

競り勝つための

ラインアウト

LINE-OUT

ジャンパー、リフターの
専門トレーニング

流経大柏高校 マイボール獲得率を高める!!



DVD No.714-S

全2枚 16,800円/各枚 8,400円 (税込・送料別)



- 指導・解説：松井 英幸(流通経済大学付属柏高等学校ラグビー部 監督/高校日本代表 監督)
- 実技協力：千葉県 流通経済大学付属柏高等学校ラグビー部



安定したセットプレーが勝利への絶対条件!

スクラム・ラインアウト・キックオフとラグビーには3つのセットプレーが存在し、全てのセットプレーはFWが中心となって行います。それらセットプレーの安定がゲームの勝敗を左右し、確実にボールをキープしボールポゼッションを行わなければなりません。セットプレーの指導には専門的な知識を有し、専門的な技術指導が必要となります。今作では、そのセットプレーの1つ「ラインアウト」の専門的技術指導をご紹介します。ジャンパー・リフターの基礎技術の紹介から、トレーニングドリルやすぐに使えるラインアウトパターンまで必見の内容となっております。今作をご覧頂き、マイボール獲得率100%のラインアウトを目指してください。

NO.714-1 競り勝つラインアウト【ベーシック・スキル】

45min

ラインアウトにて核となるプレイヤー、リフターとジャンパーに必須のスキルを身に付けます。まずはしっかりとした姿勢をとることが、ブレない安定したラインアウトの基礎となります。個人で行う基本動作ドリルから、ラインアウトの核となる1ポッド(3人)ドリルをご紹介します。

■イントロダクション

■基本動作(姿勢)

- リフターの基本動作
- ジャンパーの基本動作
- ストロングポジション習得ドリル

■リフター LEVEL UPメニュー

- 1人リフトイメージ
- 2人1組リフトイメージ(正面/動き)
- タックルバックリフトイメージ
- リフト技術(基本/ダブルアップ)

■ジャンパー LEVEL UPメニュー

- その場ジャンプ
- 1・2ジャンプ
- 1・2・3ジャンプ
- その場MB持ちジャンプ
- 1・2・3MB持ちジャンプ
- ステップワーク
- 前後アジリティージャンプ(前進)
- 前後アジリティージャンプ(後進)
- 体幹スティック
- 体幹斜めバランス

■ポッドトレーニング

- MBジャンプ(その場)
- MBジャンプ(ジャンパー前進)
- MBジャンプ(ジャンパー後進)
- MBジャンプ(複合)
- リアクションコールジャンプ
- Def付きジャンプ



NO.714-2 競り勝つラインアウト【アドバンスド・スキル】

46min

安定した1ポッドでのキャッチングが可能になったら移動を行い、相手をずらしてフリーでキャッチングできるようにします。移動をしながらでもいかに安定したジャンプ&リフトが出来るかが鍵となります。後半ではオールメン・ショートラインアウトの基本戦術パターンをご紹介します。皆さまのチームにあった戦術を取り入れ、さらに工夫を重ねて獲得率をあげる研究を行ってください。

■ラインアウトベーシックパターン

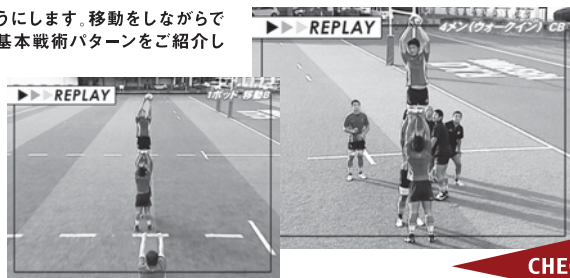
- 1ポッド 2番
- 1ポッド 4番
- 1ポッド 6番
- 1ポッド 移動A
- 1ポッド 移動B
- 1ポッド 移動C
- 1ポッド 移動BC
- 1ポッド 移動CB
- Def付き1ポッド 移動B
- Def付き1ポッド 移動C
- Def付き1ポッド 移動BC
- Def付き1ポッド 移動CB

■オールメンパターン

- 3-3-1 2A
- 3-3-1 2C
- 3-3-1 2BC
- 3-3-1 4A
- 3-3-1 4B
- 3-3-1 4C
- 3-3-1 4BC
- 3-3-1 4CB
- 3-2-2 1
- 3-2-2 2A
- 3-2-2 2C
- 3-2-2 3A

■ショートラインアウトパターン

- 3メン B
- 3メン BC
- 4メン(ウォークイン)B
- 4メン(ウォークイン)C
- 4メン(ウォークイン)BC
- 4メン(ウォークイン)CB
- 5メン(ウォークイン)A
- 5メン(ウォークイン)B
- 5メン(ウォークイン)C
- 5メン(ウォークイン)AC
- 5メン(ウォークイン)AB
- 5メン(ウォークイン)CA



CHECK!

基本パターン12種を含む46種類の ラインアウトパターンを紹介!!

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