

視野を広く持ち、スペースを認知して、
仲間と連動しながらゴールを狙うといった
「ボールゲームの本質」が盛り込まれた練習メニュー

植松氏の練習メニューのコンセプトは「個を伸ばす」こと。ひとつのことだけやらせたら、日本の選手は優れています。でも、世界で戦うには、同時進行で複数の動きができないと勝負になりません。より早く、より正確な判断も必要になります。植松氏の練習は、一度に沢山の情報を処理するように組まれているので、「練習のための練習」にはなりません。終わった時に、きっと選手は「頭が疲れた!」と言うでしょう。それだけ密度の濃い、短時間でも高い集中力が求められるメニューばかりです。

1012-1 パス&シュートドリル 59min



1012-2 1対1&ゲームライクドリル 62min



指導・解説

明星大学男子ハンドボール部コーチ/男子ユース(U-19)日本代表監督

植松伸之介の melis

個を伸ばす

ハンドボールドリル

ドイツでの経験に基づいた、
体の機能と判断力を鍛えるトレーニング

植松伸之介 プロフィール

Uematsu Shinnosuke

1975年生まれ、神奈川県出身。西中原中―横浜商工高(現横浜創学館高)―順天堂大。2000年からドイツに渡り、コンコルディア・デーリッヒのセカンドチームに入団。その後ファーストチーム入りを果たしてプロ契約を結び、2005年度のシーズンはデーリッヒの主力としてブンデスリーガ1部の舞台に立った。2014年にはグルベンランブ・ツヴィッカウ(4部)の監督に就任。日本人がドイツのチームの監督になったのは初めてのことで、2016年より日本に戻り、順天堂大学大学院でコーチング科学を研究しながら、2016年度は順天堂大コーチを務め、2017年度から明星大コーチに就任。2018年度からは新たにユース(U-19)日本代表監督を兼務する。

実技協力:明星大学男子ハンドボール部



← サンプルムービー、
メニューの詳細はコチラ

商品番号 1012-S

全2巻 16,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みくださ
い。受注確認後、3〜6営業日でお届けします。

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

TEL.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

2018.4



ジャパンライムDVD通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!