

稲垣愛

ヘルプ ローテーション ディフェンス

AI INAGAKI / HELP ROTATION DEFENSE



指導・解説 稲垣 愛 [四日市メリノール学院
女子バスケットボール部HC]

実技協力 四日市メリノール学院中学校
女子バスケットボール部



Disc1 70分 Disc2 71分

DVD 2枚組 18,700円 税込

DVDの詳細は
こちら



JLC On Demand

ジャパンライム オンデマンド サービス

動画配信サービス

7月~9月で全編配信

バスケットボール
コース

2,750円/月 税込

視聴ページは
こちら



商品番号 1159-S

DVD2枚組 ¥18,700 (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!

稲垣愛

ヘルプ
ローテーション
ディフェンス
AI INAGAKI / HELP ROTATION DEFENSE

ヘルプローテーションの 脅威的な関係とスピードは、 どのように育まれているのか!?



本作では1on1の守り方、そこに伴うヘルプローテーションディフェンス、さらにリバウンドまで、四日市メリノール学院女子部の核となるディフェンスの練習方法を収録しています。

本作の
アウトライン

1on1

ヘルプ
ローテーション

リバウンド

危機管理能力に長けた選手を育てる

1on1はひとりで守り切る、他の4人はやられる想定で準備する
シュートは絶対に決める、他の4人は外れる想定で準備する

ローテーションがうまく機能しない…ここに打開策が!

四日市メリノール学院の代名詞・ヘルプローテーションディフェンス。
脅威的な関係とスピードは、どのように育まれているのでしょうか?
稲垣愛先生にその実際を紹介していただきました。

稲垣愛先生の練習の組み立てと、きめ細やかなコーチングに注目

本作全体を通して注目していただきたいのは、ポイントが明確に示されること。
ドリルー一つひとつに対して「意識するポイント」をはっきりと選手に伝え、
練習の目的がブレないように実にきめ細やかにコーチングがなされます。
ヘルプローテーションに課題を感じているコーチにとって、
解決の糸口がきっと見つかります。



ヘルプローテーションの鍵! コミュニケーションをとる意味とは!?

1on1
[43min]

● 1on1 Disc1

ヘルプ
ローテーション
[57min]

- 2on2 ヘルプ Disc1
- 3on3 ポジション移動 Disc2
- 4on4 ポジション移動 Disc2
- 5on5 ポストラップのポジション移動 Disc2

リバウンド
[41min]

● リバウンドスキル & トランジション Disc2