君も今すぐ、ドリブルの神様になれる!

ボールと友達になるための BASKETBALL SKILLS 142

～ジュニア期からのボール&ドリブルハンドリング～

DVD VIDEO

DVDNo.513-S
全1枚 6,300円
(税込・送料別)
67min.

●指導・解説／秀島 起也(北海道／札幌市立平岡緑中学校)
●指導協力／和田 圭吾(北海道／札幌市立平岡中学校)

「意欲」と「練習」で「技術力」は必ず伸びる!
142種類! プレーヤー必見のボールテクニック!

●実 技／大内 拓也選手
(浅井学園大学／何よりもバスケットボールが大好き、大学入学以降も日々努力を積み重ね卓越したボールテクニックを身につける。北海道ジュニアバスケットボール連盟から派遣され道内各地でクリニックを行い、ジュニア選手や中学生選手からの目標になっている。)

●実技協力／札幌市立平岡緑中学校&平岡中学校バスケットボール部
●協 力／北海道ジュニアバスケットボール連盟

プレイヤーと指導者が共に学び共に上達できる、画期的DVD!!

バスケットボール選手にとって、ボールを自由自在に扱える事は最も重要な事です。
今回の DVD では、実技をする大内選手の卓越した「ボールと友達になる」ためのスキルを、なんと 142 種類紹介します!
「ボール技術」を身につけていくためには、プレーをする本人の「誰よりもうまくなりたい!」という強い気持ちと、そのための練習量が必要です。そして、やればやるほど必ず上達します。この DVD には、そのためのエッセンスがちりばめられています。
さらに今回のシリーズの特徴として、現在の自分の技術レベルを自分自身で認識／確認する為の「バスケットボール・スキルテスト」を紹介、10 種類のスキルテストを基に診断を行います。
指導者にとっては練習を見られないときに有効に活用できるばかりか、選手にとってはお互いに自己評価を行えますのでさらに練習への励みを得られることでしょう。
チーム、個人の状況を見ながら必要なドリルを選択し、効率的なトレーニングでスキルアップを目指しましょう!

うまくなりたい…そのために。これが142種類のスキルだ!

■シッティング・ボールハンドリング
座った状態で行うボールハンドリング【全9種】

■スタンディング・ボールハンドリング
立った状態で行うボールハンドリング【全14種】

■スタンディング・ドリブルドリル
立った状態で行うドリブルドリル【全26種】

■ウォーキング・ドリブルドリル
歩きながら行うドリブルドリル【全20種】

■ハイスピード・ドリブルドリル
スピードを付けて行うドリブルドリル【全9種】

■壁ドリブルドリル
壁に向かってボールをつくドリブルドリル【全6種】

■2ボール・ハンドリングドリル
ボール２つを使ったボールハンドリング【全6種】

■2ボール・ドリブルドリル
ボール２つを使ったドリブルドリル【全23種】

■2ボール・ウォーキングドリブルドリル
ボール２つを使い、歩きながら行うドリブルドリル【全16種】

■クロスオーバー・ドリル
クロスオーバーを習得する為のドリル【全13種】

■1on1
これまでの技術を利用して、１人でDFを抜き去る実践的なトレーニング

■2on2
これまでの技術を利用して、２人でDFを抜き去る(パス含む)実践的なトレーニング

■バスケットボール・スキルテスト
現在の自分のバスケットボールスキルを確認する為のスキルテスト【全10種】※対応用紙1部付

サンプル
ムービー
配信中!!!

ジャパンライムのホームページ　http://www.japanlaim.co.jp　メール会員登録募集中!

お申し込み方法

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
●表示価格は消費税込みの価格です。
●ホームページからのお申し込みもできます。

［記入例］

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
●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、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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
●カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!
JLG ジャパンライム株式会社
03(5840)9980
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

200Z05