

初公開!

旧ユーゴスラビアの練習プログラム



世界最高峰のテクニックはこうしてできた!

RED STAR BASKETBALL

～旧ユーゴスラビアの選手育成法～

■指導・解説：Darko Rajakovic ダルコ・ラヤコビッチ（レッドスター・ユースチーム・ヘッドコーチ）
 ■実技：BC レッドスター・ベオグラード・ユースチーム/Kosarkaski klub CRVENA ZVEZDA（セルビア・モンテネグロ）



バスケットボールに必要な技術はこれだ!

レッドスター・ベオグラードは、1945年創立以来、旧ユーゴスラビアの代表選手の多くを輩出しているヨーロッパ最大のクラブのひとつで、サッカーでもトヨタカップを制し世界一となっています。90年代からはストヤコビッチ、タルリッチ、ラドマノビッチなど多くの選手がNBAで活躍するようになっています。ユース年代での指導の特徴は、試合に勝つことよりも基礎技術の向上が強調されており、シニアレベルで使える選手の育成を理想としていることです。

このビデオ（DVD）では、そのボールハンドリングなどの基礎技術と、ディフェンス、ファーストブレイクの練習方法、指導のポイントを紹介しています。

日本ではまず見られない非常にレベルの高い指導が数多く含まれており、指導者必見のビデオと言えるでしょう。

セットご購入特別価格実施中!

DVD No. BRSD-S	日本語 吹替版	全4枚(巻) セット特別価格 35,000円 (税込・送料サービス)
Video No. BRSV-S		[各枚(巻) 9,450円] (税込・送料別)

各巻案内は裏面へ 

JLG ジャパンライム株式会社



RED STAR BASKETBALL

～旧ユーゴスラビアの選手育成法～

■指導・解説: Darko Rajakovic ダルコ・ラヤコビッチ (レッドスター・ユースチーム・ヘッドコーチ)
 ■実技: BC レッドスター・ベオグラード・ユースチーム
 Kosarkaski klub CRVENA ZVEZDA (セルビア・モンテネグロ)

セットご購入
特別価格実施中!

DVD No. BRSD-S
Video No. BRSV-S

日本語
吹替版

全4枚(巻) セット特別価格 35,000円 (税込・送料サービス)
 [各枚(巻) 9,450円] (税込・送料別)

日本人にもできる、実戦テクニックの習得法!



BRS 1 Fundamental Technique 53分 将来に役立つ基礎テクニックの養成

ファンダメンタルとして最も重要となるドリブルとパスの各種技術とその練習方法、さらにクラブの指導方針についても紹介している。

- ドリブル
直線のドリブル
膝・踵を高くあげながらのドリブルレグスルー
バックドリブル、各種方向変換
ジグザグドリブル
ボール2個を使ったジグザグドリブル
コート中央からの各種ドリブルからシュートまで
- パス
チェストパス、インサイドドリブルからパス
アウトサイドドリブルからパス
2人でクロスしながらのパス
8人での四角パス
パスのレシーブの練習
リバウンドからアウトレットパス
- インタビュー
レッドスターの指導方針、BCレッドスターの歴史

BRS 2 Advanced Technique 52分 勝つための実戦テクニックの養成

ボールレシーブからのステップの使い方、様々なドリブルやフェイントの組み合わせからシュートまでの少し高度な技術と練習方法を紹介。

- ボールレシーブからのドリブル
クロスステップからのドリブル→シュート
ストロングサイドステップからのドリブル→シュート
クロスステップからのフェイントとのコンビネーションプレー
- コンペティションドリル & シューティングドリル
ハスキードリル
各種ドリブル+方向転換+シュートの組み合わせドリル
3Pラインからドリブル→ジャンプシュート
ビッグマンのジャンプシュートとゴール下のシュート
前向き後ろ向きで移動しながらパス交換→ドリブルシュートまで
- インタビュー
ユース年代での指導のポイント、他

BRS 3 DEFENSE 50分 どんなオフェンスにも対応できる守備力の養成

ディフェンスで用いるフットワークから、1対1での基本技術、4対4でのディフェンスのポジショニングと役割まで、マンツーマンに必要な要素を紹介。

- ディフェンス・スタンス
ジグザグスライド
ダッシュからディフェンススタンス
ジャンプトゥザボールからディフェンススタンスに
スライドステップ→スプリントスライドステップ
- 1 on 1 ボールマンディフェンス
1対1でのスライドステップ
進行方向限定
- 2 on 2
2対2でダブルチームを入れた練習
2対2DFのフットワークとポジショニングの練習
- 3 on 3 フルコートプレッシャー
ボールの移動に応じたポジショニング
- クローズアウトの練習
- 4 on 4 シェルドリル
シェルドリルでのディフェンスのポジショニング

BRS 4 FASTBREAK 48分 カウンターアタックのバリエーション

リバウンドからアウトレットパス、ドリブルで進むコース、シュートまでの様々なオプションプレーを紹介。

- 2 on 0 リバウンドから2メン速攻のパターン
- 3 on 0 3メン速攻のパターン
ポイントガードがドリブルで中央を進む場合
サイドを進む場合
- 2 on 1での練習
- 2 on 1+1での練習
- 3 on 2での練習
- 3 on 2+1での練習
- 4 on 3+1での練習
- 5 on 0 さまざまなオプションプレー



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

JLG ジャパンライム株式会社
TEL.03-5789-2061

FAX.03-5789-2064

〒141-0022

東京都品川区東五反田1丁目19番7号

お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚(巻)でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD・ビデオNo.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。