

# 3つの要素を、徹底的に落とし込む!!

## 1 ファンダメンタル

## 2 チーム オフェンス

## 3 セット オフェンス



商品番号 929-S

DVD VIDEO

DOWNLOAD 詳細はこちら

# マンツーマン オフェンス

# 本 of 矢

### ~明秀日立・相手を出し抜く

### 戦略的攻撃術~

弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画を  
各巻ごとに公開中!



ジャパンライム DVD



指導・解説

**筑波 大**

明秀学園日立高等学校 女子バスケットボール部 監督

実技協力

茨城県 / 明秀学園日立高等学校 女子バスケットボール部

## まさに波状攻撃!

## 多彩なセットオフェンスのパターンを

## 一挙公開!

### 2015年度IH&ウインターカップ8強!

### 進化に導く若き知将の“オフェンス術”を公開!

詳細は裏面を  
ご覧ください!

# マンツーマン オフェンス 3本の矢

～明秀日立・相手を出し抜く～

～戦略的攻撃術～

## 1

929- 80min

### オフェンス ファンダメンタル編

～攻撃的なボールの扱い方～

自分の体をフルに生かして、左右高低の振り幅を使ったボールの扱い方を身につけます。冷静な判断やプレーをしておくこと、またディフェンスを出し抜くようなフェイントをするためにも重要な要素を紹介します。

▶ **イントロダクション** ※全巻共通

▶ **ファンダメンタルドリル**

- ビハインド ザ ネック
- ビポット
- スウイング
- アップ&アンダー
- シェーピングドリル
- シェーピングドリル(Defあり)

▶ **シュートドリル**

- ジャンプターンシュート
- ひとつ飛びからのジャンプシュート
- 縦足ストップからのシュート
- リバウンドからのシュート
- ローポストムーブ
- ハイポストムーブ

▶ **ウィングのもらい足**

- ボールサイドフットレシーブからの展開
- ストライドストップ(縦足)からの展開



## 2

929- 62min

### チーム オフェンス編

～合わせとスクリーンの構築～

主に「合わせ」や「スクリーン」をテーマに、2人や3人のユニットで行うパターン・練習法を紹介します。片側のエリアを有効に使い、様々なコンビネーションを駆使しながら相手を出し抜いていきます。

▶ **イントロダクション** ※全巻共通

▶ **チームオフェンスの基本(1)**

- ドライブ&キック(ドライブへの合わせ)
- ベースラインドライブへの合わせ
- ミドルラインドライブへの合わせ

▶ **チームオフェンスの基本(2)**

- ドリブルスクリーン
- ピック&ロール
- ピック&ロール+C点



## 3

929- 76min

### セット オフェンス パターン編

～エントリーの精度を上げる～

丁寧に約束事を確認しつつ、オフェンスエントリーでのミスが減るように指導していきます。同時に決まった形だけでなく、多彩なオプションも紹介。一度阻まれても、すぐに次の一手を出せるよう対応力を磨きます。

▶ **イントロダクション** ※全巻共通

▶ **ボールサイド 3vs3(1)**

- UCLAカット
- ドリブルエントリー

▶ **ボールサイド 3vs3(2)**

- ハイポストバックドア
- Lカットからサイドライントライアングルプレー

▶ **セカンダリーブレイク**

- Defなし
- Defあり

▶ **ウィングエントリー**

- ローポスト スタックスクリーン
- ローポストバランス スウイング
- ハイポストバランス シャッフルカット



商品番号929-S  
 全3巻 24,000円+税  
 各巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内でお届けします。

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



ジャパンライムDVD通販サイト  
<http://www.japanlaim.co.jp>



ダウンロード版をご希望の方はこちら!

<http://www.jlc-download.com>