

～ 細部にこだわった“スキル”の形と指導法～



ガウチョーズ自由紀宏の ディフェンスハビットドリル

指導・解説 目 由紀宏 ガウチョーズバスケットボールアカデミー監督 実技協力 ガウチョーズバスケットボールアカデミー



さっか ゆきひろ
自由紀宏

指導者プロフィール
1965年生まれ。能代工業では在学中7度の全国制覇に貢献。日本大学からいすゞ自動車に進み、日本代表のシューターとしても活躍した。2004年に「ガウチョーズ」を設立。2016年度の全国Jr.選手権で男女アベック優勝を果たすなど、日本を代表するクラブチームへと成長させた。OBやOGは、全国の名門校やトップリーグで数多く活躍している。

「ディフェンスが上手く機能しない」
「どうしてもミスマッチが起きてしまう」
こうした結果には、必ず原因があります。

その多くは「スキルが徹底されていないから」と、ガウチョーズの目監督は話します。ステップの踏み方、ターンの方向、手の上げ方…ひとつずつは細かいことで、それほど重要ではないように思えるのですが、これらの積み重ねが「結果」として正直に表れてきます。指導者が妥協せず、丁寧にやらせていくことだけが、いいディフェンスをつくる秘訣だといえるのです。

勝利の神様は細部に宿る!!

そこで今作では、ディフェンスにとって重要なスキルを、習慣化して身につけられるドリルを紹介します。いずれも目的が明確で、指導者も選手も取り組みやすいものばかり。初めは全然できない1年生も、毎日の練習でドリルを繰り返すことで、必ずきちんとした動きができてくるといいます。

「ガウチョーズ出身の選手はディフェンスの基礎が違う」
といわれるその秘訣を、ぜひこの作品でご覧ください!

ディフェンススキルの「習慣化」を目指す!



988-1 習慣化を目指すディフェンススキルドリル 83min

まずは、ガウチョーズで毎日行われるハビット(習慣)ドリルを紹介します。ディフェンスをしていくにあたり必要とされる個人スキルを、徹底的に叩き込んでいきます。足の使い方、ハンドワーク、走り方に至るまで細部にこだわった指導を展開していきます。

- ディフェンスドリル① ■ディフェンスドリル② ■イメージングドリル

988-2 連動化を目指すチームディフェンスドリル 96min

1巻目で習得したスキルを駆使しながら、チームディフェンスへとつなげていきます。運動したマンツーマンディフェンスを目指し、ディナイ、ピストルポジションなど様々な約束事を練習のなかで身につけます。目氏が特にこだわるシェルディフェンスを中心に解説します。

- ジャンプスイッチドリル ■トライアングル ■シェルディフェンス ■3ダウンローテーション

これぞ、マンツーマンディフェンスの「バイブル」だ!

2016年度アベック日本一!
名門・ガウチョーズ、
ディフェンスの“核”を公開!



商品番号 988-S
全2巻 16,000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

DVD VIDEO 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。