

DVD No.798-S
全4枚 29,400円
各巻7,350円



廣瀬昌也の Basketball 実践コーチング Part 1

練習の組み立て方と指導テクニック

指導・解説
廣瀬 昌也

青山学院大学バスケットボール部コーチ/
元新潟アルビレックスBBヘッドコーチ

実技

青山学院大学バスケットボール部



日本リーグコーチオブザイヤー受賞、日本代表アシスタントコーチ、ユニバーシアード日本代表コーチも務めた、現在の日本を代表するトップコーチである廣瀬昌也氏。現役時代トッププレイヤーとして活躍した後、大和証券、新潟アルビレックスのヘッドコーチとして指導者の道を歩みました。ここでは、廣瀬氏が青山学院大学バスケットボールチームの日常の練習のなかで、どのように練習を組み立て、どのように指導し、どのようにモチベーションを高めていくか等について紹介しています。ディフェンス・オフENSEの基礎練習を中心に、シューティング練習、オフENSE・コンビネーションの基本的な内容について取り上げています。

チームコンセプトに基づいた！ 練習の組み立てが見えてくる！



日本のトップコーチ！ から学ぶ、指導のコツ！

このDVDは単に練習方法をランダムに紹介するものではなく、その日の練習テーマや技術のポイントを如何に選手に伝え理解させていくかなど、指導のコツが分る内容となっています。

CONTENTS |

798-1	ディフェンス・ファンダメンタル	80分
798-2	オフENSE・ファンダメンタル	80分
798-3	シューティング	60分
798-4	オフENSE・コンビネーション	79分

動画配信“JLC OnDemand” で大好評!! DVD化へ!

この映像は動画配信用に収録された素材を元に、廣瀬氏の解説等を追加編集したものです。

※“JLC OnDemand”とは、ジャパンライムの豊富な映像コンテンツが月額視聴料のみでいつでもどこでも見放題の会員制サービスです。DVD化されない動画配信専用のコンテンツも続々登場予定！
まずは無料で視聴できる体験版をお試しください！ <http://www.jlc-ondemand.com>
この動画配信サービスのご利用には「会員登録」が必要となります。

詳しくは裏面へ

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
〒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

798-1 ディフェンス・ファンダメンタル 80分



コーチングについての考え方と、「ボールプレッシャー／ボールの展開を切る(相手のリズムを切る)」をテーマとしたディフェンスの基礎的な練習内容を紹介している。

- コーチングについての考え方
- 練習全体の組み立て方について
(ウォームアップ、主目的となる練習にシューティング練習・フリースロー練習を組み込むという流れ等について)
- ウォームアップ
- ディフェンスフットワークの練習
- シューティング練習(チーム設定本数/1分間)/フリースロー練習
- 3:3のポジショニング(トップ、2ウイング)
 - 1線、2線、3線のポジションと役割
- 4:4のポジショニング(ハーフコート)
 - 1線、2線、3線のポジション
 - カッティングに対するボディチェックなど
- 4:4ライブ(フルコートでのトランジション・ディフェンス)

798-3 シューティング 60分



シュートフォームをつくるための練習から、いろいろなシチュエーションをイメージしながら行う練習まで様々なパターンのシューティングを紹介している。

- シューティングについての考え方
- 2人1組でのミートシュート
- 3メンシューティング(3分間)
(1分30秒は2Pシュート、残り1分30秒は3Pシュート)
- クローズアウトに対してのミートシュート
- クローズアウトに対してシュートフェイク・ワンドリブルシュート
- 連続ミートシュート(3ヶ所)
- ラピッドファイア(3人1組)
- ランニングからシュート(3人1組)
- フレックスのシューティング
- シットティングシュート
- 打ち込み



Defense/Offense! の基礎を身につける!

798-2 オフェンス・ファンダメンタル 80分



ハンドリング向上を目的とした各種ドリブル練習や攻め足をつくる練習、4メンでのファーストブレイクなど、オフェンスの基礎的な練習内容を紹介している。

- オフェンス基礎練習について
- ドリブル練習(ハンドリングの向上)
レッグスルー、スキップ、ハーキーからクロスオーバー・レッグスルー、レッグスルー・レッグスルー、レッグスルー・バックビハインド・クロスオーバー、バックビハインド・バックビハインド・レッグスルー・スピン、イン・アウト・イン
- 1対1での練習
- フリースロー、3列シューティング
- ローポストでの1対1
- 45度で攻め足をつくる練習(1対1)
ドライブしてギャロップ、ドライブからスピン、リバースターンから、1 on 1ライブ
- 4メンブレイク
- 4:4ライブ



798-4 オフェンス・コンビネーション 79分



「アーリー、フレックス、つなぎ」をテーマとして、1対1から5対5へと発展させていく。なるべくボールを止めないで5人が動くようなオフェンスの展開を目指す。

- 1:1の練習(ドライブでフィニッシュ)
 - ミート・攻め足から流れレイアップ、パワーレイアップ、フリーでの練習
- 2対2の練習
 - 大きい選手(4番・5番)とG・FWとのハンドオフプレー
- 3対3の練習(ハンドオフプレーの延長としてのシザーズ)
 - ディフェンスがファイトオーバーする場合
 - ディフェンスがスイッチする場合
- 5対5の練習
 - 5対0での練習:センターがつなが(ハンドオフ、シザーズプレー)
 - 5対0での練習:ボールを横に展開(フレックスモーション)
 - 5対5ライブ

1日の練習の組み立て方が解る!