

基礎から6-0システムまで、このシリーズで網羅できる!

積極的に仕掛ける 6-0 ディフェンス

～守るディフェンスから攻めるディフェンスへ～

DVD NO.673-S

全2枚:16,800円/各枚:8,400円(税込・送料別)

●指導・解説:石川 浩和

(佼成学園女子高等学校ハンドボール部監督、U-18女子日本代表コーチ)

●実技協力:佼成学園女子高等学校ハンドボール部

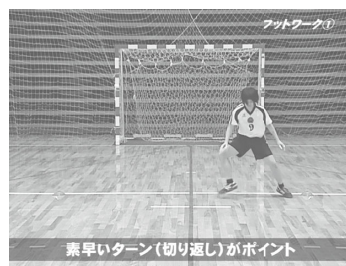


コンタクトを恐れずに、 戦うディフェンスへと変貌!!

コンタクトプレーが多いハンドボールでは、逃げずに戦う・積極的に仕掛けるディフェンス指導が重要となります。

とくに女子選手に対してのコンタクトプレーが多くなるディフェンス指導は難しく、悩まれている指導者の方々は多くいることでしょう。今回ご紹介するシリーズでは、ボールと選手との間合いやフットワークなどの基礎技術の練習法から、6-0ディフェンスシステムのチーム戦術までとディフェンス指導の全てが詰まっています。

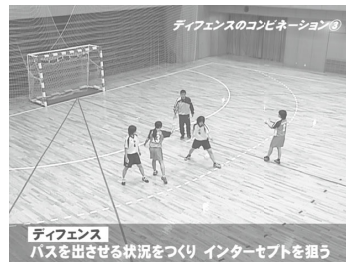
コンタクトを恐れずに積極的に仕掛けるディフェンスをチーム強化にご活用ください。



素早いターン(切り返し)がポイント



ディフェンス
ポストを押し上げながら守り バスケットを狙う



ディフェンス
パスを出させる状況をつくり インターセプトを狙う



ラインを揃えた後のプレー

673-1/ディフェンスの個人戦術

(74min)

空間と間合い、ボールと人を守るために必要な基礎技術から1対1を戦える選手を育てる個人戦術まで、細分化された指導を行います。前後左右、全方向からの攻撃に対応するために必要な技術・戦術とその練習法をご覧ください。

■イントロダクション

■コートの基準

■フットワークドリル

サイドステップ/クロスステップ/ワングロス サイド サイド

サイド サイド ワングロス/ツーステップ

サイドステップ バリエーション①/クロスステップ バリエーション①

ツーステップ バリエーション①/サイドステップ バリエーション②

クロスステップ バリエーション②/ツーステップ バリエーション②

■コンタクトドリル

キャッチ&ウォーク①/キャッチ&ウォーク②/対ジャンプシュート

オフenseファウルを狙う

■対人ドリルI

1vs1(ボールなし)/1vs1(ボールあり)/角度からの1vs1

■対人ドリルII

牽制 1vs1①(インターセプト)/牽制 1vs1②(実戦)

■対人ドリルIII

ポストを守る①(相手を後ろに置いて守る)

ポストを守る②(相手を前に置いて守る)

ポストのコースチェック/後方(裏)へのパスを守る

673-2/ディフェンスのグループ戦術

(68min)

個人戦術をマスターしたあとでグループ戦術とチーム戦術へと移ります。2対2の練習では、ハンドボール特有のファウルの使い方からチャージング・インターセプトへと段階的に高度な技術をマスターしていきます。最終的には一線ディフェンスの6-0のチーム戦術へと昇華します。積極的に戦えるチームへ変貌する練習法です。

■イントロダクション

■ディフェンスのコンビネーションI

平行のオフenseに対する守備①～ファウルを狙う～

平行のオフenseに対する守備②～チャージングを誘う～

平行のオフenseに対する守備③～インターセプトを狙う～

■ディフェンスのコンビネーションII

クロスプレーに対する守備

■ディフェンスのコンビネーションIII

ポスト&フローターに対する守備 2vs2①～ポストが動かない～

ポスト&フローターに対する守備 2vs2②～ポストが動く～

ポスト&フローターに対する守備 2vs2③～ポストがブロック～

■ディフェンスのチーム戦術

総合練習 6vs6

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