

くりやま まさみち
栗山雅倫監督にみる



信頼される ゴールキーパー の極意

～ダイナミックな動きと

細やかな駆け引きを身につける～



商品番号 839-S | 全1枚 8,000円+税(送料別) | 83分

☆ゴールキーパー育成の“コツ”がよくわかる!

このDVDではゴールキーパーのポジションが未経験でも理解できるように、指導の核となる基本動作から実戦的な駆け引きまで段階を踏んで紹介していきます。

指導・解説は栗山雅倫監督。栗山監督は現在のゴールキーパー指導について「セービング局面がクローズアップされることが多く、セービングの準備段階の指導が足りていない」と考えています。

今回はポジショニング局面や、股関節・肩甲骨の動きを意識した動作の詳細な解説など、これまでメディアでも詳しく紹介されてこなかった考え方やトレーニングを数多く紹介していただきました。

栗山監督直伝の指導法を、「チームから信頼されるゴールキーパー育成」に是非お役立てください!

指導・解説 >>> 栗山 雅倫 (くりやま まさみち)

ハンドボール女子日本代表チーム 監督/
東海大学体育学部競技スポーツ学科 准教授・
女子ハンドボール部 監督



実技協力 >>> 東海大学女子ハンドボール部

企画・協力 >>> 株式会社スポーツイベント

イントロダクション

GKの構え

- ◎理想の構え
- ◎股関節・肩甲骨の使い方とつま先の向き的重要性

ポジショニング局面

- ◎腰の高さと足幅について
- ◎最短ルートの移動

トラッキング

- ◎最後の位置の微調整
- ◎左右のバランスを意識して実践

前に詰めるリスクと正しい方法

セービング局面

- ◎上コーナーのポイント
- ◎下コーナーのポイント
- ◎スライディング
- ◎シュートを受けた時に勢いを消す方法

局面を融合させたトレーニング

ポジション別のセーブ

- ◎ディスタンス
- ◎サイド①コーナーから跳び込む場合
- ◎サイド②上から走り込む場合
- ◎ポスト
- ◎速攻

実戦に即した状況トレーニング

- ◎サイドと45度の2対2
- ◎45度とポストの2対2
- ◎サイド・45度・ポストの2対3

ストレッチ&トレーニング

- ◎股関節周りのストレッチ
- ◎肩甲骨周りのストレッチ
- ◎身体の中心で動くイメージをつくる①
振り子のトレーニング
- ◎身体の中心で動くイメージをつくる②
棒でバランスをとる
- ◎ラダー



前に詰めるリスクと正しい方法



局面を融合させたトレーニング

ポイントは
股関節と肩甲骨の
使い方にある!

めざせ!
シュート阻止率
40%以上!!

インターネットからのご注文は…… <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。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ◎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営業日でお届けします。
- ◎到着日指定の「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申込書類でも購入可)。
- ◎カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656