

ブレイクダウンの『攻防』

接点を制圧し、試合を制す!

相手を圧倒するブレイクダウン

コンタクトプレーを避けることの出来ないラグビーにおいて、接点で相手に勝つことは絶対条件となります。ブレイクダウンで相手に勝つことが、試合に勝つことと言っても過言ではありません。ラグビーを局面局面に細分化するとブレイクダウンの連続であり、アタック側はそのブレイクダウンに勝ち続けることでボールポゼッションが可能となります。また、ディフェンス側はブレイクダウンに勝たなければ、相手のボールポゼッションを食い止めることが出来ません。ブレイクダウンはラグビーの根幹であり、しっかりと鍛え上げなければ試合に勝つことは出来ません。

今回ご紹介するDVDは、日本代表のフランカーとして活躍し数多くのブレイクダウンを経験した梶原宏之監督の経験に裏打ちされた指導方法です。今作をご覧頂き、チーム強化にお役立てください。



指導・解説：梶原 宏之
(旧川高等学校ラグビー部監督・元日本代表フランカー)
実技協力：山梨県立日川高等学校ラグビー部

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

710-1 ブレイクダウンの『攻』 59min

ボールポゼッションを行い、アタックフェーズを重ねるにはFW・BK関係なく全ての選手がブレイクダウンを行わなければなりません。チーム全員がブレイクダウンで相手に勝てるように、ボールの持ち方などの基礎から実戦で役立つラックへの入り方などを詳しく解説。接点で負けない強いチーム作りにご活用ください。

●ボールの持ち方

- キャッチング⇒パス
- キャッチング⇒コンタクト
- 身体の大い選手の場合
- 身体の小い選手の場合

●ヒットの方法

- 姿勢・パワーポイント・フットワーク
- ダウンボール〜シックス〜

●動きづくりのトレーニング

- 股ぐり
- ジャックナイフ
- ジャックナイフ(応用)
- シックス

●ラックの形成

- コンテストスポット①
- コンテストスポット②
- ショットガン
- ラックオーバー
- 3人でのラックオーバー
- ハンマー
- ハンマー(応用)〜2段階ロケット〜
- ブレイクダウンの総合練習



710-2 ブレイクダウンの『防』 57min

ラグビーの醍醐味でもあるタックル。しっかりとした体作りや基本の構えなど、現役時代にハードタックラーとして有名だった梶原監督の解説です。ディフェンスという不利な状況からタックルゲインを越えて、有利な状況を作り出します。ディフェンスブレイクダウンを制圧する方法をご覧ください。

■タックル力強化トレーニング

- 首の強化〜首ブリッジ〜
- 首・体幹の強化
- 体幹の強化〜腕立伏せ・腹筋〜
- 肩の強化〜逆立ち⇒腹踏み〜
- 下半身の強化〜コロコロ〜
- 自立姿勢の強化①
- 自立姿勢の強化②

■タックルの基礎

- 構え
- パンチヒット

■タックル

- フロントタックル(ボールタックル)
- フロントタックル(ミドルタックル)
- フロントタックル(ロータックル)
- フロントタックル(足首タックル)
- サイドタックル
- リアタックル
- リアタックル(応用)
- スマザータックル

■タックル後の動作

- タックルリアクション
- タックルリアクションからの攻防



ボールの争奪戦に勝つ! キングスペースを勝ち取る!

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

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 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し込みもできます。

【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

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