

青学・チーム力 Base Up! Skills & Drills

球際にこだわり、**カタ**を身につけ、
様々な**状況**に対応する

絶対に必要!!
球際の強さを身につけ
チーム力をアップする!



好評ライブ! 廣瀬昌也のBasketball実践コーチングの第三弾登場!

バスケットボールのゲームにおいて勝敗の分かれ目はある意味ではシンプルで、リバウンドや
ルーズボールといった局面局面でのボール奪取率を上げることで攻撃回数とそれに伴う状況が
大きく変わってきます。

今回のDVDではチームを作っていく過程でボールへの執着心を養いながら、個々の状況判断力
を上げていきチームとしてのカタを身につけ、さらにチームとしての引き出しを増やしていくこと
を目的としています。

特に「球際」の強さを身につけることがどれだけ大事なことから、廣瀬氏の情熱溢れるコーチング
の中で明らかになります!



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

※この映像は動画配信(JLC On Demand)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。

827-1 球際の強さをアップするための練習 132min

827-2 チームの引き出しを増やすための練習 90min

827-3 チームでカタを身につける 81min

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。受注確認後3~6営業日でお届けします。

○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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。

○カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、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

個々の状況判断力を高め、 相手ディフェンスへの対応も変化させる!



827-1 球際の強さをアップするための練習

132min

この巻ではゲームを左右するルーズボール、リバウンドなど「球際」の強さを身につけるための個人～チームドリルを紹介する。

球際の強さをアップするための練習 —個人—

ディフェンス、オフェンスともにボールへの執着心を高め、局面でマイボールに出来る強さを養うドリル。オフェンスは強いドリブルとステップバック、ディフェンスはリピックをかけ続ける。

- ▶ リピックの連続 ▶ ディナイ
- ▶ ハンドワーク ▶ ワンステップ ツードリブル

球際の強さをアップするための練習 —チーム—

4対4のハンドオフとピック&ロールで行うオフェンス&ディフェンスドリル。基本的には2対2での守り方をチームとしてどのように守っていくかに高めていく、またオフェンスにピックを使わせないように守る意識を持たせていく。

- ▶ ハンドオフ&リピック
- ▶ ハンドオフ&リピック(ブルー)
- ▶ 4対4(ドライブからライブ)
- ▶ 4対4(フルコート/ライブ: サイド ピック、ブルーを意識)
- ▶ 5対5(フルコート/ライブ: サイド ピック、ブルーを意識)

球際の強さをアップするための練習 —ファンダメンタルドリル ディフェンス編—

インラインを守る原則を踏まえプレッシャーをかけ続ける。切り返す力=脚力をアップし球際でのプレッシャーをかけ続け、オフェンスのミス誘うディフェンスの仕掛けを身につけていく。

- ▶ ディフェンスフットワーク
- ▶ 3ステップ(1クロス、ボールプレッシャーとカバーリング)
- ▶ 3ステップへの対応
- ▶ 2ドリブルへの対応
- ▶ ドリブルに対してワンクロス入れて止める
- ▶ 1対1(ライブ)
- ▶ 1対1(20秒)



827-2 チームの引き出しを増やすための練習

90min

個々の状況判断とチームの状況判断は、様々な引き出しがあってこそ、より広がってきます。そして、引き出しを増やすことが、あるべきチームのカタの形成をより柔軟で強固なものにしていきます。

3対3

2対2をベースにもう一人絡めて行う3対3のバリエーション。ハンドオフ&リピック、様々な3対3の中からディフェンスの対応に個々の状況判断=「引き出し」が必要になる。

- ▶ 3対3(バックカット)
- ▶ 3対3(ハンドオフ&リピックを変えてパス)
- ▶ 3対3(ライブ)

4対4

ドライブインに対する合わせドリル、特にヘルプディフェンスへの対応と合わせを身につけていく。ヘルプをいかに破るかを強調する。

- ▶ 4対4(ドライブの合わせ)
- ▶ 4対4(ドライブ&バス&ピンダウン)

5対5

3対3～4対4を踏まへ行うスクリーメージ。

- ▶ 5対5(ゲーム、目標を立てる、20点先取)



827-3 チームでカタを身につける

81min

チームづくりの段階で状況に応じて一人一人の強みを作ることが「フォーメーション」=「一つのカタ」づくりです。チームの5人がタイミング、走りのスピードそしてアングルを決めていくことは基本的なことです。その中で動きや動く順番、フォーメーションでの狙いどころでこー一番リズムを変えたいとか、絶対に点を取りに行きたいとかディフェンス側の読みに対して状況判断を行い1対1や2対2を仕掛けていくことを狙います。

カタの確認

- ▶ 3対3(ドライブ、リフト)
- ▶ 3対3(ドライブ、リフト DFスイッチ)
- ▶ 3対3(ライブ)



カタを5人で試す

- ▶ 5対0(フレア、ダブルetcの確認)
- ▶ 5対5(ダブルetc. 6分、フルコート)
- ▶ 5対5(ダブルetc. ハーフコート)
- ▶ 5対5(フレアetc. フルコート)
- ▶ 5対5(スクリーン、スクリーンからハイピックetc. ハーフコート)

実戦でのカタ

- ▶ 5対5(ゲーム形式でその日のプレーの総確認)



チームでカタ=フォーメーションを身につけ、 さらに対応力を磨く!!