

東海大SEAGULLSが「簡単に崩れない」理由がここに

陸川 章

指導／解説：陸川 章（東海大学 男子バスケットボール部SEAGULLS 監督）
実技協力：東海大学 男子バスケットボール部SEAGULLS

Tokai Defense Coaching & Drills



「ディフェンス、リバウンド、ルーズボールが、我々を勝利に導く」

これは陸川監督が掲げる東海大学SEAGULLSの信念であり、強豪であり続けるチームづくりの象徴です。
この信念を土台とし、対戦相手の「特徴や戦術」に対応していくことが陸川監督のディフェンスになります。

JLC DVD
VIDEO



商品番号 1145-S

DVD 2枚組 ¥17,600 (税込)

送料(税込)

800円(東京)～1,100円(沖縄)

送料について▶



代引／カード払い

公費対応ご相談ください

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4-2-8

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！

2024.2

陸川 章

Tokai Defense Coaching & Drills

ディフェンスの全体像(狙い)から逆算したブレイクダウンドリル

- フルコートでボールプレッシャーをかけ、時間を奪う
- 強力なインサイドの自由を奪う
- ハーフコートでは、相手の戦術(得意なプレー)を簡単にさせない

(例) スクリーンプレー、ピック&ロール、ペイントタッチ&キックアウト、モーション、トランディション

すべてに共通することは「一個のボールを5人が声を掛け合い協力して守る」こと。
高さのないディフェンスがいかに連動するか? その具体的な道筋が示されています。

また信念にもあるように

- リバウンド
 - ハッスルプレー(ルーズボール、テイクチャージ)
- これらも共通の約束事になります。

様々なオフェンスへの対応を想定しているので、チームの狙いや対戦相手によってドリルを少しずつ選択することもできます。またドリルのメリットのひとつは、繰り返し取り組むことによりプレーを習慣化できることです。

本作を参考に練習を重ね、どんな相手でも簡単に崩れないソリッドディフェンスの構築を目指してみたいかがでしょうか。

相手の時間をいかに奪うか?
強力なインサイドをいかに守るか?
相手の得意プレーをいかに守るか?

Disc 1



1145-1 (80min)

Individual / Group

- Introduction
- Tokai Defenseの全体像
- Individual Defense
- Group Defense
- Group Defense "Pick&Roll"

Disc 2



1145-2 (70min)

Team / Transition / Press

- Team Defense
- Transition Defense
- Press Defense

商品詳細はこちら

