

ポストをからめた
攻撃のセオリーを
知ることで、あらゆる
タイミング・場面で
攻撃を仕掛けられる!

パスワークスキル、
ポストプレーの
動き習得で、
チームのコートバランスが
格段に向上する!!

体格に
恵まれない
ポストプレーヤーを
育成中の
先生方必見!

指導・解説：石川 浩和(佼成学園女子高等学校ハンドボール部監督、U-18女子日本代表コーチ)
実技協力：佼成学園女子高等学校ハンドボール部



各種ドリルで
判断力を磨き、
駆け引きのできる
選手を育てる!

ポストは攻撃の重要なポイントでありながら、ポジションがとれないボールが入らない等、攻撃に生きていない場面をよく見かけます。今回のシリーズでは、ポストプレーヤーの基本判断力訓練から、バックコートプレーヤーとのチームオフェンス練習まで、チームの攻撃の選択肢を格段に増やすコンビネーション攻撃ドリルをご紹介します。

体格に恵まれない選手でも、セオリーを知り判断力を訓練することで、自在に攻撃の展開を行うことが可能です。狙うべきオープンスペースの生み出し方、飛び出しのタイミング、体の入れ方等を学んで、チームの得点パターンを増やしましょう!

ポストを有効に使った コンビネーションオフェンス

DVD No. 772-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

～駆け引きのできるポストプレーヤーがシュートチャンス量を産する!～

VOL. 1 ポストの基本の動きと少人数でのコンビネーション

VOLUME ONE
DVD No. 772-1
(77分)

1対1、2対2等のドリルを通して、体の使い方、動き出しのタイミング、DFの動きに対する状況判断力を養うドリルをご紹介します。各種攻撃パターンの分解練習で、まずはフィニッシュの部分をしっかりとトレーニングしましょう。



シュートチャンスの作り方

- ◎基本の1対1 3パターン
- ◎横のずれを利用する
- ◎裏のスペースに走る 2パターン

2・3人のコンビネーション

- ◎横スクリーン 5パターン
- ◎クロスプレー 2パターン
- ◎縦スクリーン 5パターン



VOL. 2 ポストを活かしたチームプレーの組み立て方

VOLUME TWO
DVD No. 772-2
(86分)

ポストを活かすために欠かせないバックコートプレーヤーのパスワークと、ポストを中心としたチームオフェンスドリルをご紹介します。全体の流れに合わせて攻め込む判断力を身につける、試合にそのまま活かせる実践的なトレーニングです。

バックコートプレーヤーのパスワーク

- ◎ランニングステップ
- ◎45度の切り返し
- ◎センターの切り返し
- ◎45度とサイドのクロス
- ◎センターと45度のクロス
- ◎アウトに寄せる
- ◎ジャンプパス
- ◎フリー(DF付き)

パスワークからのポストのコンビプレー

- ◎スクリーン
- ◎スクリーン⇒移動
- ◎前に出たDFにスクリーン
- ◎ハイポスト
- ◎フリー

ポストきっかけの攻撃展開

- ◎スクリーン
- ◎移動
- ◎ハイポストからの空走り
- ◎パスラン



各巻に資料PDF収録!

各練習のポイントや一部練習のより詳細なドリル名、コート図が収録されたデータをPDF形式で収録。プリントアウトしてご利用ください。

お申し込み・お問い合わせは、お気軽に… 最新情報、インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

JL ジャパンライム株式会社

TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所、電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

記入例

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は、必要書類は担当者までお申し付け下さい。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット他)もご利用できます。