

今、注目の1-1-3ゾーンディフェンスに迫る!!

最強!! 1-1-3ゾーンディフェンス

～中島正信のバスケットボールクリニック～



■指導・解説：中島 正信

元女子ナショナルチームAコーチ / 元全日本ジュニア監督(世界選手権ベスト8) / 年代別エンデバーコーチ

■実技協力：東京都 文化女子大学付属杉並高等学校女子バスケットボール部

★勝負所で威力を発揮する守りの型

DVD No. 528-S 全3枚 25,200円 [各枚 8,400円] (税込・送料別)



近年、注目を浴びているゾーンディフェンスシステム「1-1-3」。このディフェンスは、オフェンスの動きに合わせてフォーメーションを瞬時に変化させ、徹底的に相手を「攻める」ことでプレッシャーを与え、自由なプレーを封じ込めるアグレッシブなディフェンスシステムです。

このDVDでは「1-1-3ディフェンス」習得のために必要な練習法を中島正信氏によるわかりやすい指導・解説でご紹介していきます。

「1-1-3ディフェンス」の習得は、勝負所で必ず威力を発揮します!

受けにまわらない「攻め」のディフェンスシステム

528-1 STEP 1 1-1-3 ゾーンディフェンス成功へのポイント

この巻では「1-1-3ディフェンス」の共通理解を深めるためのボード解説と激しいディフェンスに必要なフットワーク&ハンズワークの習得を目指します。相手オフェンスに合わせてフォーメーションを常に変化させるため、体力の消耗が非常に激しいことがこのディフェンスの特徴でもありデメリットでもあります。

効率的なフットワーク&ハンズワークを身に付ける事がこのディフェンス習得の第一歩になります。

- 1-1-3ディフェンスとは?
 - ・1-1-3 Defシステムボード解説
 - ・メリットとデメリット
- ハンズワーク&フットワーク
 - 1-1-3 Defに必要なハンズワーク&フットワークを習得
 - ①フットワーク
 - ・クロスステップ
 - ②ハンズワーク&フットワーク
 - ・1 vs 1
 - ・2 vs 1
 - ・3 vs 2 ① (トライアングル)
 - ・3 vs 2 ② (コートクロスパス)
 - 1-1-3ディフェンスを効果的に機能させるために(※3巻共通)
 - 効果的に機能させるために必要な事
 - ・5人の共通理解と意思統一
 - ・1-1-3 Defを使用するタイミングの判断



528-2 STEP 2 1-1-3 ゾーンディフェンスの動きづくり

この巻では、実際にコート上で「1-1-3ディフェンス」のフォーメーション変化を学びます。相手オフェンスの状況に応じて4つの隊形(1-1-3 / 2-1-2 / 3-2 / ダブルチーム)へ瞬時に変化する「1-1-3ディフェンス」。その変化のタイミングやポイントをわかりやすく解説します。

- フォーメーション解説
 - ①相手Offの状況に応じて隊形を変化させる
 - 1-1-3 Defのフォーメーションを実際のコートで解説
 - ②変化する隊形
 - ・2-1-2 (2-3) ・1-1-3 ・3-2 ・ダブルチーム
 - 1-1-3部分練習
 - ・1-① / 1-②の動き
 - ➔ボールマンチェックとハイポストチェックのコンビネーション(動き出しと戻りの速さ)
 - ・3 / 4 (ウイング)の動き
 - ➔ショートコーナーへのパスとコートクロスパスのチェック
 - ・対ドリブルイン
 - 5vs5 ① (1-1-3)
 - 実際にハーフコートで5vs5の実戦練習&クリニック
 - ・素早い動き出し ・ボールマンに対してのプレッシャー
 - ・インサイドへのパスをさせない ・ドリブルインに対しての対応



528-3 STEP 3 実戦! 1-1-3 ゾーンディフェンス

身長の高いチームでは1-4オフェンス(ダブルハイポスト / ハイ・ミドルポスト)で攻撃してくるケースが多々あります。この場合の対処法をここではご紹介します。また、最終的にリバウンドルーズをとり、ファーストブレイクに持ち込む事ができて初めて「1-1-3ディフェンス成功」と言えます。

リバウンドルーズを確実に奪取するために必要な「3カウントでのシフトチェンジ」を学びます。

- 1-4 Offに対するDef
 - ①ダブルハイポストの場合のチェックとカバーリング
 - ②ハイ / ミドルポストの場合のチェックとカバーリング
 - 相手シュート後、3カウントで移動して最寄りの相手をスクリーンアウト
 - ➔シュートを打った瞬間に動き出す
 - 自分がとれる範囲に落ちてきたらボールに飛びつく(判断)
- 5vs5 ② (対1-4 Off)
 - 実際にハーフコートで5vs5の実戦練習&クリニック
 - ➔Offは1-4中心に攻める(2ガード含む)
- リバウンド
 - リバウンドルーズをとり➔1-1-3 Def成功
 - 1-1-3ディフェンスを効果的に機能させるために(※3巻共通(528-1の最後と同じ))



●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>

JLG 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 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 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」の宅急便でお送りします。
- 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, タイナース, 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, TOPSカード)もご利用できます。