

「タイミング」と
「腕の使い方」で
コンタクトに負けない
技術を身に付ける

「対応する」
ではなく
「仕掛ける」
ディフェンス

短時間で出来る!

体格差をカバーする ディフェンスドリル

～ タイミング 間 読み で接点を制す～

今回は、「小さいチーム」「練習の制約が多いチーム」でも取り組めるディフェンスドリルを収録。地元出身の選手と限られた練習時間のなかで、吉田監督が重要視している「コンタクトに負けないこと」に焦点を当てた練習メニューを紹介します。特に公立校など、練習環境に制約があるチームにオススメの作品です。



指導・解説

吉田 聡

京都市立紫野高等学校
女子バスケットボール部 顧問
京都府 国体少年女子 監督

実技協力

京都市立紫野高等学校
女子バスケットボール部

このDVDを
観れば…

タイミングや間の取り方を
学んで体格差をカバーする
コンタクトスキルが身に付く!

選手が接触を恐れず
競り合いで負けない
チーム作りが出来る!

細かい決まり事の徹底で、
短時間の練習でも
結果に結びつく!

だから!

こんな指導者・
チームにオススメ!

放課後の練習時間が
1時間～2時間
しかない

格上のチームと
戦う際にどうしても
当たり負けしてしまう

小さいチームでも
競り合いで負けない
チームを作りたい

1078-1 78min

コンタクトスキル&
1on1ディフェンス



1078-2 70min

ボックスアウト&
チームディフェンス



商品の詳細や
サンプルムービーは
こちらから



商品番号 1078-S

全2巻 17,600円(税込)
各巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

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

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2020.2