

龍久ディフェンスの
原理・原則を学べる
DVDシリーズ!

ろうきゅう

龍久

DVD
VIDEO

マンツーマン&ゾーン ディフェンス

DVD No.643-S

全6枚 37,800円
各3枚組 18,900円
(分売不可 / 税込・送料別)



●指導・解説／

佐藤 久夫

明成高等学校男子バスケットボール部ヘッドコーチ
仙台大学体育学部准教授

高橋 陽介

全米アスレティックトレーナーズ協会公認アスレティックトレーナー
仙台大学 助手

●実技／

明成高等学校男子バスケットボール部

指導
校
戦
績

〔仙台高校〕
・全国高等学校総合体育大会16年連続出場 準優勝1回／3位4回
・全国高校選抜優勝大会13年連続出場 優勝2回／準優勝1回／3位5回
・国民体育大会 優勝1回／3位2回
〔明成高校〕
・全国高等学校総合体育大会4年連続出場 準優勝1回／3位1回
・全国高校選抜優勝大会5年連続出場 優勝1回／4位1回
・国民体育大会 準優勝1回／3位1回

チームの武器となるディフェンス指導の決定版

今回のDVDシリーズでは、2009年ウィンターカップで優勝、2010年インターハイ準優勝へと導いた大きな要因である、クオリティーの高いチームディフェンスの方法と指導方法を紹介します。

相手チームの戦術や戦略によってマンツーマンディフェンスと

ゾーンディフェンスを使い分けけることで、相手にプレッシャーをかけ続けることができます。

これらのディフェンスを行うためには、選手がディフェンスの原理・原則を身につけていなければなりません。

一人一人が忠実に『人』と『地域』を守れることがチームの最大の武器となります。

643-A | 龍久マンツーマンディフェンス

[全3枚 18,900円(分売不可)]

643-1 | 龍久マンツーマンディフェンス vol.1 (53min.)

643-2 | 龍久マンツーマンディフェンス vol.2 (71min.)

643-3 | 龍久マンツーマンディフェンス vol.3 (59min.)



『人』と『地域』をシャットダウン!!

643-B | 龍久ゾーンディフェンス

[全3枚 18,900円(分売不可)]

643-4 | 龍久ゾーンディフェンス vol.1 (100min.)

643-5 | 龍久ゾーンディフェンス vol.2 (69min.)

643-6 | ディフェンス・フィジカルトレーニング (46min.)



各巻についての詳細は
裏面を
ご覧下さい!

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」の宅配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。
- 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!

JLC 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

龍久マンツーマン&ゾーンディフェンス

643-A | 龍久マンツーマンディフェンス

[全3枚 18,900円(分売不可)]

マンツーマンディフェンスの考え方や基本的な構えなど、きめ細かな指導から練習ドリルを紹介。

さらに実践的なスクリーメージに至るまで、段階的に展開されているのでマンツーマンディフェンスの原理・原則を学ぶことが出来るシリーズ。

対人ディフェンスの強いチームへと変貌します。

643-1 (53min.)

龍久マンツーマンディフェンス vol.1

- ディフェンスの構え
- スライドステップ①／②
- フットワークのポイント
- ジグザグステップ
 - ①スライドステップ／
 - ②クロスステップ／
 - ③スライドステップ＋クロスステップ
- ベリ－toベリ－



643-2 (71min.)

龍久マンツーマンディフェンス vol.2

- ヘルプ&リカバリー
- ヘルプ&ローテーション(スイッチ)
- オープンディナイディフェンス
- ディフェンスポジションの先取り／5on2
(ファイトオーバーとスライドスルー)
- ディフェンスポジションの先取り／5on3
(センターの守り方)
- ディフェンスポジションの先取り／5on4
(センター同士のスクリーンの守り方)



643-3 (59min.)

龍久マンツーマンディフェンス vol.3

- マンツーマンディフェンスのスクリーメージ
(実戦指導)
- 対応力を養うドリル1on1⇒2on1
(ハーフコート)
- 対応力を養うドリル2on2⇒3on2
(ハーフコート)
- トランディッシュンディフェンス4on3⇒4on4
(オールコート)



643-B | 龍久ゾーンディフェンス

[全3枚 18,900円(分売不可)]

マンツーマンディフェンスとゾーンディフェンスの共通点、異なる点をわかりやすく紹介。

4on3から5on5までの実践的な練習を通してゾーンディフェンスの原理・原則の理解を深めます。

また実戦的な練習方法を利用することで、体力の差を補いつつディフェンスで必要不可欠な駆け引きも身に付けます。

積極的なディフェンスを行うことで、ディフェンスの面白さを知り、選手・チームの向上心を高めます。

643-4 (100min.)

龍久ゾーンディフェンス vol.1

- ゾーンディフェンスとは
- 4on3／3人のフロアバランス
(お互いの距離とエリア)
- 4on4／4人が常にインターセプトを狙う
- 5on5／2-1-2ゾーン(DF/ディフェンス)対
1-3-1(OF/オフェンス)
 - ①ドライブされた時はセンターが止めるに入る
 - ②パスをされた時は1-3-1へ変化
 - ③2-1-2から1-1-3へ変化



643-5 (69min.)

龍久ゾーンディフェンス vol.2

- ゾーンディフェンスのスクリーメージ(実戦指導)
- ブロックショット
- 時間差ブロックショット
- Wスティール／Wチーム
- 1-1-3のG(ガード)ローテーション
- 1-1-3のG／F／C(ガード／フォワード／センター)
ローテーション
- ディフェンスの対応力育成ドリル



643-6 (46min.)

ディフェンス・フィジカルトレーニング

- ラダートレーニング(アジリティー)
 - ・フロントクイックラン／ラテラルクイックラン
 - ・フロントハイニー／ラテラルハイニー
 - ・フロントシャッフルラン／ラテラルシャッフルラン／
バックシャッフルラン
 - ・キャリオカ／腕脚開閉ジャンプ／スラロームジャンプ／
ローテーションジャンプ
- ジャンプトレーニング(パワー)
 - ・バウンディング／ホッピング／立ち幅跳び／
両脚3段跳び・5段跳び／ミニハードルジャンプ／
ボックスジャンプ

■明成高校バスケットボール部 選手紹介

