

1日1時間で強くなる!

ディフェンス強化ドリル集

970-S 80MIN
CONTENTS LIST

～金沢学院・石過監督のデイリーワーク～



イントロダクション

オールコート1on1ドリル

- ① ワンステップアウト
- ② ツーステップアウト
- ③ ドロップステップ
- ④ バックステップ
- ⑤ バックチップ
- ⑥ チャーピング
- ⑦ ルーズボール
- ⑧ バンプ
- ⑨ コアウルありの1on1
- ⑩ 狭い中での1on1



ハンドワーク/フットワークドリル

- ① シュート時のスティール
- ② ジャンプシュート時 横からのブロック
- ③ クローズアウト→ドロップステップ
- ④ ビボットフットのロック
- ⑤ ターン時のスティール
- ⑥ レイアップシュートをカット
- ⑦ ランニングシュートをカット
- ⑧ ボディブロック
- ⑨ ブロックに見せかけてカット
- ⑩ トップからのエクステンジ



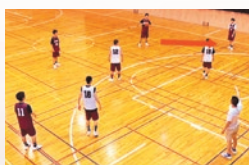
4on3ドリル

- ① 1-2からのローテーション
- ② 1-2からのエクステンジ



4on4ドリル

- ① バックステップ
- ② 後ろからのエクステンジ
- ③ バックドア
- ④ ピック&ロール
- ⑤ ピック&ロール(ダブルチーム)
- ⑥ シュートブロック



2on2BOXドリル

- ① エクステンジ(2人のギャップ)
- ② エクステンジ(ブラインド側)
- ③ カッティングからの仕掛け
- ④ ロール時のカバー
- ⑤ バンプ(オープン)
- ⑥ バンプ(クローズド)



仕掛けドリル

- ① エクステンジ①
- ② エクステンジ②
- ③ ターン時の仕掛け(上)
- ④ ターン時の仕掛け(下)
- ⑤ カッティング時の仕掛け
- ⑥ ピック&ロールの仕掛け
- ⑦ ハンドオフの対応



ケースドリル

- ① キックアウトの付き方
- ② ストロングサイド3人の付き方
- ③ 3線の分担
- ④ インサイドのダブルチーム

全中制覇を成し遂げた “ディフェンスドリル”を そのままお届け!

いしつか ゆうき
指導・解説 石過 祐樹 (金沢学院高等学校男子バスケットボール部監督)

プロフィール 1976年石川県出身。布水中学校を卒業後、愛知県の強豪高校に進学し、大阪体育大学で活躍した。母校・布水中学校で外部指導者として手腕を発揮し、8年連続で全中出場、2014年には日本一に導いた。2015年より金沢学院高校へ赴任し、高校での指導を開始した。

実技協力 金沢学院高等学校男子バスケットボール部



今作の見どころは、実際のプレーに即した動きを想定し、ドリル化している点。ハンドワークを重視したり、様々なケースを経験できるようにしたりと、石過監督のこだわりが散りばめられています。また、普段はあえてあまり細かい指導を入れないというだけあって、ドリルを行うことで自然とディフェンスに必要な動きが身につくように考えられています。すべてが日々のルーティーンとして取り入れやすい形であり、選手が納得して取り組める内容となっています。一部ゾーンディフェンスの動きもありますが、基本的には中学生以下の選手にも使える1本。指導の引き出しを増やすために、ぜひ参考してみてください。

基本から実戦的な応用まで、 1時間でできるドリルを1巻に集約!!

商品番号 970-S

全1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営業日以内にお届けします。

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

2017.2



ジャパンライム DVD 通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。