

八王子一中●

勝利に直結するディフェンスの強化

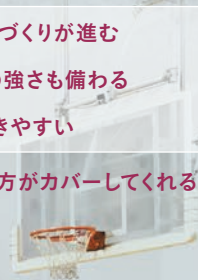
桐山氏が八王子一中に携わって23年。ここ20年で関東大会に出場できなかったのはわずか1回のみ。長きにわたり強豪チームでいられる理由はディフェンスにあると桐山氏は言います。桐山氏がディフェンスに重きを置く理由は3つ

- 1 —— ディフェンスは伸び悩むことがなく、できるようになると自信につながるので効率よくチームづくりが進む
- 2 —— バasketボールに不可欠な体力・スピード・パワーも同時に鍛えられるうえ、闘争心や心の強さも備わる
- 3 —— 中学生は精度の高いシュートやボールキープ力は身に付きにくい、ディフェンスは身につけやすい

加えて、桐山氏の独特なディフェンスの考え方が強さの秘訣です。「たとえ抜かれても罪はない。必ず味方がカバーしてくれる」というモットーの元、抜かれることを恐れない、思い切りの良いダブルチームとカバー、そして諦めない・しつこいチェックは、

どんなチームでも実践できて効果の高い、理想のディフェンスです。

ぜひ、桐山流ディフェンスの集大成をご覧ください！



抜かれることを恐れない！ 積極的かつ緻密なディフェンス！



指導・解説

桐山博文

 八王子市立八王子第一中学校
女子バスケットボール部外部指導員
実技
協力

八王子市立八王子第一中学校女子バスケットボール部

 より詳細な内容や
サンプル映像は
弊社DVD通販サイトで


ジャパンライム DVD



商品番号 1020-S

 全3巻 24,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

 ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みくださ
い。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

 ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！

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

2018.7

八王子一中●

勝利に直結するディフェンスの強化



桐山流ディフェンスの 集大成がここに!

第1巻 73min

第2巻 75min

第3巻 60min

桐山流 ディフェンスの 基本

第1巻は、プレスディフェンスや粘り強いチェックを行うための、強靱な脚力とディフェンス姿勢づくりです。ここでの基礎づくりが、この先の応用へとつながっていきます。

- イントロダクション
- ディフェンスの脚力づくり
- ボールマンディフェンス①

桐山流 ディフェンスの 応用

第2巻は、桐山流ディフェンスの核心に迫る1～3線のディフェンスと、プレスディフェンスについてです。桐山氏の丁寧な指導の中でその巧みなディフェンス哲学が露わになっていきます。

- イントロダクション
- ボールマンディフェンス②
- 2線・3線のディフェンス
- プレスディフェンスの仕掛け方

総合練習と 踏み台 トレーニング

総仕上げとして5on5でその守り方を確認していきます。また、体育館が使用できないときに行っている「踏み台トレーニング」は中学生の脚力づくりには最適な省スペースでのトレーニングです。

- イントロダクション
- 総合練習
- 踏み台トレーニング

