

# ゴングタクトに 負けな 選手を育てる ファンダメンタル



指導・解説 土本 健司

百道シューティングスターズ 監督

当たりに負けな  
カラダ  
(体幹)



オフバランスにならない強さと  
メンタリティ(習慣)を養う指導

1069-S

走り負けな  
走力  
(スピード)

## 「当たりに慣れる」ことが将来の成長へと繋がる

バスケットボールが盛んな福岡県において、毎年のように県大会の上位に進出し、全国大会出場も果たす百道シューティングスターズ。卒団生の多くが、強豪中学校、高校へと進学し全国の舞台上で活躍しています。今回は将来的に技術が身に付いた時、それを活かせる選手になるために必要な基礎・基本を身に付けるための練習を紹介。どんな状況でも「オフバランスにならない」ためのファンダメンタルは、ジュニア世代の指導者必見です。

接触を嫌がらない  
メンタリティ  
(習慣)



収録内容の詳細はコチラ



### 1069-1 フットワーク&ディフェンスファンダメンタル (59分)

百道シューティングスターズで最も重要視している、走り負けな選手を育てるための練習とゼロ距離で守れるメンタリティを身に付けるメニューを紹介。



### 1069-2 オフェンスファンダメンタル&実践 (91分)

1対1で相手を抜く力、接触されてもシュートを決め切る力を養うメニューを紹介。どんな状況でもボールをコントロールするためのファンダメンタルドリルです。



実技協力:福岡県/百道シューティングスターズ

商品番号 1069-S

全2巻 16,000円+税  
各巻 8,000円+税

送料一律

800円(税込)

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営業日以内でお届けします。

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

FAX.03(3818)6656



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

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2019.9