

攻防の基本を徹底する バスケットボール実戦ドリル集

～藤浪中学校・鷲野監督の**進化**するファンダメンタル～

商品番号 **835-S**

[全4巻・32,000円+税]

各巻 8,000円+税 [送料別]



指導・解説

鷲野 鋭久

(愛知県・津島市立藤浪中学校女子バスケットボール部監督、

JBA U-15 女子トップエンデバーコーチ)

実技協力

藤浪中学校女子バスケットボール部

2013年度
全国中学校
バスケットボール大会
優勝!

原点回帰！春夏秋冬、徹底するならこの練習!!

バスケットボールに限らず、どのスポーツにおいてもその練習方法は淘汰され、出尽くした感があります。

しかし、本当に「良い練習」というのは少し形が変わっても、**ずっと長い期間残ってきているものです**。そして「良い練習」というのは対人競技においては、常に**相手との「攻防」の中で判断力を高めていく工夫が含まれているもの**でしょう。

今回ご紹介するDVDは、まさに**原点回帰**！過去何年にもわたって行われてきた練習の中でも、**攻防の基本を習慣化していくためのエッセンスに溢れる「良い練習」にフォーカスし、厳選したドリル**をご紹介します！ぜひ、日々の指導に、練習にお役立てください!!

835-1
61min

★★★★★ **原点回帰I** ★★★★★
～フリーアップドリル&球際ドリル～

835-2
79min

★★★★★ **原点回帰II** ★★★★★
～軸づくりドリル&ファーストブレイク～

835-3
49min

★★★★★ **原点回帰III** ★★★★★
～ディフェンスドリル～

835-4
58min

★★★★★ **原点回帰IV** ★★★★★
～あわせドリル～

各巻の
詳細は
裏面へ!

必要不可欠なスキルを効果的に習得!

クローズドスキル

思い通りにボールを
扱う正確な技術



オープンスkill

対人の状況で的確に
プレーを選択できる判断力



2つのスキルを高めて
連続的に伸ばしていく練習を

各巻に収録!!

パーフェクトスキルが身に付く!

ジュニア育成のヒントが満載!!

良い
練習

反復

習慣化

徹底

上達!



技術や気持ちの
徹底・継続で
強くなる!

鷲野監督が本当に良い練習だけを厳選!



名将が28年間の
指導の中で進化させてきた
本当に効果のある
練習を紹介!

サンプルムービー
公開中!

www.japanlaim.co.jp/LP/835-S/



今すぐ
CLICK

インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> 新規メール会員登録で1000ポイントプレゼント中!

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営業日後でお届けします。

○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」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申込み書類でも購入可。

○カード(VISA、MASTER、AMEX、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

TEL.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

[2014.04]

攻防の基本を徹底するバスケットボール実戦ドリル集

～藤浪中学校・薦野監督の進化するファンダメンタル～

835-1

61min.

★★★★★ 原点回帰I ★★★★★ ～フリーアップドリル&球際ドリル～

チーム練習に入る前に各個人が準備をするために行うフリーアップは、最低限強化すべきドリルを各個人レベルで目的意識を持って行うことが大切です。そして「ボールをなくさない!」自信をつけるための球際ドリル。Key Word は「ボールミート、ボールキャッチ、ボールムーブ、ボールポジション」。すべてを意識して習慣化させていくことが大事です。

■イントロダクション

■フリーアップドリル

- ・解説
- ・雑巾がけ&縄跳び
- ・外傷予防プログラム
- ・ドリブルアラカルト
- ・コーディネーションドリル
- ・コート外メニュー



■球際ドリル

◎クローズドスキル

- ・解説
- ・ピボットドリル
- ・突き出し

◎オープンスkill

- ・ドリブルなし 2対2
- ・ドリブルなし 3対3



835-2

79min.

★★★★★ 原点回帰II ★★★★★ ～軸づくりドリル&ファーストブレイクドリル～

自分のスピードをコントロール出来ず、ファールを犯すことは良くあること。ここでは、自分の能力(スピード)を自分がコントロール(ストップ、キック)できる重心を身につけていきます。ファーストブレイクドリルでは、バスケット的な足元、走れる選手を作ることと、オールコートのスペーシング(たて、真ん中、オープン)を学びます。

■イントロダクション

■軸づくりドリル

◎クローズドスキル

- ・解説
- ・ステップインアラカルト
- ・フラッシュドリルアラカルト

◎オープンスkill

- ・ステップインシュートドリル
- ・フラッシュシュートドリル



■ファーストブレイクドリル

◎クローズドスキル

- ・解説
- ・三角パスアラカルト
- ・三角ハンドオフパス
- ・スクエアパスアラカルト

◎オープンスkill

- ・セカンドブレイク
- ・フリースローからのブレイク



多忙な現場で能率的・合理的に練習を徹底できる環境を作る・・・そのヒントが満載!

835-3

49min.

★★★★★ 原点回帰III ★★★★★ ～ディフェンスドリル～

ディフェンスは、ジュニア世代での勝敗の分かれ道といっても過言ではない大切な技術です。Key Word は「相手がしたいことをさせない守り」、つまり持たせない、打たせない、抜かせない、空けさせない、入れさせないこと。得点や派手なプレーに表れない、目立たないところでがんばれるメンタルを作り上げることも大事な要素です。

■イントロダクション

■ディフェンスドリル

◎クローズドスキル

- ・解説
- ・シグナルフットワーク
- ・スクリーンアウト・リバウンド
- ・ディフェンスフットワーク
- ・クローズアウト

◎オープンスkill

- ・パスラインディフェンス
- ・ゲッツー①
- ・ゲッツー②
- ・3対3ドライブモーション
- ・4対4ディフェンスドリル



835-4

58min.

★★★★★ 原点回帰IV ★★★★★ ～あわせドリル～

あわせドリルのKey Word は「人もボールも動くバスケット」。止めない、止まらない、見る、待つこと、タイミング・・・ディフェンスが守りづらいところを突く感覚を研ぎ澄ませ、ボールのオフサイド側(3人目)の動きが特に重要です。あわせる感覚、感性をドリルの中で身に染みこませていく、極上のドリル集です。

■イントロダクション

■あわせドリル

- ・解説
- ・2対2連続ドリル
- ・3対2連続ドリル
- ・3人組連続ドリル
- ・3対2総合練習
- ・あわせシュートドリル
- ・4人のあわせシュート
- ・5人のモーション
- ・トライアングルポスト

■スペシャルメニュー

- ・シュートアラカルト

■おわりに

