

牽制を活かしたDF&3段階の速攻

～法政二高 意図的ディフェンスから速攻の組み立て～

DVD No.527-S 全2枚 16,800円／各枚 8,400円(税込・送料別)

近年、トップレベルの伝統校として君臨する法政大学第二高等学校ハンドボール部。今回のDVDでは、法政二高の高速ハンドボールの基礎となる、速攻につなげるためのディフェンス練習と、段階的な速攻練習を中心に紹介します。第一巻では、速攻を成功させるためには必ず必要となる【相手を牽制するディフェンス】をステップワークから、サイドのポジショニング、2枚目ディフェンスの牽制の仕方を中心に展開。そして第2巻では、速攻を細分化しチームのセオリーとなる第一段階から第三段階の速攻の組み立て方について解説しています。意図的なディフェンスと速攻を実践する上で、チームにおける約束事や原則などが必要となり、チームの共通意識を持たせることが重要となります。実際の試合では相手チームによっては様々な状況が予想されますが、今シリーズはどんな相手でもチームに揺るぎない戦術を与えることが出来ることでしょう。

今シリーズをご覧頂き、チームをアグレッシブでスピーディーなチームへと変えてみてはいかがでしょうか？

**アグレッシブに!!
スピーディーに!!**

戦績

2001年度 全国高校選抜大会 3位
2002年度 全国高校選抜大会 ベスト8
2003年度 全国高校選抜大会 ベスト8/国体5位
2004年度 全国高校選抜大会 ベスト16/全国高校総体 ベスト8/国体5位
2005年度 全国高校選抜大会 2位/全国高校総体 ベスト8/国体5位
2006年度 全国高校選抜大会 2回戦/国体優勝



速攻で制す!スピードハンドボール

■ 指導・解説 | 阿部 直人(法政大学第二高等学校ハンドボール部監督) ■ 実技 | 法政大学第二高等学校ハンドボール部

◎ 527-1 速攻へ導くアグレッシブディフェンス

62min.

速攻を決めるためには、まずはしっかりと守ること。相手をサイドへと追い込むために必要な7つのフットワーク。フットワークで相手をサイドへと追い込みサイドディフェンスを行います。サイドディフェンスで重要なことは、自分の視野内に自分のマークとボールを半分ずつ入れながら、隣のマークにもプレッシャーをかけることです。6人のディフェンス全員が、オフenseとボールの動きに同調することで攻撃チャンスを生み出します。



■基本のフットワーク(6～9mのステップワーク)

- ①縦(前後)
- ②斜め前(V字)
- ③斜め前(V字)シュートブロック
- ④斜め前(三角形)／斜め前(三角形)シュートブロック
- ⑤クロスステップ(コンビネーション)
- ⑥サイドステップ(コンビネーション)
- ⑦牽制からアタック

・POINT:ステップワーク練習について

■1対1のディフェンス(左右バックプレイヤーとの1vs1&2vs2)

- *左右BPとの1対1
- ①センターへの牽制／②センターとサイドへの牽制／③センターと左右サイドに対する2人のディフェンス
- ・POINT:左右BPに対する1対1について

■4対4のディフェンス(左右バックプレイヤーとの4vs4)

- *左右BPとの4対4 ①2枚目DFとの同調／②サイドプレス／③2対1のサイドディフェンス

■6対6のディフェンス(左右バックプレイヤーとの6vs6)

- *左右BPとの6対6
- ・POINT:サイドディフェンスの重要性について

◎ 527-2 3段階の速攻を組み立てる

63min.

第一段階ではサイドディフェンスが中心のワンマン速攻。第二段階では4対3から4対4で組み立てる速攻。第三段階では相手ディフェンスがフリースローエリア内まで戻ってきたところから組み立てる速攻について紹介。相手の状況を細分化し、それに合った速攻を仕掛けて相手を攻略します。選手の瞬間的な判断力を養い、スピーディーなチームへと変貌します。



■速攻を成功させるバスの基本(ランニングスロー)

- *ランニングスローのポイント *ランニングスロー ①クロスを入れたバス回し／②クロスが平行の選択

■第一段階のファーストブレイク

- *段階に分けた速攻の組み立て説明 *第一段階のファーストブレイク説明 *GKからのワンパスFB
- ①サイド、センターへの走り出し(Dfなし)
- ②左右BPのオフense終わりを想定したサイドへの走り出し(Dfあり)
- ③センタープレイヤーのオフense終わりを想定した走り出し(Dfあり)
- ④センター、BPのランダムでオフense終わりを想定した走り出し(Dfあり)
- ・POINT:第一段階のファーストブレイクについて

■第二段階のファーストブレイク

- *第二段階のファーストブレイク説明 *第二段階FB ①笛の合図からの速攻／②キーパーセーブからの速攻
- ・POINT:第二段階のファーストブレイクについて

■第三段階のファーストブレイク

- *第三段階のファーストブレイク説明
- *第三段階FB ①相手ディフェンスがフリースローエリア内まで戻っている事を想定
- ②相手ディフェンスがフリースローエリア内まで戻り、プレスがある事を想定
- ・POINT:第三段階のファーストブレイクについて

■6対6の攻防

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
お勤め先／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、AmericanExpress、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。(分割も可)

●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