

待望の
第4弾!!

短期間でチームを仕上げていくエッセンスが満載!

北海道選抜チームに見る 短期間でのチームづくりPart4*

DVD
VIDEO

～2006年度選抜チームにおける攻守の約束事～

効果的にチーム力を高める「約束事」を身につけよう!

2007年
ジュニアオールスター大会
優勝!

DVD No.542-S ●全5枚／**42,000円** ●各枚／**8,400円**(税込・送料別)

個々の力はもちろん、チームとしても成熟した力を発揮して2007年ジュニアオールスター大会を制した北海道選抜チーム。中と外のバランスに優れ、確率の高いシュート力は参加チームの中でも群を抜いた存在でした。

今回のシリーズは、1997年第一弾の発売以来、多くの指導者の方々にご利用いただいていたシリーズの第4弾、「北海道選抜チームに見る短期間でのチームづくりPart4」!!!

特に中学校においては、指導者がコートについてしっかり指導できる時間は限られています。限られた時間内で、どのように練習を組み立てていけば良いか、効果的な練習方法は無いかな...そのような悩みを持った方に特にお勧めできる逸品です。チームづくりには「約束事」は必ずといっていいほど必要になりますが、このシリーズの中で紹介する「約束事」は、短時間でいかに効果を上げていくかということに主眼をおいているものばかりです。

必ず、あなたがチームを作っていくうえでもお役立ていただけることでしょう!

■監修・協力|北海道ジュニアバスケットボール連盟強化委員会 ■実技|2007年第20回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会優勝メンバー/石狩選抜チームのメンバー



542-1 インサイドプレーヤーの技術とドリル(60分)

ハイロープレーなどに必要なインサイドプレーヤーの技術をバスケットボールの基本技術とともに紹介。縦足を中心としたディフェンスのかわし方やミートの仕方、ポップアウトからのシューティング技術、そして様々なディフェンスに対応したハイロープレーを段階的に紹介していく。

■指導・解説/小林 淳(恵庭市立恵み野中学校)



542-2 アーリーオフense～インサイドの合わせ(45分)

2007年度北海道選抜チーム最大の武器である「機動力」についてアーリーオフenseとインサイドの合わせを使って紹介。早い段階からバスケットに向かう形をDFや4人目の選手の動きに合わせて分かりやすく解説。速さだけではなく、シールやハンズアップ、リバウンドなどもコーチング。選抜チームが多用したミートアウトからの合わせも紹介する。

■指導・解説/山田 秀剛(札幌市立北陽中学校)



542-3 2-2-1 ゾーンプレスの分解練習(55分)

各選手の配置とゾーンプレスの最初の当たり方を3種類に分けてボード解説、コーチの意図によって使い分けができる。基本の1on1から、それぞれのシチュエーションに合わせた分解練習、パスカットやダブルチームをふんだんに取り入れたプレッシャーのかけ方と相手に時間をかけさせるディフェンスの仕方を紹介する。

■指導・解説/小林 淳(恵庭市立恵み野中学校)



542-4 プレスダウンの分解練習(59分)

全国大会などでは、プレスダウンが出来なければ試合にならないとまで言われるほど重要なボール運び。その基本を短期間でマスターする方法を紹介。個々のボールの運び方やスペースの作り方などをマンツーマンプレスとゾーンプレスに分けて紹介する。

■指導・解説/池田 靖秋(北海道教育大学付属函館中学校、2006年度北海道選抜チームヘッドコーチ)



542-5 セットオフenseの分解練習(64分)

様々な状況に応じて選択、活用できるセットオフenseをマンツーマンDFとゾーンDFに分けて紹介。シール、スクリーン、フラッシュなどからのオプションも豊富。選抜チームが多用した、攻撃も紹介する。

■指導・解説/池田 靖秋(北海道教育大学付属函館中学校、2006年度北海道選抜チームヘッドコーチ)



詳細は
裏面へ!!!

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(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064

北海道選抜チームに見る 短期間でのチームづくり Part 4

2007年
ジュニアオールスター大会
優勝!

～2006年度選抜チームにおける攻守の約束事～

DVD No. 542-S ●全5枚／42,000円 ●各枚／8,400円(税込・送料別)

■指導・解説 | 池田 靖秋(北海道教育大学付属函館中学校、2006年度北海道選抜チームヘッドコーチ) / 山田 秀剛(札幌市立北陽中学校) / 小林 淳(恵庭市立恵み野中学校)

542-1 / インサイドプレーヤーの技術とドリル(60分)

■インサイドプレーヤーの基本技術

①リバウンドシュート

- *リバウンドシュート(リバウンドの取り方、着地の仕方、フロントターンからシュート)
- *パワードリブル(パワードリブルの仕方)
- *バックターン(攻めてからのバックターンシュート)
- *上記3種類(リバウンド、パワードリブル、バックターン)にフェイクとステップインを加えたドリル

②ポストアップの仕方

- *ポストアップの仕方(相手の足と腕をブロック、肩の向き、ターゲットハンド)

③シューティング

- *縦足(両足ジャンプストップ、相手の足を巻き込む)
- *ドロップステップ(首フェイク、パワードリブル)
- *ポップアウト(ミート、リバースターン、ドライブイン、フックシュート、縦足)

■インサイド同士の合わせ

①基本的な動き

- *基本的な動き(パス、カッティング)
- *ドリブルを加える(もう1人の動き)

②ハイロープレー

- *ポストアップからハイロー(逆サイドのフラッシュ、ディフェンスの前足をブロック、逆サイドでバックシュート、ドライブイン、合わせ)

③クロススクリーンからハイロー

- *クロススクリーンからハイロー(スクリーン、フラッシュ、ハイロー)

■インサイドとアウトサイドの合わせ

①ハイポストフラッシュに対してのG・Fの動き

- *ハイポストフラッシュに対してのG・Fの動き
- (Fはバックカット、Gはアウェイ、GとCで2対2、シザーズカット)

②ローポストに入れた時のG・Fの動き

- *ローポストに入れた時のG・Fの動き(リロケーション、カッティング、Gのスリーポイント)

542-3 / 2-2-1 ゾーンプレスの分解練習(55分)

■2-2-1ゾーンプレスの基本的な配置と動き

- *各ラインへの選手の配置 ※積極的にボールを奪いたい時
- *長時間プレスをかけ続けたい時 ※早く下がり安定したディフェンスをしたい時

■ポジションと1on1の基本

- *各ラインのバランス/ハズアアップ、ボクサーステップ ※ボールマンへのつき方

■ファーストラインの分解練習

①2人の基本的な動き

- (紐で結ばれているように移動)

②ボールがPGに戻った時の動き

- (ミドルに入ったPGへのつき方/ボールが戻った時/逆サイドに展開された時)

③内側に抜かれた時の動き

- (カバー、エクスチェンジ)

④ミドルに立たれた時の動き

- (ミドルのつき方/展開された時/戻った時)

⑤ミドルにボールが入った時の動き

- (チップ～2対1)

■縦の2人の動き[ファーストライン/セカンドライン]

- (1ステップ前2ステップ後ろ/ダブルチーム/パスカットを狙う)

■縦の2人+サードラインの動き

- (サードラインの動き/エクスチェンジしてダブルチーム)

■総合練習①シチュエーション練習

- *5対5で動きの確認 ※片側でドリブル～パス ※内側に抜かれた時 ※ミドルに立たれた時

■総合練習②フリー練習

- *オールコートでの5対5

542-2 / アーリーオフェンス～インサイドの合わせ(45分)

■ペイントエリアでの4人目による動き

①ジャンプShot

- *DFとの距離があれば迷わずShot ※スリーポイントShot
- *DFとの距離が近い時のShot(ワンドリブル～Shot/～ターン～Shot/～ステップイン～Shot)

②パワープレーによる1on1

- *パワーレイアップShot ※パワードリブル～ステップインShot ※～ポンプフェイクShot

③G・Fを活用しての合わせ

- *G・Fに展開(リターンパス) ※G・FがスリーポイントShot ※G・Fがインサイドにリターンパス

■4番・5番の合わせ/ハイロー～ローハイ

- *スリーポイントエリア～ハイロー ※フラッシュポスト～ハイロー
- *ローハイ ※ミートアウトからの合わせ

■アーリーオフェンスの総合練習

- *1.5往復DFなし(ハイロー/ミートアウト/パワープレーによる1on1/フリー)
- *1.5往復ダミーDF

効果的にチーム力を高める
「約束事」を身につけよう!



542-4 / プレスダウンの分解練習(59分)

■マンツーマンプレスに対する考え方と動き方の解説

- *ボールラインの原則を利用
- *ビジョンの確保
- *パスとドリブルの出来るパワースタンス

■マンツーマンプレスに対するアライメントとムーブの解説

- *マンツーマンプレスダウンのシステム

■マンツーマンプレスに対するプレスダウンの分解練習

- *1-2-2のアライメント ※ポップアウトからスクエアカット
- *ボールリバース ※ビジョンの確保 ※逆サイドへ展開 ※ミドルへフラッシュ
- *縦パスが入った時のバリエーション ※パスが入らない時のポジションチェンジ
- *フリー練習 ※連続タップから総合練習

■ゾーンプレスに対する考え方と動き方の解説

- *ゾーンプレスに対するボールの運び方

■ゾーンプレスに対するプレスダウンの分解練習

- *ゾーンプレスに対するアライメント ※ボールリバースからの展開
- *センターにパスが入った時 ※連続タップから総合練習

542-5 / セットオフェンスの分解練習(64分)

■マンツーマンディフェンスに対するフリーランスオフェンスの解説

- *インサイドシールから ※ウイングにパスが入らない時
- *ハイポストフラッシュからUCLAカット ※ドリブルクロスから
- *フリースクリーンから

■マンツーマンディフェンスに対するフリーランスオフェンスの分解練習

- *アライメント
- *インサイドシールから(1対1、ローハイ、ガードに合わせる、ビックスクリーン)
- *ウイングにパスが入らない時
- (バックドアカット、ラウンドスクリーン、ラウンドスクリーンからセンターに合わせる)
- *ハイポストフラッシュからUCLAカット(UCLAカット、スリーポイントから、インサイドポスト)
- *ドリブルクロスから(バックスクリーン、インサイドシール、ビックスクリーン)
- *フリースクリーンから(スリーポイント、インサイドポスト、ビックスクリーン)
- *ダミーDFを付けて

■ゾーンディフェンスに対する攻め方の解説

- *シャローカットから ※オーバーロードから ※1-4クロススクリーンから

■ゾーンディフェンスに対する攻め方の分解練習

偶数ゾーンの場合

- *シャローカットから ※オーバーロード(Lカット/ドリブルダウン/ラウンド)から

奇数ゾーンの場合

- *1-4クロススクリーンから ※総合練習

『北海道選抜チームに見る
短期間でのチームづくり』

シリーズ全作DVD化! ※詳細はホームページをご覧ください。

◎DVD No. 258D-S Part1(全8枚67,200円 各枚8,400円)

◎DVD No. 347D-S Part2(全5枚42,000円 各枚8,400円)

◎DVD No. 382D-S Part3(全5枚42,000円 各枚8,400円)

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