試合を支配する ドライビングモール

～尾道高校の実戦モール技術～

DVD VIDEO DVD No.611-S 全2枚16,800円 各 枚 8,400円（税込・送料別）

指導・解説：梅本 勝（尾道高等学校ラグビー部監督）
実技協力：広島 尾道高等学校ラグビー部

トライをとる為のモール技術!

試験的ルール改正（ELVs）の期間が終わり、新ルールが施行された今季のラグビー界。
モールの引き倒しが禁止となったことにより、
試合中のモール攻撃が非常に有効な戦術となります。
しっかりとしたモールを組むことによってボールポゼッションもあがり、
より安定した試合運びが可能となります。
本シリーズでは、基礎から実戦的練習まで尾道高校梅本監督が詳しく指導を行います。
ドライビングモールで前進して試合を優位に運ぶ戦術を目指してみてはいかがでしょうか？

611-1 〔44分〕 基礎スキルと戦う身体づくり

この巻では、モールに必要な練習はもちろんのこと、FWとしての基礎を指導します。しっかりとボールをキープするためには、強いヒットの後に腕とボールをスイングさせることを徹底します。2人目の選手はリップ・ガット・ティンバー・オーバーと状況に合わせて、選択する必要があります。また、ノンウェイトトレーニングでは、関節の周りの筋肉を中心的に鍛え、戦うための強い身体づくりを目指します。

- **●イントロダクション**
  - ▸ドライビングモールについて
- **●4人組 攻撃プレー**
  - ▸ボールを前進させるため（モール）の基礎練習
  - ・ヒット／ガット　・ヒット／ティンバー
  - ・ヒット／リップ／ガット　・ヒット／オーバー
- **●3人組FW 基礎トレーニング**
  - ▸FWに必要な基本的プレー
  - ・ダウンアップ　・ヒット／ドライブ
  - ・ハンドラック ダウンボール　・ペアードライブ
  - ・ダウンボール
- **●ノンウェイトトレーニング**
  - ▸関節周囲の筋肉を鍛える（柔軟性向上）ためのトレーニング
  - ・肩関節周辺　・タオルを使ったトレーニング
  - ・肘関節周辺　・パートナーが負荷をかけるトレーニング
  - ・手首周辺　・四股踏み／すり足（股関節）
  - ・足首周辺

611-2 〔56分〕 ドライビングモールで戦う

強いパックを意識し、1つの塊となってボールを運びます。初めはSHを付けずに、FWだけでのドライビングモール行います。ボールを持った最後尾の選手が味方や相手の状況をよく観察して、何処に向かって押すか、またオブストラクションにならないようにFWに指示を出します。SHの指示に頼らない、ドライビングモールを目指します。

- **●イントロダクション**
  - ▸ドライビングモールについて
- **●モール①～FW5人～**
  - ▸1つの塊になってボールを運ぶ
  - ・FW5人（ハンドダミー）　・FW5人（DFあり）
- **●モール②～FW8人～**
  - ▸FWのみで行うゲームメイク（ボール運び）
  - ・FW8人（ハンドダミー）　・FW8人（DFあり）
- **●モール③～FW8人+SH／SO～**
  - ▸FW／SH／SOの連携・コミュニケーション
  - ・FW8人+SH　・総合練習（フリー）
  - ・FW8人+SH+SO
- **●ラインアウト**
  - ▸ラインアウトの基本プレーと攻撃方法（モール）
  - ・ラインアウトの基本　・ラインアウトからの攻撃

試合を優位に運ぶ戦術!ドライビングモール!!

ジャパンライムのホームページ　http://www.japanlaim.co.jp　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」の宅急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、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！
JLG ジャパンライム株式会社
03(5840)9980（代）
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

2010.1