

サイドシュートの“コツ”を掴む

DVD
VIDEO



商品番号 **837-S**

全2巻 16,000 円+税
各 巻 8,000 円+税 (送料別)

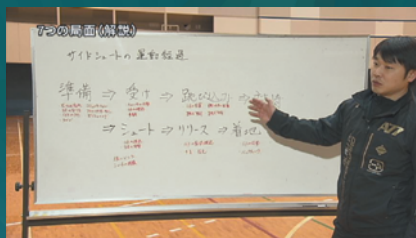
サイドのスペシャリストがこだわる シュート指導

～下川真良にみる得点力アップトレーニング～

シュート基礎



分析/解説



実践トレーニング



1から丁寧にサイドシュートを学ぶ!!

指導・解説

下川 真良 (朝日大学体育会ハンドボール部 監督)

実技協力

朝日大学体育会ハンドボール部



弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD

検索

決定力不足でお悩みの指導者必見!

日本屈指のサイドプレイヤーとしてナショナルチームでも活躍し、現在は朝日大学で指導にあたる下川真良氏。
今回はシュートの基本的な部分はもちろん、現役時代にこだわり続けたサイドシュートのコツやトレーニングも紹介していただきました。

特に角度のない位置からのシュートは他のポジションにはない特別な技術です。体の使い方や歩数の使い方、またDFやGKとの駆け引きなど、現役を退いた後も研究を続けてきたという**サイドプレイヤーに特化した技術**を丁寧に解説していただきました。

サイドプレイヤーの能力次第でチームの得点力は大きく変わります。勝ちたい指導者にお勧めのシリーズです!

837-1 44 min シュートの基本

まずはサイドにこだわらずシュートトレーニングを紹介します。基本的なステップや相手との駆け引きは必ず身につけたい技術です。

■ シュートにつながるパストレーニング

● 3人1組 ● 3ポイントパス ● 5ポイントパス

■ シュートと歩数

- 3歩を使用し大きく移動
- 大きな移動に見せかけて3歩目を繰り返す
- ボールなしで移動 ⇒ 1歩でシュート
- ボールなしで移動 ⇒ 2歩目で繰り返す

■ シュートトレーニング

● 3人1組ワイド ● 5人1組サイドあり

■ ノーマークシュート

● 高低差 ● 左右差/切り返し ● 肩のフェイント/バックシュート



837-2 51 min サイドシュート

サイドプレイヤーに特化した下川氏こだわりの技術やトレーニングを紹介します。シュート動作を“7つの局面”に分け、各局面に必要な技術の解説からスタートします。

■ サイドシュートの運動経過

- 7つの局面 (解説)
- 跳び込み局面/シュート

■ サイドシュートの技術

- ボールの握り方
- シュートの種類

■ 個人トレーニング ～腕の長さやリリースポイントを覚える～

● 立位シュート ● 長座シュート

■ サイドシュートトレーニング

- 角からの跳び込み
- 9m付近からの曲線的な跳び込み

■ サイドシュートトレーニング

- 走り方とパスの受け方 (解説)
- 実践



セット購入特典!

2巻セットご購入の方にもれなくプレゼント!! 特典映像「ハンドボールのためのウォーミングアップDVD」

インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト
<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、
パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払はカード決済のみとなります)

お支払い方法

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6日営業日でお届けします。
- 到着指定の「代金引換」の宅配便でお送りします。(送料は1回につき500円+税)。
- 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ください(通販サイトの公費購入FAX申込み書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(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

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

2014.12