

ジュニア最先端のバスケットボール

ゲームの傾向を踏まえたDF&OFドリル

DVD
VIDEO

DVD No.
590-S

全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



指導・解説：
富樫 英樹
新発田市立本丸中学校男子バスケットボール部監督
U-16男子日本代表ヘッドコーチ
実技協力：
新発田市立本丸中学校男子バスケットボール部

全国中学校バスケットボール大会
戦績

1996年度第26回大会	準優勝
2000年度第30回大会	3位
2001年度第31回大会	ベスト8
2005年度第35回大会	ベスト8
2006年度第36回大会	3位
2007年度第37回大会	3位
2008年度第38回大会	優勝

ジュニア年代を牽引する
富樫監督の指導をご覧あれ！

多くの公立中学校では時間・体育館を十分に使用できない中で活動をしています。2008年全国大会を制した本丸中学も例外ではありません。限られた環境で大切になるのはドリルの選択と効果的な練習方法です。レベルを問わずゲームの流れで力の差が現れやすいのは【ファストブレイク】。

ディフェンスでは【1on1&ローテーション】です。

今回のDVDシリーズは、この勝負を分けるポイントの強化を狙ったドリルを中心に構成しています。指導するのはジュニアの第一線で活躍する富樫監督。わかりやすく丁寧に解説していただきました。限られた練習環境でチームを強豪に育てた工夫に満ちあふれるドリル・指導方法は必見です！

また自主練習として行っているフットワーク・シュートなどの個人スキルドリルも収録！

ワンランク上のチームづくりには是非お役立てください！

590-1 51min. ディフェンスドリル 1on1&ローテーション

まず1on1で抜かれないことを徹底します。どこにでも反応できるパワーポジション、バックステップで行うディフェンスドリルを紹介。また、ミスマッチを解消するローテーション、劣勢の状況を意識したオールコートのディフェンスドリルを紹介します。



▶イントロダクション

▶パワーポジション

- ①基本姿勢
- ②姿勢の確認

▶バックステップを軸としたフットワーク

- ①パワーポジションを保つ
- ②方向転換に対応
- ③負荷を与える
- ④フェイクに対応
- ⑤ボールチェック
- ⑥スピード

▶DFメインの1on1

- ①バックステップの実践（ハーフコート）
- ②サイドへの追い込み（オールコート）

▶リバウンド

- ①ヘルプポジションからのブロックアウト
- ②ローテーションからのブロックアウト

▶ミスマッチを解消するローテーション

▶オールコートのチェンジングスイッチ

- ①横のスイッチ（3対3）
- ②縦のスイッチ（2対2）
- ③ラリーで実践（4対4）

1on1
ディフェンス
徹底強化！

590-2 65min. オフェンスドリル 2on2&ブレイク

ジュニア年代で多く使われるファストブレイクを中心としたドリルを紹介。また、2on2をオフェンスの基本形とした「2人の合わせ」。ゲームの流れで差をつける3Pを意識した5on5ドリルを紹介。



▶イントロダクション

▶OFメインの1on1

- ①ボールのもらい方
- ②DFが遅れた状態の状況判断
- ③広い視野をもったドリブル

▶2人の合わせ

- ①アウトサイドからの合わせ
- ②フラッシュポストからの合わせ

▶3人ブレイク

- ①戻りバスを利用した攻撃パターン
- ②セットOFにしないための判断
- ③シュートを決められた後の切り替え

▶4人ブレイク

- ①DFをイメージしたフリーOF
- ②DF1人が遅れた状況
- ③1往復でのまとめ

▶5on5～7点ゲーム～

▶個人スキルドリル

- ①ゴール下のシュート（センター）
- ②1分間シュート（ガード）

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。
- 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