

個人がチームを助け、チームが個人を助ける!

1102-S

# “手段”を習得するための ディフェンス指導

～状況に応じた手段を身に付け試合で発揮するために～



■指導・解説： **樋渡 真** (秋田県立湯沢翔北高等学校 女子バスケットボール部 監督)

■実技・解説： 秋田県立湯沢翔北高等学校女子バスケットボール部

「**実力養成**」と「**実力発揮**」の両面を盛り込んだドリルと実戦練習

今回は、樋渡監督がこだわる「ディフェンス」をテーマに、日々取り組んでいる練習を紹介していただきました。特に日々の練習を構成する上で重要視されているのが、「実力養成と実力発揮の両面を盛り込むこと」と「“ことば”と“イメージ”をリンクさせる」こと。ここで紹介するメニューは、目的・狙いを明確にし、その練習によって目指すゴールが分かりやすく組み立てられています。

また、練習全体において大きくボールのサイドに寄る極端なヘルプポジションを採用しています。これは、①たくさんの情報を視野に入れられるポジションを体験させること、②味方同士の距離を近くして連携して守るイメージを明確にさせること、③移動の負荷を大きくして脚力を高めること、この3点を意識したもので、普段の練習から意図的に取り入れることで、判断力・脚力・イメージ力の強化へと繋がっていきます。



1102- **1**

65 min

ハーフコート・マンツーマン・ディフェンス

1102- **2**

66 min

スクリーン・ディフェンス

1102- **3**

71 min

オールコート・マンツーマン・ディフェンス



弊社DVD通販サイトにて、より詳細な内容やサンプル映像を公開中!



商品番号 1102-S

全3巻 26,400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!

2020.7