

★距離、角度、間合いなど大橋理論が満載!

# 1対1を“攻める!守る!見る!”実戦練習

～大橋 晃(星城高校)の距離と角度を意識した攻守の考え～



■指導・解説:大橋 晃(愛知県・星城高等学校ハンドボール部監督)

■実技協力:愛知県 星城高等学校女子ハンドボール部



DVD No. 810-S

全3枚 25,200円  
【各枚 8,400円】(税込・送料別)

## ★1対1に勝つ! 1対1で勝つ!

1対1の駆け引きに勝つことは、その局面を開いてかつ数的優位が作れ、攻撃であれば得点の可能性が拡がり準備であれば相手の攻撃の芽を摘み、自チームの攻撃の第一歩となります。

今回のDVDは、ハンドボールにおける1対1を中心に攻守両面から大橋晃監督の考え方を映像化してご紹介します。大橋監督は日々の練習の中でわざと不規則な状況を作ったり、様々なバリエーションを持たせたりして選手の引き出しを増やす工夫をしています。

これはゲームが刻々と変化する状況に、選手がきちんと対応できる(=状況判断)ように訓練するためです。

今回のシリーズでは、大橋監督が長年こだわり考えられてきた練習メニューと理論を紹介していただきました。ぜひ日々の練習にご活用ください!!



## ★選手の状況判断力を高める練習メニュー!!

### 810-1 股関節を強化してステップ&フェイント 47分

1対1の局面で必要なステップ、フェイントをきちんとコントロールするために、股関節の柔軟性と強化が必要です。この巻ではチューブを利用したトレーニングと実戦的なステップ&フェイント、そしてゲームで活きるパス練習を紹介します。

#### ■イントロダクション

#### ■股関節を鍛えるトレーニング

- 足上げ(近位)
- 足上げ(遠位)
- 股関節を開く(片側)
- 股関節を開く(両側)
- ボールを挟む
- 股関節を動かす(6のリズム)
- 股関節を動かす(5のリズム)
- 鏡(チューブあり)
- 鏡(チューブ無し)
- 前後左右に移動

#### ■ステップ

- ハーキー
- サイドステップ
- クロスステップ
- 2ステップ
- 2ステップ⇒下がる

#### ■フェイント

- 考え方
- 0ストップ
- 0・1ステップ
- ランニングステップ
- 直進⇒切り返し
- ホッピング
- ターン

#### ■パスワーク

- 対角パス
- 対角パス⇒クロス
- 対角パス⇒クロス⇒ダッシュ
- 四角パス
- 8の字パス
- 三角パス
- パスモーション⇒ダッシュ
- バックパス



### 810-2 距離と角度を理解して1対1に強くなる 46分

相手との距離やゴールまでの距離、そして角度を知ることで守る位置は攻める基準が見えてきます。ここでは大橋監督の距離と角度に関する考え方をベースに実際の場面でそれらがどのように活かされるのか1対1の実戦を交えてわかりやすく紹介していきます。

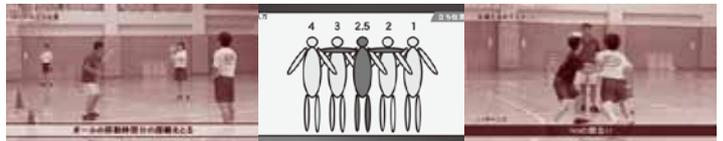
#### ■イントロダクション

#### ■距離と角度

- 考え方
- ボールをもらう局面
- D Fの立ち位置

#### ■1対1

- D Fが有利な位置からスタート
- D Fが不利な位置からスタート
- 距離を詰めてスタート
- D Fの当たり方を変える
- 守れているかの判断



### 810-3 ポジションを意識して実戦に活かす 44分

コートを分割してディフェンス、オフェンスそれぞれのポジションを意識しながら、状況判断を求めている1対1から2対2～3対3のトレーニングを行っています。特に「見る」=ゲーム中の視野のとり方、の重要性を練習の中で学びます。

#### ■イントロダクション

#### ■ラインを使った1対1

- D Fが不利な位置からスタート
- D Fが有利な位置からスタート
- 有利⇒不利な位置からスタート
- 位置の確認

#### ■2対2

- ライン無し
- ラインあり

#### ■3対3



●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

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14  
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980

FAX. 03-3818-6656

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

ダウンロード版をご希望の方は:

●専用サイト(<<http://www.jlc-download.com/>>)へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。(お支払いはカード決済のみとなります。)

DVD版をご希望の方は:

●ご希望の商品番号を指定し、電話がハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイト(チラシ左下に記載)にてお申し込みください。到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料1回につき525円)。

●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、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用出来ます(分割可)。[2013.11]