

高さに対抗する“構え”と“ローテーション”

ディフェンスで オフENSEを攻める!

土浦日大高校 超攻撃的ディフェンス育成法

DVD VIDEO DVD No.509-S
全4枚 33,600円/各枚 8,400円(税込・送料別)

“1人の構え”からチームとしての圧力へ

今回のシリーズでは全国大会の常連校、土浦日大高校の佐藤豊監督が提案する攻撃的ディフェンスの指導法(圧力のかけ方)を基本動作から段階的に紹介します!

「ディフェンス=守る」という概念では相手に圧力をかけることはできません。最も効果的なディフェンスとは「オフENSEを攻撃する」ことであり、その攻撃の激しさがチームとしての圧力になります。今シリーズでは、ハンズアップ、フットワークなどの基本練習から5対5まで常にオフENSEを意識し、圧力をかけるためのディフェンスの構造、練習法を段階的にわかりやすく紹介します。

また、基礎的な練習では女子選手も参加。男女問わずチームのディフェンス強化にお役立てください。



■指導・解説:佐藤 豊(土浦日本大学高等学校バスケットボール部監督)
■実技協力:土浦日本大学高等学校バスケットボール部(男子、女子)

“構え”と“ローテーション”でコート埋め尽くす!

509-1/攻撃的ディフェンスの基本 39min.

バスケットボールの基本動作であるハンズアップ、フットワークで高さに対抗し、コート埋め尽くすために必要である基本練習を紹介します。小さいチームがいかにして大きいチームを凌駕するのかをご覧ください。

■ハンズアップ

「常に手を上げ、圧力をかけるトレーニング」

- ①ダイヤモンド(小) ②ダイヤモンド(大)

■目先ディフェンス

「不利な状況で圧力をかけるトレーニング」

- ①パス出し前の対応 ②ハーフラインを使った1対1

■足元ディフェンス

「ボールが取れない中で圧力をかけるトレーニング」

- ①脚力をつけるトレーニング ②45度の1対1



509-2/ローテーション・1対1の基本 35min.

まずはゴール下でのローテーションの基本を紹介します。ここでローテーションに必要な動きを習得し、オールコートの1対1へと進み、激しいディフェンスをノーファールで行うトレーニングを紹介します。

■ディフェンスの入れ替わり

「ゴール下で2人で守るローテーションを身に付ける」

- ①横の動き
②横+縦の動き

■オールコートの1対1

「ノーファールで圧力をかけるトレーニング」

- ①後ろ向きでディフェンス
②対面してのディフェンス
③ドリブルに対するディフェンス



509-3/ローテーションの重要性 31min.

ゴール下にノーマークを作らせないためのローテーションを紹介。パスカットを狙いながら常にゴール下を意識してディフェンスをします。オールコートで「3対1」から「3対3」まで段階的に行い、ローテーションを身に付けます。

■ゴール下に戻る必要性

「オールコートでゴール下への戻り方を身に付ける」

- ①3対1
②3対2

■オールコートディフェンス

「実践的にローテーションを身に付ける」

- ①3対3



509-4/攻撃的ディフェンスの実践 39min.

これまでの練習の総括として5対5を行います。「構え」「ローテーション」を武器とすることを意識して実践します。また、おとりディフェンスやヘルプディフェンスなど、より攻撃的に圧力をかけるための応用練習を紹介します。

■応用練習

「圧力のかけ方の応用練習」

- ①おとりディフェンス
②ヘルプディフェンス
③スクリーンアウト

■ゲーム練習

「部分練習のまとめ」

- ①5対5
②フリースロー



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

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 No.を指定し、電話かFAX、もしくは、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 No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

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、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●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本郷下ビル4F
FAX.03(3818)6656