



第4章 ドリブルにチャレンジしよう

ボールの運び方の基礎を覚えるとともに、
いくつかのフェイントにチャレンジします。

01	インサイドドリブル	98 ページ
02	アウトサイドドリブル	100 ページ
03	インステップドリブル	102 ページ
04	足裏ドリブル	104 ページ
05	ボールキープ	106 ページ
06	シサース	108 ページ
07	クライフターン	110 ページ
08	ダブルタッチ	112 ページ
09	裏通り	114 ページ
10	シャペウ	116 ページ
11	キックフェイント	118 ページ
12	ボディーフェイク	120 ページ
13	インアウト	122 ページ
14	ドロー&プッシュ	124 ページ
15	ドロー&クロース	126 ページ

練習メニュー

01	サークル大脱走	128 ページ
02	スラロームドリブル	130 ページ
03	1対1+2	132 ページ

Q&A

「ドリブルを取られないようにするには？」	134 ページ
----------------------	---------



第5章 ゴールを決めよう

状況に合わせたシュートバリエーションを学び、
ゴールを決める技術を高めます。

ドリブルからのシュート

- 01 インステップシュート 138 ページ
- 02 トーキックシュート 140 ページ
- 03 インフロントシュート 142 ページ
- 04 ループシュート 144 ページ

クロスに合わせる

- 05 インサイドシュート 146 ページ
- 06 インステップシュート 148 ページ
- 07 アウトサイドシュート 150 ページ
- 08 ボレーシュート 152 ページ
- 09 ヘディングシュート 154 ページ
- 10 軸裏シュート 156 ページ
- 11 FKの狙いとキック 158 ページ

練習メニュー

- 01 股通し回転シュート 160 ページ
- 02 クロスターゲットシュート 162 ページ

Q&A

- 「シュートはどこを狙えばいい？」 164 ページ

