

北海道ジュニア バスケットボール・ライブ! ビッグマンキャンプ

～オールラウンダー的な技術・動きを身につける～

No.776-S



全3枚 25,200円
各枚 8,400円(税込・送料別)

【指導・解説】高橋 和也(札幌市立清田中学校)
長谷川 猛(旭川市立緑が丘中学校)
森野 俊昭(別海町ミニバス少年団)
西岡 正博(幕別町立札内東中学校)
【協力】北海道ジュニアバスケットボール連盟



センターのプレーだけでなく
オールラウンダーを目指す!

今回ご紹介する DVD は、北海道ジュニアバスケットボール連盟が開催した「第2回ビッグマンキャンプ」の様態をライブ収録したものです。「将来性を有する優れた競技者の発掘・育成」を目的として、センターとしてのプレーだけでなくオールラウンダー的な動きをも練習していきます。実技は全北海道から集まってきた長身者のプレーヤーです。中学校段階では長身者＝センタープレーヤーという図式が多いですが、実際に180cm 台であれば高校へ進めばアウトサイドでのプレーを求められる場合も多くなります。今回のキャンプではセンターとしての技術はもちろんのこと、あえてアウトサイドプレーヤーに必要な手元の技術やシューティング、1対1など多岐にわたり指導していきます。また座学を通して「心」「技」「体」の意識改革など中学生プレーヤーとしての、大切な考え方なども提起していきます。今回のキャンプ全体を通して成熟したバスケットプレーヤーとして成長していくための礎を作っていく、という考え方を様々な練習の中から感じ取れることでしょう。ぜひ、日々の練習、選手育成のヒントにお役立てください!

No.776-1

(90分)

ビッグマンに求められる技術と考え方

この巻ではビッグマンとして必要な技術とドリルを色々ご紹介いたします。ウォームアップからリバウンド、シューティングなどビッグマンとして身につけておくべき最低限の技術を網羅します。

No.776-2

(70分)

ビッグマンでも身につけたい様々な基本練習

この巻では単にビッグマンとしてプレーするだけでなく、外のプレーもできるオールラウンダーの育成を目指したドリルを数多く紹介していきます。中学校段階では通用する技術も高校段階に行っても伸ばせるために、高い志を持って練習に取り組みましょう。

No.776-3

(78分)

3メンを中心とした実戦練習&講座

この巻では実戦の中でセンター以外のポジションでも対応できることを意識したトレーニングが中心の内容をご紹介します。また長身を有効に生かすための、中学生プレーヤーとしての心構えなどを座学形式で学びます。



肩と顔を動かして 相手を引きつける



ボールと手の間に隙間をつくる



ボディチェックをして 中に入れさせない

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき525円)。
- 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、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(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

2013.6

～オールラウンダー的な技術・動きを身につける～



No. 776-1 (90分)

ビッグマンに求められる技術と考え方

【指導・解説】 長谷川 猛(旭川市立緑が丘中学校)

この巻ではビッグマンとして必要な技術とドリルを色々とご紹介します。ウォームアップからリバウンド、シューティングなどビッグマンとして身につけておくべき最低限の技術を網羅します。



■イントロダクション

■ウォーミングアップ

- ◎ティップラン(前)
- ◎ティップラン(横)
- ◎ボールスイングスキップ
- リバウンドドリル
- ◎キャッチ⇒ボールを揺らす
- ◎背中でぶつかる
- ◎巻きこみリバウンド
- ◎センタージャンプリバウンド
- ◎跳びこみリバウンド
- フックシュートドリル
- ◎フックシュート(片足⇒両足)
- ◎ジャンプストップからの展開
- ◎ランニングシールからの展開

■ローポスト・ミドルポストからの攻撃パターン

- ◎クイックストップ⇒ショルダーフェイク⇒270度フロントターン
- ◎クイックストップ⇒ショルダーフェイク⇒巻きこみドリブル
- ◎縦になってレシーブ
- シール
- ◎ムービングレシーブ
- ◎縦足でレシーブ⇒アンダーショット
- ◎縦でもらってリバースターン⇒シュート
- ◎縦でもらってフェイク⇒フックシュート
- ◎フラッシュをパンクされた場合のシール
- ◎激しくディナイされた場合のプレー
- ハイポストからの攻撃
- ◎ウィーブカットからムービングレシーブ

北海道の先駆的取り組みを
ライブDVDで紹介!!



No. 776-2 (70分)

ビッグマンでも身につけたい様々な基本練習

【指導・解説】 高橋 和也(札幌市立清田中学校) / 森野 俊昭(別海町ミニバス少年団)

この巻では単にビッグマンとしてプレーするだけではなく、外のプレーもできるオールラウンダーの育成を目指したドリルを数多く紹介していきます。中学校段階では通用する技術も高校段階に行っても伸ばせるために、高い志を持って練習に取り組みましょう。



■シューティングドリル

- ◎構え方
- ◎シュートの打ち方
- ◎ミート⇒シュート
- ◎ミート⇒フェイク⇒シュート
- ◎ミート⇒3Pシュート
- ◎3Pの位置からワンドリブルシュート
- ◎ミート⇒連続シュート
- その場でできるドリブル&ハンドリング
- ◎ボールティップ
- ◎長座ドリブル
- ◎8の字ドリブル①
- ◎片手指示ドリブル
- ◎片手指示ドリブル(後ろ回り)
- ◎8の字ハンドリング
- ◎フロントチェンジ(片手)
- ◎フロントチェンジ(スキップ)
- ◎フロントチェンジ(前後)

- ◎8の字ドリブル②
- ◎スパイダードリブル
- 動きながらのドリブル&ハンドリング
- ◎2ボールドリブル(同時)
- ◎2ボールドリブル(交互)
- ◎2ボールドリブル(スキップ)
- ◎ティップドリブル
- ◎ティップドリブル(後ろ向き)
- ◎強弱をつけたドリブル
- ◎フロントチェンジ
- ◎フロントチェンジ(後ろ向き)
- ◎レッグスルー
- ◎バックチェンジ
- ◎チェンジオブペース
- ◎ハーキー
- 1対1



No. 776-3 (78分)

3メンを中心とした実戦練習&講座

【指導・解説】 高橋 和也(札幌市立清田中学校) / 西岡 正博(幕別町立札内東中学校)

この巻では実戦の中でセンター以外のポジションでも対応できることを意識したトレーニングが中心の内容をご紹介します。また長身を有効に生かすための、中学生プレーヤーとしての心構えなどを座学形式で学びます。



■パスラン

- ◎オールコートでのパスラン
- ◎オールコートでのパスラン(ダブルカット)
- ◎オールコートでのパスラン(センターカット)
- ◎ハーフコートでのパスラン
- ◎ハーフコートでのパスラン(カッター2人がシュート)
- ◎ハーフコートでのパスラン(ランニングポスト)

■実戦練習

- ◎フリースロー
- ◎3対3
- ◎3対3(トラップディフェンス)

■講座

- ◎「心」の意識改革
- ◎「技」の意識改革
- ◎「体」の意識改革
- ◎今後に向けて



将来を担う選手を育成しよう!