

自分が生き、仲間も活かせる 『ポストプレイヤー』 育成メソッド

～ゲームでの役割を理解させ、
能力のベースをつくる練習メニュー～

ポストを
イチから育てる、
アイデアドリルを多数紹介!!

●指導・解説:



佐藤 壮一郎

大同大学男子ハンドボール部監督
U-21男子日本代表監督



齊藤 慎太郎

大同大学女子ハンドボール部監督
U-24女子日本代表コーチ・NTS運営副委員長

●実技協力:大同大学男子・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

経験がなくてもわかりやすい 体系づけられた育成方法 とは!?

ハンドボールで唯一ゴールに背を向けてプレーするポスト。他のポジションにはない特殊な役割を求められるため、育てるのが難しいと考える方も多いと思います。このDVDではポストプレイヤーに必要な能力を「体力・技術・戦術・戦略」の4項目に整理し、それぞれを習得するための基本的な考え方や練習メニューを段階的に紹介していきます。紹介するのはポストプレイヤーとして日本代表まで経験した大同大学の佐藤・齊藤両監督。指導者となった2人が、経験者だからこそ生み出すことのできる練習メニューは必見です。「頭ではなんとなくわかっていても、具体的な育成方法がわからない」。そんな皆様には是非見ていただきたいDVDです。

弊社DVD通販サイトにて、
各巻の詳細と実際の指導映像を公開しています!

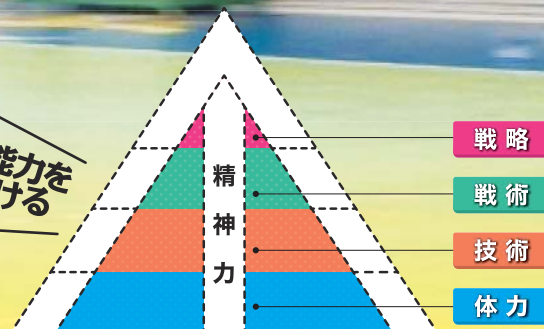
ジャパンライム DVD

検索



ポストの能力

ポストに必要な能力を
段階的に身に付ける



基盤が大きくなれば、その上に積み重ねるものを大きくしていくことができる。

936-1 「体力」編 [64min]

体力	形態	パワーポジション
	筋力	体幹
	パワー	DFを抑える／引きずる
	スピード	素早い反応
	スタミナ	DFに揉まれる



936-2 「技術」・「戦術」・「戦略」編 [85min]

技術	離れ際
	ストップ
	フェイント
	ブロック
	キャッチ
	パス
	ターン
	シュート
戦術	大きいDFに対して
	小さいDFに対して
	低いDFシステムに対して
	高いDFシステムに対して
戦略	現状把握
	課題の抽出
	計画・実行・確認・改善



商品番号 936-S

全2巻 16,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日内でお届けします。

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

[2016.05]



ジャパンライム DVD 通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。