

進化する『籠久ディフェンス』、
今回のキーワードは

トラップ

新 籠久 ディフェンス

「理論と方法」

攻めるディフェンスで **罠** を仕掛ける

商品番号 **840-S**

全3巻セット 21,000円+税(分売不可)

DVD
VIDEO

DOWNLOAD
SCREENS

840-1

56min

ミスを誘発するための
密着ディフェンス

罠を仕掛けるための最も大切な基本が「密着ディフェンス」です。相手にプレッシャーを与え、選択肢を狭めることでミスを誘います。まず徹底して個人としてのスキルを身につけます。また、後半ではヘルプの考え方やドライブへの対応も紹介しています。

■イントロダクション

■密着ディフェンスの構え

■フェイクプレーへの対応

■ピボットプレーへの対応

■密着ヘルプ

- ◎ワンドリブルヘルプの狙い
- ◎ビッグセンターを阻止する密着ディフェンス

■シュートを阻止し、密着ディフェンスでドライブを止める

- ◎シュートを阻止するための飛び出し
- ◎ワンドリブルヘルプ&トラップ
- ◎ワンドリブルヘルプ&スイッチ

840-2

53min

ゾーンディフェンスを
題材とした“罠仕掛け”
(アウトサイドエリア)

1巻目で習得した個人のスキルを生かし、チームとしていかに罠を仕掛けていくかを解説します。ここでは主に、ヘルプとローテーションを絡めたインターセプトの仕方を探っていきます。相手がミスを「してしまう」状況をつくっていきます。

■イントロダクション

■密着ヘルプローテーションの罠

- ◎ワンドリブル密着ヘルプの罠～見えないところからのスチールとインターセプト～
- ◎密着ヘルプローテーションからのインターセプトの罠①
- ◎密着ヘルプローテーションからのインターセプトの罠②
- ◎密着ヘルプローテーションからのインターセプトの罠③
- ◎密着ヘルプローテーションからのインターセプトの罠④
- ◎ガードポジションにいるディフェンスの役割

840-3

46min

ゾーンディフェンスを
題材とした“罠仕掛け”
(ペイントエリア/オールコート)

まずはペイントエリア内、ゴール下での守り方を紹介します。積極的に素早い密着ディフェンスを行い、ここでもヘルプやローテーションの連係で罠を仕掛けていきます。後半部ではより実践を想定した、オールコートでの展開例を提示しています。

■イントロダクション

■ペイントエリア

- ◎ペイントエリア内を守る心得と罠
- ◎ベースラインにおけるローテーションの罠
- ◎コーナーにおける罠

■オールコート

- ◎ハーフコートディフェンスの効果を高めるために
- ◎ストレスを与える
- ◎展開例

★明成高校バスケットボール部 選手紹介



新・籠久ディフェンスのポイント

- ① ミスを誘発するために密着
- ② ボールを奪取するために罠を仕掛ける
- ③ ストレスを与えるために様子を伺う



ワンドリブル密着ヘルプの罠～見えないところからのスチールとインターセプト～



ペイントエリア内を守る心得と罠



ミスを誘発し、ボールを奪取! 攻める気持ちがディフェンスを変える!!