

クイックスタートへ向けて パスの取り組み

～基礎の徹底から楽しいハンドボールへ～

全中二連覇!
東久留米西中
(女子)

DVD No.491D-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／東京都・東久留米市立西中学校ハンドボール部

全国中学校大会連覇!(女子)、第一回春の全国中学生選手権大会優勝(男子)を成し遂げた若き指導者・東久留米市立西中学校の尾石監督による、「クイックスタート」のための基礎練習を紹介します。試合で活かすことの出来ない練習は意味がありません。そのために指導者は、実戦で活かすことの出来る練習方法を見極める必要があります。

このシリーズでは、最後に紹介する速攻を意識したゲーム練習につなげるための基礎的な練習から段階を追った構成になっています。また、選手自身がプレーすることを楽しむことも不可欠。効果的に練習を組み立て、モチベーションを高く保ちながら基礎を身に付けさせましょう!

状況に応じたパスで、ミスのない試合を目指す!

No.491-1
36min.
基礎篇

クイックスタートへのパスワーク

クオリティーの高いパフォーマンスをするためには、バランス感覚、足腰の強さが必要です。基礎編では、「ハンドボール」という競技にこだわったステップ、フットワークを紹介。さらに、身体の細部の動きまで意識したパスの練習方法を紹介します。



《ステップ練習》ハンドボールに必要なフットワーク/ステップの習得

- 3歩ダッシュ・5歩ダッシュ 3/5歩走った後、軽くジョギング
- 腿上げ 足(腿)を出るだけ高く上げ股関節を可動させる
- 斜めジャンプ 斜め45度に意識的にジャンプ(腿を高く上げる)
- 両足ストップ(0ストップ) 両足で確実に止まる(フェイントに対応するため)
- 0-1-2ステップ 両足ストップから左右に移動できる動作をつくる
- クロスステップ 確実なストップ+連続動作を意識する

《パス練習1》ハンドボールに必要な基本パスの習得(2人1組)

- ボールの持ち方 親指と小指で握り残りの指で送り出す
- オーバーハンドパス 肘を高く上げ、指先を使ってパス
- たたきつけ ボールを真下に叩き付ける→「正しい握り」「肘の高さ」等が出来ていないと真下にたたきつける事が出来ない
- 遠投 距離が伸びても「正しい握り」「肘の高さ」を意識する
- フッシュパス 肘を上げずに身体の近くからパスを出す/肘を引いてボールを押し出すのではなく、指先を使って投げる
- ラテラルパス 指を突き出すようにして投げる
- ラテラルフッシュ ラテラルパスで投げる直前に手を返してボールを押し出す(距離がのびる)
- アンダーパス 身体の下から指先を使って投げる
- バックパス ボールの軌道とスピードに注意して投げる(浮かさない)/攻撃方向(前)を意識して背後から投げる

《パス練習2》三角パス→走り込む選手とのパス交換(パスを出すタイミング/走り出すタイミング/使うパスの種類)

- アンダーパス 相手に投げるのではなく、キャッチする場所に置いてくるイメージ
- ミドルパス フッシュパスを使う
- ランニングパス オーバーハンドパスを使う
- ステップパス ボールを受ける瞬間にステップを踏み、一旦静止してパス



No.491-2
38min.
実践篇

実戦に生きる速攻パターン練習

ミスなくスピーディーにゴール前に向かうために必要なことは何か。様々な状況でのディフェンスを意識したパス回し、得点につながりやすい速攻パターンを紹介。最後に4対4のゲームで、試合での活かし方を紹介します。

《実践技術練習1》DFをつけて実践的な速攻パターンの習得

- 横2線速攻 2 vs 1 ショートパス(選手間3m程度を保ち、フッシュパス/ラテラルパスでシュートまでもっていく)
ロングパス(コート(サイド)を広く使い、オーバーハンドパスでシュートまでもっていく)
- 縦2線速攻 2 vs 1 相手DFの動き/味方との距離等の状況に応じて、パスの種類/シュートを選択(判断)
- 3クロス(DFなし/あり) コート全面を使い3人でクロスしながらシュートまでもっていく(速いフッシュパス)
中央に走り込んだ選手が状況判断をしてラストパスorシュート
- 下からの 2 vs 1 大きなクロスを意識/DFとの間合いを考えてクロスに入り、ラストパスorシュート

《実践技術練習2》4 vs 3 の速攻(横・縦2線速攻/3クロス等のパターン使い4人でボールを運ぶ/状況(展開)に応じたパスの選択)

《実践技術練習3》4 vs 4 ゲーム(ボール運び(展開)+シュートの正確性/シュート後の攻守の切り替え)



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp/dm>

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
お求め先/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、American Express、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