

中山MBC・小鷹勝義の基礎能力を高める! バスケットボール指導法 ~ファンダメンタルから実戦ドリルまで~

考える、判断する、そしてバスケット頭で勝負する!

- 指導・解説/小鷹 勝義
(中山MBC監督・千葉県市川市ミニバスケットボール連盟理事・同連盟強化委員長)
- 実技/中山MBC
- 中山MBC戦績/
全国ミニバスケットボール大会 優勝2回・準優勝1回・3位1回、千葉県大会優勝17回・準優勝4回、スポ少夏の関東大会優勝3回・準優勝1回、冬の関東大会優勝5回、さざなみ関東大会優勝1回・準優勝2回・3位2回、奈良カップ優勝1回、県南カップ優勝2回



DVD VIDEO / ビデオ VHS

DVD No.479D-S 全3枚(巻) 25,200円
Video No.479V-S 各枚(巻) 8,400円

指導・解説/小鷹 勝義
・東京都私立京北高等学校在学中に三重県インターハイ優勝
1974年日本重化学工業株式会社バスケットボール部入部
1993年~1995年同部監督
1993年から中山MBC男女監督に就任。

普通の運動能力の小学生を伸ばすには何が必要か? ...このシリーズにはそのエキスが満載です!

ミニバス界でここ10年間、出場した大会はすべて表彰台に上がって、というスーパー小学生集団・中山MBC。身体は小さくても、子供達自らが考えて、ゴールへの答えを引き出せる選手達。
このシリーズでは、中山MBCが日頃行っているファンダメンタルな練習メニューと、実践ドリルを中心に紹介します。中山MBCでは基礎練習に重点をおいています。特に自然体で行うパス、ドリブル、ディフェンスなどにおける小鷹監督の指導法は必見の価値があります。教

科書とは異なる小鷹理論には、決して無理な体勢でのプレーはありません。「ドリブルは低く強く」「ディフェンスは腰を低く」など、子供達にとって動きづらい姿勢だったら意味がありません。楽な姿勢で理にかなった身体の動きが、相手の動きを予測しながら対応し、無駄のない洗練されたプレーを実現させます。
ミニバスに限らず中学校高校段階でも、ファンダメンタルの向上に十二分にお役立ていただける内容が満載のシリーズです!

フットワークとドリブルワーク練習

479
1
48分
「トカゲ」や「動物歩き」では、身体の右と左でアンバランスな運動をすることで脳を活性化させます。これによりバランス感覚を養い、瞬時の動きにも対応できるようにさせます。中山MBCこだわりのフットワークドリルは必見です!

《フットワーク練習》

- ミッキーダンス ●トカゲ ●動物歩き
- スキップ①通常/②足2回/③足3回/④足1回・手1回/⑤足1回・手2回/⑥足2回・手1回/⑦バックスキップ
- 大股歩き(前/後) ●前/後クロス ●サイドステップ
①スロー/②スピード/③後3回・前1回/④後2回・前1回
- クロスラン

《ドリブルワーク練習》

- スロードリブル(左/右) ●スピードドリブル(左/右)
- ピポット①ジャンプストップ/②ストライドストップ
- 前切り返し(サイドチェンジ)/後切り返し
- リトリート ●スタッター ●チェンジ・オブ・ペース
- バックターン ●バックドリブル



パス/ディフェンス/シュート/実戦ドリル①

479
2
43分
様々な意味付けを持つパス、ディフェンス、シュート練習をはじめ、実戦ドリルでは1対1の練習を重点的に紹介しています。マンツーマン・ディフェンスの動きが、3巻目で紹介する『ゾーンプレス』の基本となっています。

《パス練習》

- 対面パス①ボール1個(スロー/スピード/ダッシュ/リターンパス)
②ボール2個(スロー/スピード/リターンパス)
- サイドミート ●フロントミート ●前ミートピポット

《ディフェンス練習》

- 3人組のディフェンス練習

《シュート練習》

- 連続ドリブルシュート(レイアップ/クローズアップ/セットシュート/逆ステップ) ●3箇所ジャンプシュート
- リバウンドシュート(パワードリブルあり/なし) ●ターンシュート ●ゴール下でのシュート3種(リバウンドからパワードリブル/パワードリブルなし/ターンシュート)
- ハイポストからのレイアップシュート ●ワンバウンドキャッチのドリブルシュート

《実戦ドリル①》

- 1on1のコースチェック(ドリブルなし)
- 1on1(ドリブルあり・フロントチェンジ/バックチェンジ)
- 1on1(シュートあり)…【5組】
- 1on2のボール運び…【5組】



実戦ドリル②とゾーンプレスの分解練習

479
3
40分
この巻では今まで習得したファンダメンタルの動作を、実際のゲームに近い状態で3対3から5対5の中で確認していきます。また、全国大会を戦う上で必要になってくるゾーンプレスの動き作りを1線目から紹介していただきました。

《実戦ドリル②》

- 3on3(ドリブルなし/あり)……………【4セット/3セット】
- 4on4……………【10セット】
- 30秒の5on5……………【4セット】

《3-1-1ゾーンプレスの分解練習》

- 1線目のディフェンス練習……………【11セット】
- 2線目のディフェンス練習……………【5セット】
- 3-1-1のゾーンプレス……………【16セット】



●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG 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

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・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、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・ビデオNo.
お名前
ご住所/TEL
おため先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。