# コンタクトプレーを取り入れた機能的練習法

## 攻撃のポジションプレー&6･0ゾーンDFの完成

**DUD No.620-S** 全3枚／25,200円
各 枚／8,400円（税込・送料別）

●指導・解説 ： 藤本 元（IPU・環太平洋大学女子ハンドボール部監督）

東邦大付高～筑波大～同大学院を経てデンマークへハンドボール留学、デンマークでのコーチ資格も持つ。帰国後実業団のシャトレーゼコーチ、2005年12月第17回世界女子選手権でチームのアナリストとして参加、以降コーチに就任して北京五輪世界最終予選まで女子代表チームコーチとして活躍した。2007年4月より環太平洋大学へ、女子ハンドボール界きっての理論派指導者である。

●実技 ： IPU・環太平洋大学女子ハンドボール部

**「あれもこれも…」詰め込みがちな練習を機能的に改革する**
**戦術を理解してこそ一つ一つの練習に意味が出る！**

ヒントが満載！

練習はゲームから必要な要素を取り出して行うことが理想です。チーム戦術に沿って一つ一つの練習をうまく機能させることで全体がバランスよく仕上がります。

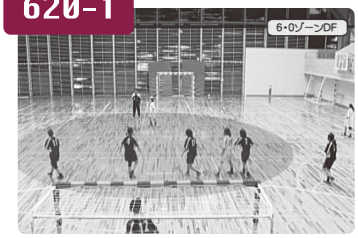
機能的な練習方法とはどんな練習なのか！？まず理想的な形を示します。そしてその理想に近づくためにグループとしてどう動くか？グループとして動くために必要な個人技術は何か？というように一つの戦術を段階的に細分化していく練習方法です。

個々の練習がバラバラに存在しているのではなく、スパイラル状に有機的に結びついているという考え方です。
今回は、攻撃のポジションプレーと6･0ゾーンDFの完成に向けた機能的な練習メニューをご紹介します！

この二つは共にオーソドックスなものですが、戦術を発展させていくために理解が欠かせません！
指導は藤本元氏、ハンドボール界きっての理論派指導者です！選手に戦術をしっかりと理解させる指導法、練習メニューの組み立て方は必見です！また、今シリーズで大きなテーマとなるコンタクトプレーについても詳しく解説、女子選手が敬遠しがちなコンタクトプレーの重要性、指導法を正しく理解できるでしょう！
色々な要素が詰まりがちな普段の練習を見直し、機能的でそれぞれ意味のあるものに改革するヒントが満載のDVD登場です！

## 女子選手が敬遠するコンタクトプレーの指導法は必見！

**620-1**




**グループ戦術【基礎】**（68分）

**620-2**

**グループ戦術【発展】**（60分）

**620-3**

**個人技術**（65分）

各巻の内容についてもっと知りたい！

詳しくは裏面へ!!

コンタクトプレーを取り入れた機能的練習法～攻撃のポジションプレー&6･0ゾーンDFの完成

# グループから個へ細分化しながら段階的に指導！！

STEP3
STEP2
STEP1

**【攻撃のポジションプレー】**
各ポジションで目の前のDFと対峙する攻撃方法。ポストをコンパクトに守るDFに対してワイドに攻める。また、速いパス回しでDFを揺さぶりポストを活かして攻撃する。

**【6･0ゾーンDF】**
6人でラインをつくって守る防御方法。ポストをコンパクトに守りながらシュートを打ちにくる選手に対しては前に出てコンタクトをする。サイドは自由に駆け引きをする。

**DVD No.620-S**
全3枚／25,200円
各 枚／8,400円（税込・送料別）

## no.620-1 グループ戦術【基礎】（68分）

STEP1 基礎編

第一巻ではまず解説を交えた実戦練習で正しく戦術を理解します。
その後パス回しの基礎（攻撃）、ポジショニング基礎（防御）を習得します。

**イントロダクション**
◎練習方法
◎攻撃／防御について
◎コンタクトについて

**実戦で見る練習の狙い**
◎6･0ゾーンDF
◎攻撃のポジションプレー

**3ポイントパス**
◎3ポイントパス
◎シュートまで
◎ポストあり

**パラレルプレー**
◎順方向への流れづくり
◎逆方向への切り返し

## no.620-2 グループ戦術【発展】（60分）

STEP2 発展編

第一巻で習得した基礎を実践します。特にコンタクトしながらのプレーやポストを意識した攻撃&防御を、全員で一体感を持って行うことに焦点を当てて紹介します。

**3対3**
**3対4**
**4対4（ポストがセンターポジション）**
**4対4（ポストがその他のポジション）**

## no.620-3 個人技術（65分）

STEP3 個人編

グループ戦術を行うために必要な個人技術のドリルを紹介します。
特にコンタクトプレー、ポストプレーの強化を目指します。

**【攻撃】**

**コンタクトパス**
◎5m
◎7m
◎フェイント

**ポストテクニック**
◎ターン
◎キャッチング
◎キャッチング＋シュート体勢
◎ターン＋スクリーン＋キャッチング

**【防御】**

**コンタクト**
◎ボールタッチ
◎コンタクト
◎フェイントに対するコンタクト

**シュートブロック**
◎シュートブロック
◎キーパーあり

**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、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！
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


2010.6