

フリーオフense戦術を極める

～ひとつの「きっかけ」からエンドレスに攻めるセットオフense～

セットオフenseの組み立て方を詳しく紹介

商品番号

833-S

全2枚 16,000円+税
各巻8,000円+税(送料別)



■指導・解説: 酒巻 清治 (トヨタ車体ブレイヴキングス ハンドボールチーム監督)

■実技協力: トヨタ車体ブレイヴキングス ハンドボールチーム



一人でも多くの選手に「ハンドボールを考える喜び」を知ってもらいたい

ハンドボールで一番難しいのが、6対6のセットオフense。感覚で「なんとなく」わかっていても、順序立てて説明できる指導者はなかなかいません。1対1や2対2をどのように6対6につなげていくのか。同じ「きっかけ」の動きからスタートして、どのように発展させていけばいいのか。指導者だけでなく、選手たちも疑問を抱いている部分です。

このDVDでは、日本代表監督を務めたこともあるトヨタ車体の酒巻清治監督が、セットオフenseの組み立て方を詳しく説明しています。組み立て方を理解すれば、100個以上のフォーメーションを暗記する必要はありません。ひとつの「きっかけ」の動きからアイデアを膨らませて、相手の出方に応じて変えていけばいいのです。あとは状況判断や位置取りさえ間違えなければ、エンドレスに攻め続けることも可能です。

セットオフenseを「考える力」は、今の日本人に一番欠けているところです。しかし考え方がわかれば、劇的に変化できる部分でもあります。世界のトップチームが使っている動きなども盛り込んでいます。世界で通用する考え方を知りたい方は、是非ともこのDVDをご覧ください。

攻撃のセオリー & 「きっかけ」のバリエーション

833-1

(53分)

まずセットオフenseを成立させるために必要な1対1のスキルから始めて、2対2、3対3のパターンを整理します。

■イントロダクション

■1対1の基本

- ◎パススピード
- ◎位置取り
- ◎もらう前の動き
- ◎フェイント
- ◎シュートの3原則
- ◎少ない歩数・短い時間でシュート

■2対2の基本(攻撃のセオリー)

- ◎パラレルの基本
- ◎クロスの基本
- ◎縦の2対2

■3対3の基本

(「きっかけ」のバリエーション)

- ◎パラレル
 - ・ワイド
 - ・サイドを空ける
 - ・ボールなしでフェイント
- ◎センタークロス
- ◎バッククロス
- ◎バックセンタークロス
- ◎ユーゴ
- ◎バックプレイヤーのボールのもらい方
- ◎攻防練習
- ◎ポストありの3対3

もうフォーメーションを暗記する必要はありません

クロスの基本



左足が出て
利き腕に位置をとるケース



バリエーションの増やし方

833-2

(54分)

第一巻で紹介したそれぞれの要素をかけ合わせて、セットオフenseの動きを無限に作り出していきます。

■イントロダクション

■6対6の考え方 (「きっかけ」からの発展)

- ◎6対6で見る「きっかけ」のバリエーション
 - ・パラレル
 - ・センタークロス
 - ・バッククロス
 - ・バックセンタークロス
 - ・ユーゴ
- ◎ラインプレイヤーの位置を変える
- ◎右から始めるか
左から始めるか
- ◎切る動き
 - ・サイドプレイヤー
 - ・バックプレイヤー
 - ・センタープレイヤー

■同じ「きっかけ」で攻める (センター&ライン)

- ・6:0DF
- ・3:2:1DF
- ・5:1DF
- ・4:2DF

■DF隊形に応じた6対6の実例集

- ◎6:0DF
 - ・バックサイドクロス
 - ・サイドユーゴ
 - ・サイドユーゴ(ワイド)
 - ・2対2の外を攻める
 - ・センター&ライン⇒
左サイドの回り込み
 - ・センター&ライン⇒
左サイド切りから戻る
- ◎3:2:1DF
 - ・切る動き(基本パターン)
 - ・切る動き(バリエーション)
 - ・バック&ライン
 - ・ダブルポスト⇒シングルポスト
 - ・ラインプレイヤーの中継
- ◎4:2DF
 - ・前後のDFをダブルらせる
 - ・センタープレイヤーが
中央に切り込む



インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

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。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ◎ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。
- ◎到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。
※送料は1回につき500円+税。
- ◎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は、必要書類は担当者までお申し付けください。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
- ◎カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(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

TEL.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