

知らないと損をする!アウトサイドプレーヤーの基本技術から応用まで!!

金子寛治・

DVD
VIDEO

DVD No.
641-S

全4枚 33,600円

[各枚 8,400円] (税込・送料別)

アウトサイドプレーヤーのための オフenseテクニック

～実戦に裏付けられたオフense技術&ドリルABC～

■指導・解説: 金子 寛治(安城学園高等学校男女バスケットボール部監督) ■実技協力: 安城学園高等学校男女バスケットボール部

- ★長年のプレーで培った、金子流理論&練習方法を余すことなく公開!
- ★身長、年齢は関係なし!誰でも、いつからでも始められるテクニック集!
- ★「ワンハンドシュート、ドリブル、1on1、パスのもらい方&ドリブルの止まり方」

▶▶▶ 待望の金子寛治氏 DVD 第2弾! ◀◀◀

前回の「Big Manテクニック」に続き、今回は「アウトサイドプレーヤーのテクニック」がテーマです。現在のスピードバスケットに対応していくためには、PGやSGなど、アウトサイドの選手たちの役割が非常に大きなものとなります。特に平均身長が低いチームでは、彼らの重要性がより顕著なものとなってきます。しかし、まだまだ「感覚的」にプレーをしている選手が多く見られます。本当はもっと体系的、具体的な指導があればさらに効率のいいオフenseができるはずなのです。そこで、これまで幾多の経験を積んできた金子氏に、4つの項目を立ててアウトサイドプレーヤーのテクニックを紹介してもらいます。内容は決して難しくありません。大切だけど、誰でもできる、そんな練習方法ばかりです。毎日の練習に、そして個人練習ドリルにぜひ取り入れてみてください!



641
1 50分

ワンハンドシュート編



PG、SGなどには欠かせない、ワンハンドシュートのテクニックを紹介します。普段は感覚で放っているシュートを、きちんと言葉にして体系的に解説していきます。アメリカンスタイルと韓国スタイルの違いは必見です! 細かい身体の使い方、分習方法などが多数収録されています。

641
2 80分

ドリブル編



アウトサイドから切り込んでいくための「ドリブル」の解説です。単なるドリブル練習にとどまらず、次の動きを想定した効率的な身体の使い方にまで言及しています。もちろん、実戦に使えるドリルも満載。選手の「巧さ」を引き出してくれるはずです!

641
3 81分

アウトサイドの1on1 ①編



1on1における、より実戦的な動きを紹介します。いかにしてインサイドにボールを持ちこむか、そしてシュートを打つかに焦点を当てていきます。ボールの操作から視線の位置にまでこだわり、最終的には効果的なフェイクの仕方までを解説します。

641
4 59分

アウトサイドの1on1 ②編



3巻に続いて1on1ドリルの紹介です。さらに後半では4つ目の要素である「パスのもらい方&ドリブルの止まり方」を解説しています。シュート・パス・ドライブを繋ぐ要素であり、この足技をマスターするか否かで、1on1の技量が大きく変わるといわれています。

各巻案内は裏面へ

●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

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

お支払い方法

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

[2011.02]

アウトサイドプレイヤーのためのオフenseテクニック

～実戦に裏付けられたオフense技術&ドリルABC～

■指導・解説：金子 寛治(安城学園高等学校男女バスケットボール部監督)

■実技協力：安城学園高等学校男女バスケットボール部

641

1

50分

ワンハンドシュート編

■理論

- 格言
- 2大原則
- 5つのポイント
 - ① スタンス ② バック・ストレート
 - ③ ボールのセット
 - (1) アメリカンスタイル (2) 韓国スタイル
 - ④ フォロースルー ⑤ スナップ

■実践(ドリル)

- 素振り
 - ① ノーマル
 - ② スライドストップ左右&左右
 - ③ 1ドリブルストップジャンプシュート(スライドクロス)
 - ④ 1ドリブルストップジャンプシュート(クロスオーバー)
 - ⑤ フリースロー
- ゴール下のシュート
- ステイ・シュート
- 半円シュート
 - ① ステイ・シュート
 - ② 2~4ドリブル⇒ジャンプシュート
 - ③ キャッチ&シュート(2P)
 - ④ キャッチ&シュート(3P)
- 逆足シュート
- フリースロー



641

3

81分

アウトサイドの1on1 ① 編

■理論

- 4つの武器
- 1on1の考え方
 - ① ボールをもらいながらの1on1 ② ボールをもらってからの1on1(ジャブ・ステップ)
 - ③ ボールをもらってからの1on1(忍び足) ④ ドリブルしながらの1on1
- ウィングポジションの1on1
- ボールの操作
- ディフェンスの前足側を狙う
- オフenseの視線

■実践(ドリル)①

- ミートシュート
 - ① スライドストップ・ジャンプシュート ② フリーフット側2ドリブル・ドライブ
 - ③ ビットフット側1ドリブル・ドライブ
 - (1) インジェイル内手 (2) インジェイル外手(ダブルクラッチ) (3) ワイドステップ(1歩目広く・2歩目狭く)
 - ④ フリーフット側1ドリブル・ジャンプシュート
 - ⑤ ビットフット側1ドリブル・ジャンプシュート
 - (1) スライドストップ (2) ジャンプストップ (3) ステップアウト
 - ⑥ 《4》の上下フェイク⇒ドライブ(フリーフット側)
 - ⑦ 《5》の上下フェイク⇒ドライブ(ビットフット側)：(1) スライドストップ (2) ステップアウト
- ジャブ・ステップ
 - ① ジャンプシュート ② フリーフット側のドライブ
 - ③ ビットフット側(2カウント)
 - (1) ノーマル (2) インジェイル内手 (3) インジェイル外手(ダブルクラッチ)
 - (4) 1歩目広く・2歩目狭く (5) 1歩目狭く・2歩目広く
 - (6) ギャロップステップ⇒クイックセット
 - (7) ギャロップステップ⇒ジャンプストップ⇒パスフェイク⇒ステップイン
 - (8) ジャンプストップ⇒反転ジャンプシュート
 - (9) スクープシュート(下から) (10) スクープシュート(上から)
 - ④ ビットフット側(1カウント)
 - (1) ジャンプシュート
 - (2) ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ
 - (3) ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュート
 - (4) ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュートフェイク⇒ドライブ
 - (5) ジャンプシュートフェイク⇒クロスオーバードライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュート
 - (6) ジャンプシュートフェイク⇒クロスオーバードライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュート



641

2

80分

ドリブル編

■理論

- 3つのポイント
 - ① 指先 ② 手首・鎌の形
 - ③ 肩・肩甲骨を寄せる感覚
 - (1) 肩関節ストレッチ
 - ・ボール ・ストレッチ・ボール ・チューブ
 - (2) 股関節ストレッチ
 - ・座って開脚 ・腰を落とす
 - (3) 腸腰筋ストレッチ
 - ・前後開脚
 - (4) 四足歩行
- 4つの脅威
- ドリブルとステップをすらすら
 - ① インサイドアウト
 - ② チェンジ・オブ・ペース ③ シュート・フェイク
- ドライブの基本

■実践(ドリル)

- 指先&クイックハンド
 - ① 指先ティップ ② ピアノドリブル ③ 開脚して指先
 - ④ 8の字ドリブル ⑤ スパイダードリブル
 - ⑥ 股下キャッチ ⑦ V字ドリブル
- 手首・肩
 - ① アラウンド・ザ・ワールド(手首) ② ビハインド(肩)
 - ③ ウォーキング・レッグスルー前・後ろ(手首・肩)
 - ④ スキップ・レッグスルー前・後ろ(手首・肩)
 - ⑤ フロント・チェンジ(手首・肩) ⑥ 連続チェンジ
- チェンジ
 - ① フロント・チェンジ ② レッグスルー ③ ビハインド
 - ④ ロールターン
- インサイドアウト
 - ① ストレート ② フロント・チェンジ ③ レッグスルー
 - ④ ビハインド ⑤ ロールターン ⑥ ジャンプ・シュート
- チェンジ・オブ・ペース
 - ① ストレート ② フロント・チェンジ ③ レッグスルー
 - ④ ビハインド・ザ・バック ⑤ ロールターン
 - ⑥ ジャンプ・シュート
- 連続チェンジ
 - ① フロント・チェンジ⇒フロント・チェンジ
 - ② フロント・チェンジ⇒レッグスルー
 - ③ フロント・チェンジ⇒ビハインド
 - ④ フロント・チェンジ⇒ロールターン
- 応用練習
 - ① インサイドアウトの2・3歩目
 - ② レッグスルー⇒チェンジ・オブ・ペース
 - ③ ロールターン ④ クロスオーバーの1カウント
 - ⑤ クロスオーバーの1カウント(ドリブルしながら) ⑥ W



641

4

59分

アウトサイドの1on1 ② 編

■実践(ドリル)②

- 忍び足
 - ① フリーフット側ドライブ：(1) ドライブ (2) ジャンプシュート
 - ② ビットフット側ドライブ
 - (1) ドライブ
 - (2) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュート
 - (3) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ
 - (4) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュート
 - (5) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュートフェイク⇒ストレートドライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュートフェイク⇒ドライブ
 - (6) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュートフェイク⇒クロスオーバードライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュート
 - (7) ドライブ⇒Defの前足側に下がる⇒ジャンプシュートフェイク⇒クロスオーバードライブ⇒ドリブルストップ・ジャンプシュートフェイク⇒ドライブ
- 2~4ドリブルジャンプシュート
 - ① ジャンプシュート
 - ② ジャンプシュートフェイク⇒ドライブ
 - (1) レイアップ (2) ギャロップステップ(ストレート) (3) ギャロップステップ(コース・チェンジ)
- ドライブ
 - ① ボールをもらいながらの1on1(ムービング・レシーブ) ② ボールをもらってからの1on1(ジャブ・ステップ)
 - ③ ドリブルしながらの1on1 ④ ウィングポジションからの1on1
- パスのもらい方&ドリブルの止まり方/理論
- 原則
 - ① スライドストップorジャンプストップ ② 前向きor後ろ向き/前回りor後ろ回り ③ 1カウントor2カウント
- パスのもらい方&ドリブルの止まり方/実践(ドリル)
- シェーピングドリル
 - ① 前向き・前回り ② 前向き・後ろ回り ③ 後ろ向き・前回り ④ 後ろ向き・後ろ回り ⑤ ステップアウト ⑥ 前キック
 - ⑦ 後ろキック ⑧ 前向きジャンプストップ ⑨ 後ろ向きジャンプストップ内手 ⑩ 後ろ向きジャンプストップ外手
- 個人のシェーピングドリル
 - ① 前向き・フリーフット側1ドリブル ② 前向き・ビットフット側1ドリブル
 - ③ 前向き・後ろ回り ④ 後ろ向き・前回り ⑤ 後ろ向き・後ろ回り ⑥ ステップアウト
 - ⑦ 前キック ⑧ 後ろキック ⑨ 前向きジャンプストップ ⑩ 後ろ向きジャンプストップ内手
 - ⑪ 後ろ向きジャンプストップ外手

