

注目の第2弾!

★前作の進化形!

トランジションゲームで戦う!

～ボール運び & 攻撃的ディフェンス～



■指導・解説：一ノ瀬 和之

本庄南中学校女子バスケットボール部監督
(前・児玉中学校女子バスケットボール部監督)

■実技協力：埼玉/本庄市立児玉中学校女子バスケットボール部

DVD No. 487D-S

Video No. 487V-S

全3枚(巻) 25,200円
[各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

小さいチームで勝つために!

チームが全体的に小さく、高さのあるチームに勝てないと困っている指導者は多いことでしょう。では、小さいチームで大きいチームを凌駕するには? テンポの速いゲーム(トランジションゲーム)で相手にペースを与えない戦いが1つの攻略法です。

平成14年 全国大会を素早いボール運びとスピーディーなゲーム運びで制した、前児玉中学校の一ノ瀬和之監督のトランジションゲームに必要な練習方法をご紹介します。

487-1 52分

バックコート3人の動き

バックコートからフロントコートへボールを運ぶための練習法。
対マンツーマンDef、対ダブルチームDefの攻略法を色々なパターンで紹介します。



バックコート3人の動き ① ※対マンツーマンDef

- 基本形 ① ②
- ボールの受け方
 - 知らんぷり ○抑えて ○入れ替わる ○前を通る

バックコート3人の動き ② ※対マンツーマンDef

- ドリブル ① ○広い方へ1人で
- ドリブル ② ○寄せてパス

バックコート3人の動き ③ ※対マンツーマンDef

- リターン ○基本形 ○縦にドリブル突破
- スキップパス ○基本形 ○縦にドリブル突破

バックコート3人の動き ④ ※対マンツーマンDef

- センター真中(中央突破)
- ドリブル突破(サイドライン沿いのドリブル突破)

バックコート3人の動き ⑤ ※対ダブルチームDef

- ノーマル ○基本形 ○縦にドリブル突破

バックコート3人の動き ⑥ ※対ダブルチームDef

- リターン ○基本形 ○縦にドリブル突破
- スキップパス ○基本形 ○縦にドリブル突破
- リターン→ドリブル ○寄せてパス

バックコート3人の動き ⑦ ※対ダブルチームDef

- ドリブル突破(ダブルチームの間を割る)
- センター真中(中央突破)

487-2 43分

フロントコートの動き & 複合練習

1巻目の続きであるフロントコートの攻略法とトランジションのためのラリー練習。
トランジションゲームを行うためには必修です。



フロントコート(ランナー)の動き ①

- 対角フラッシュ
 - 4人の動き(バックコート3人+ランナー1人)
 - 対角からパス ○センターからパス

フロントコート(ランナー)の動き ②

- 対角フラッシュ連続
 - 5人の動き(バックコート3人+ランナー2人)
 - 対角 ○センター ○ドリブル

フロントコート(ランナー)の動き ③

- ダブルフラッシュ+リターンパス
 - 5人の動き(バックコート3人+ランナー2人)

複合練習 ①

- 4vs5のラリー
 - 4人で5人のプレスを外す(ボール運び)
 - 5人で4人を攻める

複合練習 ②

- 5vs5のラリー
 - 約束事を意識した状況判断
 - 全員のスピード&タイミング
 - オフェンスからディフェンスへ切り替え
 - 素早い構え(正しいポジショニング)

487-3 59分

攻撃のためのディフェンス

この巻では、攻撃的なディフェンスを目標にしています。常にスティールやパスカットを狙い、相手にプレッシャーをかけます。そのために必要な練習法をご紹介します。



ボールを保持している相手に対するDef

- ワイバー ○両手で窓を雑巾で拭くように
- 引いてパスカット ○駆け引きと読み

ドリブルに対するDef

- Defの足を鍛える ○休まず取りに行く
- 実践力を身に付ける ○オフェンスの脚に密着 ○「読み」の力を養う

ドリブルに対するDef(2人)

- 追っかけ ○追いついた後のイメージ
- 出迎え ○角度を意識 ○ミスを誘う

エアターンの2vs2

- エアターンの2vs2 ①
 - インラインの原則の重要性 ○相手との距離(間合い)
- エアターンの2vs2 ②
 - 通過させてパスカットを狙う ○コースの予測

2人のローテーション

- 2人のローテーション① ○45°～コーナー
- 2人のローテーション② ○トップ～45°

バスワークの3vs3

- ノーマル(圧迫) ●ルーズ ●ダブルチーム

総合練習

- 5カ所を5人
 - 攻撃的なディフェンスをつくる ○パスの予測
 - ダブルチームをしるタイミング/その他のポジション(ローテーション)
- 5カ所を4人
 - 「読み」と「脚」をつくる ○3カ所を守る(ボール・マークマン・もう1カ所)

●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>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

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」の宅配便でお送りします。
- 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、UFJ、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、TOP&カード)もご利用できます。