

尾石監督 **こだわりの**

ステップ&パス ドリル集

～OF・DF・判断力の土台づくり～

DVD No.733-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)

- 指導・解説：尾石 智洋(東久留米市立西中学校ハンドボール部監督)
- 実技協力：東久留米市立西中学校女子ハンドボール部



日本一のチームが毎日行う、ステップドリルを一挙公開!

ハンドボールの試合で行われる戦術、複雑なプレーも、すべては単純なステップやパスの上に成り立っています。すなわち、個人スキルの向上にもチーム力アップにも、基本となるステップやパスが欠かせないということなのです。

そこでこのDVDでは、東久留米西中学校・尾石智洋監督に、自身が最重要だと語る“ステップ&パス”について紹介してもらいました。

何度も全国制覇を達成し、U16日本代表を率いた経験から感じたのは「基礎の大切さ」だったといえます。海外の選手たちに比べ、まだまだ日本の選手たちは基礎をおろそかにしている。その差がトップ世代になって出てきているとも見えています。

やればやるだけ技術が身につく時期に、きちんと基礎を身につけておく。ベースをしっかりとつくと、次のステージでも活躍してもらおう。 そんな尾石監督の思いを込めた、価値のある1本となっています。ぜひ毎日の練習にお役立てください!

NO.733-1

攻守に生きる! マルチステップドリル

55min



ハンドボールのすべての動きに対応できるよう、様々なパターンのステップを行います。単純かつ地道な動きではあっても、できるかできないかで、実際のプレーに大きな差が出てきます。東久留米西中では、毎日しつこいくらいにこだわって行う練習のひとつとなっています。

- イントロダクション ■ウォーミングアップ ○肩甲骨運動ランニング ○ジョギング(前・後) ○ジョギング(腕回し・足ひねり) ○スキップ(前・後)
- サイドスキップ(ノーマル・腕回し・反転) ■ダッシュ ○3歩ダッシュ・5歩ダッシュ ○ダッシュストップ(ノーマル・バックステップ・切返し) ○変形ダッシュ
- ダッシュ(40m・80m) ○ジグザグダッシュ(40m・80m) ○一往復半(前・バックステップ入り) ■OFステップ(足運び) ○0ストップ(ノーマル・横揺れ)
- 0ストップ(右1⇒前2・左1⇒前2) ○0ストップ(クロスステップ) ○0-1ストップ(右・左) ○0-1ストップ右(右2⇒前3・左2⇒前3) ○0-1ストップ左(左2⇒前3・右2⇒前3)
- 0-1ストップ右・左(クロスステップ) ○スタンディングステップ ■OFステップ(瞬発力・軸移動) ○ゴミ拾い(前・後) ○ワイパー
- 小刻み(前・後) ○両足前⇒片足後ろ ○両足前⇒両足右⇒両足前⇒両足左 ○両足前⇒片足右⇒両足前⇒片足左 ○片足斜めジャンプ ○両足前⇒斜め右⇒両足前⇒斜め左 ○片足斜めジャンプ逆ひねり ○切返しステップ ■DFステップ(基本の確認) ○クロスステップ(表・裏) ○カット付きサイドステップ(表・裏)
- 両足3歩ステップ(表・裏) ○クロスステップ⇒カット付きサイドステップ ○V字出戻りサイドステップ(ノーマル・クロスステップで戻る)
- U字ステップ○カット動作 ○2人組の当たり(サイドステップ・両足ステップ) ■DFステップ(強化) ○体幹強化を意識したステップ ○2人のタイミングを合わせるサイドステップ
- 2人のタイミングを合わせるクロスステップ ○2人のタイミングを合わせる出戻りステップ

NO.733-2

判断力を磨く! パスワークドリル

62min



シンプルなパス練習から始まり、2対2でのトレーニングに発展していきます。いろいろな条件で行うことにより、自然と実戦で役立つ「判断力」を養うことができます。また、後半には練習場所が確保できないときなどに行う練習を紹介。オリジナリティあふれるメニューで選手を飽きさせません。

- イントロダクション ■フェイントのステップ ○Vの字 ○Uの字 ○Sの字 ■パスワーク ○ラテラルパス・ブッシュパス・オーバーパス・ジャンプパス
- フェイント入りパス ○展開パス ■2対2横 ○パラレル ○パラレルリターン ○逆パス ○ショートクロス ○ロングクロス ○ボールなしクロス
- 2対2縦 ○ミドルシュート ○ポスト固定 ○ポスト移動 ○スクリーン ■狭い範囲でできるトレーニング ○あんたがたどこそ両足 ○あんたがたどこそ両足回転 ○あんたがたどここステップ ○あんたがたどここステップ(ボールあり) ○椅子跳び ○椅子を使った上半身トレーニング ○人跳び ○円陣声出し ○縄跳び

単純明快で地道なパスドリルが、判断力の基礎となっていく! 全ての戦略につながる、ハンドボールの生命線!

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