

限られた時間の中で  
最大限の効果を狙う!!

# 北海道選抜チームにみる

# 短期間での

# チームづくり

PART

6

～約束事を徹底して効果を高める指導エッセンス～

## 大好評、北海道選抜 シリーズの第6弾登場!!

第1弾発売(1997年)以来、全国各地の指導者の方々から好評を得ている北海道選抜シリーズ、今回は待望の第6弾の登場です。

基本的なコンセプトは、限られた時間の中で(特に北海道は広大で冬場の移動等には困難が伴うため)効果的・効率的な指導を徹底することで最大限の効果を狙う、ということです。

ディフェンス面ではZone Press Zoneをベースにして、個々の役割をはっきりさせ誰がリザーブで入っても対応できるように指導を徹底させていきます。またオフェンス面ではスクリーンを多用して、ズレを早めに作って攻撃の起点、エントリーを増やしていくことを狙っていきます。

このようなチームコンセプトは、選抜チームに限らず部活動などで指導時間が少なく、短期間に効果を出していこうという指導者の方にとって非常にお役に立てる内容です。

指導・解説

宗岡 安隆

(2012、13年度  
北海道選抜チーム  
ヘッドコーチ、  
帯広第一中学校)



山田 明 (南幌中学校)

横尾 栄一 (札幌厚別南中学校)

丸山 祐平 (札幌澄川中学校)

監修協力

北海道ジュニアバスケットボール連盟強化委員会

実技協力

2013年度北海道選抜男子チーム



商品  
番号

813-S

全5枚 40,000円+税 各枚 8,000円 + 税(送料別)

813-1  
50min.

### Defense編Ⅰ

～2-2-1 Zone Pressで相手の好きにやらせない!～

813-2  
57min.

### Defense編Ⅱ

～3-2 Zone Defenseで流れを変える!～

813-3  
74min.

### Offense編Ⅰ

～スクリーンを効果的に使い相手のズレを突く!～

813-4  
72min.

### Offense編Ⅱ

～ブレイクからブレイクが止められたときのオフェンスの組み立て～

813-5  
95min.

### Offense編Ⅲ&ウォームアップ

～シュートドリルバリエーションとインバウンズプレー～

各巻詳細は裏面へ!!

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500円+税)。

○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(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。

○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

# 北海道選抜チームにみる 短期間での チームづくり

PART 6

～約束事を徹底して効果を高める指導エッセンス～



## 813-2 Defense編Ⅱ

57min.

～3-2 Zone Defenseで流れを変える!～

相手がこちらのプレスに対応してきた、もしくは能力の高いガードがいてレイアップを決められた…その様な状況の時は一度プレスをやめてハーフコートの3-2Zone Defenseを組んでゲームの流れを立て直す。その基本的な考え方からケーススタディ、実戦的な練習まで紹介する。

### イントロダクション ※5巻共通

#### 基本的な動き

- ・基本的な動き①:ボールマン+四角形の形
- ・基本的な動き②:7対5のボール回しで動きの確認



#### ポストへの対応

- ・ローポストへの対応
- ・ハイポストへの対応
- ・ハイポストへ入った場合の対応

#### オーバーロードへの対応

#### リバウンディング

#### ドライブへの対応

- ・ドライブへの対応①
- ・ドライブへの対応②

#### 3-2ゾーン総合練習



## 813-3 Offense編Ⅰ

74min.

～スクリーンを効果的に使い相手のズレを突く!～

試合が始まってみると思った通りにオフェンスが出来ないことは多いもの、そういう時には無理に1対1を仕掛けるのではなくスクリーンを効果的に使い2対2から相手のズレを作っていくことを狙っていく。

### イントロダクション ※5巻共通

#### ドリブルスクリーン

- ・ドリブルスクリーンオフェンス
- ・ドリブルスクリーン2対2ドリル

#### アウトサイドスクリーン

- ・アウトサイドスクリーンオフェンス
- ・アウトサイドスクリーン3対3ドリル

#### ハイ・ローオフェンス

#### ロー・ハイオフェンス



## 813-4 Offense編Ⅱ

72min.

～ブレイクからブレイクが止められたときのオフェンスの組み立て～

この巻では5人でのファストブレイクからフロアバランスを取りながらのゾーンプレスダウンを紹介。またブレイクが止められてからのハーフコートオフェンスの組み立てのパターンを紹介していく。

### イントロダクション ※5巻共通

#### 5人のブレイク

- ・リバウンドからのブレイク
- ・リバウンドからのブレイク(5対5)

#### ゾーンプレスダウン

- ・フレアーカットからのクイックシュート
- ・フレアーカットからのクイックシュート
- ・フレアースクリーンからのシュートと合わせ
- ・実戦練習



ブラッシングしてスペースを潰す

## 813-5 Offense編Ⅲ&ウォームアップ

95min.

～シュートドリルバリエーションとインバウンズプレー～

この巻ではゴール下周辺でのシュートドリルバリエーション、また約束事を徹底したエンドからのインバウンズプレーのバリエーションさらにはウォームアップドリルも紹介、選抜チームならではのエッセンスが詰まっている。

### イントロダクション ※5巻共通

#### シュートドリル

- ・ゴール下シュートドリル:3パターン
- ・ローポストからのアタックドリル:5パターン
- ・リバウンドからのゴール下ドリル:5パターン

#### エンドスローイン(ライン)

- ・エンドスローインラインからの動き方①
- ・エンドスローインラインからの動き方②

#### エンドスローイン(BOX)

- ・エンドスローインBOXからの動き方①
- ・エンドスローインBOXからの動き方②

#### ウォームアップ

- ・フットワーク
- ・ダッシュ系ドリル
- ・ダイナミックストレッチ
- ・ストレッチ
- ・ハンドリング
- ・ドリブル(ボール1個)
- ・ドリブル(ボール2個)



DEFとボールの間に身体を入れる



絞ったディフェンスパターンで  
個々の役割をはっきりさせる!