

早く上達できるトレーニングメニューがここに集約!

実戦で活かせる

ドリブル&ハンドリングテクニック集

～堀英樹(元JBL プレーヤー)のドリブル&ハンドリング理論～



■指導・解説：堀 英樹
(安城学園高等学校バスケットボール部アシスタントコーチ)
■実技協力：横浜清陵総合高等学校女子バスケットボール部、他

●堀英樹 プロフィール
湘南工科大学付属高校在学中より国体選手として活躍、その後関東学院大学で関東学生リーグ2部アシスト王を獲得。大学卒業後当時JBL2部の丸紅トレーダース入部、JBL1部昇格に貢献し平成8年にはオールスターにも出場。その後ジャパンエナジー、ポッシュで競技を続け平成13年にはJBL3ポイントランキング3位に輝く。
その後指導者として神奈川県内の各高校や同国体チームを指揮、平成20年から母校である関東学院大学を率い当時3部だったチームを2部に引き上げ、大学創立初のインカレ4位、オールジャパン16位にまで導き、現在へ至る。



DVD No. 740-S 全2枚 14,700円
[各枚 7,350円] (税込・送料別)

全2枚セット購入特典!



このDVDの収録内容の補足資料PDF(8P)をダウンロードできます!
弊社ホームページ内ダウンロードセンター(<http://www.japanlaim.com/tokuten/>)にて、商品ジャケットに記載のパスワードをご入力ください。



独特なハンドリング&ドリブル理論! ハンドリング、ドリブルの原理を詳しく解説!

バスケットボールはボールを扱うボールゲームです。すなわちボールに体の動きをいかに合わせることができるか、またその逆に体の動きにボールの動きを合わせることができるか、このことがボールをコントロールする上での原点となります。

今回のDVDでは様々なカテゴリーの第一線で活躍されてきた堀英樹氏が、自身の実戦経験の中から積み上げてきたドリブルとハンドリングの技術にスポットを当ててご紹介するものです。

ドリブル、ハンドリングの理論をしっかりと身につけたい指導者の方、ボール扱いのコツを知りたい方、必見の内容です。必ずや新しい発見があるでしょう!



! こんな方にお勧めです!

- ①ハンドリング、ドリブルの理論をしっかりと身につけたい指導者
- ①ボール扱いのコツを知りたい人
- ①ハンドリング、ドリブルをさらに上達させたい人
- ①実用性ある練習を望んでいる人



740-1	円運動を意識したドリブル理論と基本トレーニング	37分
740-2	実戦的ドリブル&ハンドリングテクニック	53分



●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

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

実戦で活かせる

早く上達できる
トレーニングメニューがここに集約!

ドリブル&ハンドリングテクニック集

～堀英樹(元JBLプレイヤー)のドリブル&ハンドリング理論～

■指導・解説:堀 英樹(安城学園高等学校バスケットボール部アシスタントコーチ)

■実技協力:横浜清陵総合高等学校女子バスケットボール部、他



DVD No.
740-S

全2枚 14,700円
[各枚 7,350円] (税込・送料別)

740-1 円運動を意識したドリブル理論と基本トレーニング 37分

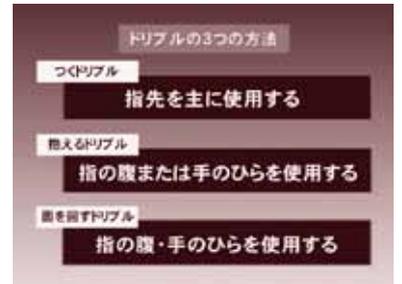
■解説

- スポーツと円運動
- ハンドリングとドリブルの原理
- ドリブルの3つの方法
- ドリブル姿勢
- ドリブル時の動きの要素
- ボール保持者の3つの考え

■その場でできるドリブル&ハンドリングトレーニング

- ボールの輪郭のイメージ作り
- ボール回し(片手ボール1周)
- ボール回し(片手支え・片手ボール1周)
- ボール止め(バウンドと同時)
- ボール止め(バウンドとバラバラ)
- 振り子ハンドリング(横)
- 振り子ハンドリング(前)
- 振り子ハンドリング(後ろ)
- ボールスラップ(ボールを叩く)
- ボールスラップ(ボールで叩く)
- すり合わせ
- 1ドリブルキャッチ
- 1ドリブル1パス ●1ドリブル3パス
- ボディムーブ(同時) ●ボディムーブ(逆)
- ボディムーブ(フロアタッチ)
- ボディムーブ(1クッション)
- 1ドリブル2ステップ(横)
- 1ドリブル2ステップ(縦)

- 1ドリブル3ステップ
- ダブルドリブル
- サイドキックドリブル(片手)
- サイドキックドリブル(両手)
- 逆シングルドリブル(ノーマル)
- 逆シングルドリブル(3チェンジ)
- ドリブル(つく) ●ドリブル(抱え込む)
- ドリブル(面を回す)
- 8の字(横) ●8の字(縦)
- 8の字(膝立て・ノーマル)
- 8の字(膝立て・バリエーション)
- ホッピング(1カウント)
- ホッピング(2カウント)
- ボールスイング(足とボールが同時・下)
- ボールスイング(足とボールが同時・上)
- ボールスイング(足が先でボールが後・下)
- ボールスイング(足が先でボールが後・上)
- オープンチェンジ ●クロスチェンジ
- バックチェンジ(ノーマル)
- バックチェンジ(バットキック)
- バックチェンジ(ターン)
- バックチェンジ(連続)
- バックチェンジ&レッグスルー
- レッグアップ(前々)
- レッグアップ(前後ろ)
- レッグアップ(後ろ後ろ)
- ワイバー(上) ●ワイバー(下)



740-2 実戦的ドリブル&ハンドリングテクニック 53分

■動きの中でのドリブル&ハンドリングトレーニング

◎ウォーキング

- 1ドリブル前通し
- 1ドリブル後ろ通し
- 1ドリブル前通し1ドリブル後ろ通し(ノーマル)
- 1ドリブル前通し1ドリブル後ろ通し(逆シングル)
- ボール転がし(交互) ●ボール転がし(片足)
- レッグスルー(交互) ●レッグスルー(片足)
- バランスドリブル
- 右ビハインドフロントターン
- 左ビハインドフロントターン
- 右フロントフロントターン
- 左フロントフロントターン
- レッグ&ロール(フロント)
- レッグ&ロール(バック)
- レッグ&ロール(フロント+前通し)
- レッグ&ロール(バック+後ろ通し)

◎ドリブルストップ

- 2ドリブルストップ+ハンドリング(両足1カウント)
- 2ドリブルストップ+ハンドリング(2カウント)
- 2ドリブルストップ+ハンドリング(片足1カウント)

■練習用具を使ったドリブル&ハンドリングトレーニング

◎跳び箱

- ハンドリング(頭) ●ハンドリング(胴回り)
- ハンドリング(跳び越えて胴回り)
- ハンドリング(跳び越えて片手持ち)
- ドリブル
- ステップアップ(縦)
- ステップアップ(斜め)
- オーバードリブル
- 腿上げ(ボール上) ●腿上げ(ハンドリング)
- 腿上げ(ドリブル)

◎コーン

- スラローム(両手) ●スラローム(片手)
- スラローム(身体入れ)
- スラローム(スライドステップ)
- スライドステップ

■実戦で使うドリブル&ハンドリングトレーニング

◎実戦で使うドリブル練習

- フロントターン(1カウント)
- フロントターン(2カウント)
- フロントターン(1+1カウント)
- フロントターン(1+2カウント)
- クロスオーバー ●インサイドアウト
- インサイドアウトクロスオーバー
- ロールターン ●リバースロールターン
- レッグスルー(1カウント&2カウント)
- バックビハインド ●プッシュバック
- バックキックダウン
- クロスムーブ

◎カッピングドリブル

- バックビハインド+フロントチェンジ
- バックビハインド+レッグスルー
- フロントチェンジ+ロールターン
- レッグスルー+フロントターン
- レッグスルー+ロールターン

◎コートビジョンドリブル

- ストレート
- スライドステップ
- ストレート+スライドステップ

◎1対1

- フリースムーブ
- フリースムーブ+ステップバック
- レッグスルー+フリースムーブ
- レッグスルー+フリースムーブ+ステップバック



お申し込み
お問い合わせ

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>