

# 杉浦監督の ディフェンス力を高めて 強いチームを作る!



ボールを中心に5人で守り、  
センタープレイヤーを活かして攻める!

■指導・解説: 杉浦 裕司 (愛知県名古屋市立若水中学校女子バスケットボール部監督)  
(前U15女子日本代表チームヘッドコーチ)  
■実 技: 愛知県名古屋市立若水中学校女子バスケットボール部

DVD No. 615-S 全4枚 33,600円  
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

杉浦式チームディフェンスにおける必勝ノウハウを完全網羅!!

## 5人でボールを守りチーム全員でカバーする!!

今回紹介するディフェンス練習において、杉浦監督は「マンツーマンディフェンス」と呼んでいますが、スイッチやカバーなどのゾーンディフェンスの要素も取り入れています。これは自分のマークマンを守るだけではなく「常に5人がボールを中心に守るポジショニング」という意識で「マンツーマンディフェンス」を行なっているからです。

ディフェンス練習では「守っても、攻められること」が大前提にあります。練習でボールが取れなかったり、シュートを打たれたとしても構いません。大切なのはそこまでのプロセスであって、攻められる中で学ぶことが重要になるからです。そしてチームとして良いディフェンスを繰り返し行なうことの積み重ねが、最終的に勝敗を左右するのです。

千種台中学校~猪子石中学校そして若水中学校とチームが変わっても、杉浦監督の指導理念、そしてチームづくりは脈々と継承され選手一人一人に浸透してきています。

このDVDシリーズは、杉浦先生による実戦的チームづくりノウハウの決定版です!

ぜひ、日々の指導にお役立てください!

杉浦先生の  
チームづくりは  
これだ!!

|       |                                      |     |
|-------|--------------------------------------|-----|
| 615-1 | マンツーマンディフェンス ①                       | 59分 |
| 615-2 | マンツーマンディフェンス ②                       | 68分 |
| 615-3 | ボールコントロールのためのファンダメンタルドリル ~ビボット&ストップ~ | 52分 |
| 615-4 | インサイドプレーにつながるファンダメンタルドリル             | 80分 |

各巻案内は  
裏面へ

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……  
**JL ジャパンライム株式会社**  
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14  
本郷竹下ビル 4F  
**TEL. 03-5840-9980**  
**FAX. 03-3818-6656**  
<http://www.japanlaim.co.jp>

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

### 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。
- 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。

# 杉浦監督の ディフェンス力を高めて 強いチームを作る!

■指導・解説: 杉浦 裕司

(愛知県名古屋市立若水中学校女子バスケットボール部監督)  
(前U15女子日本代表チームヘッドコーチ)

■実技: 愛知県名古屋市立若水中学校女子バスケットボール部

DVD No.  
615-S

全4枚 33,600円  
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

## ボールを中心に5人で守り、 センタープレイヤーを活かして攻める!

615-1 59分

### マンツーマンディフェンス ①

3対3のディフェンスのポジショニングを中心に紹介しています。杉浦監督はインライン（カバーライン）に常にディフェンス3人が縦に並ぶポジションを「たて3（さん）」と呼んでいます。この「たて3」を軸にマンツーマンにも、ゾーンにも変化しながらボールを中心に3人で守る意識で行なっています。



#### パス対応（たて3）

- ボード解説
- フリー実技
- ①原則的なローテーション ②DFが遅れた時はカバースイッチ
- ③パスフェイクにかかった時はカバースイッチ ④スキップパスが出た時はスライド

#### ドライブ対応（たて3）

- ボード解説
- フリー実技
- ①原則的なカバー＆ローテーション ②DFが遅れた時はカバースイッチ
- ③カバー＆リカバー／スイッチ

#### パス／ドライブ対応（たて3）のポイント

615-3 52分

ボールコントロールのためのファンダメンタルドリル ～ビボット&ストップ～  
ボールコントロール（ボール保持）するために「ボール位置と移動&ビボット」を使って《シェーピングドリル》を紹介しています。このドリルはボールのもらい方（もらい足）、ドリブルストップした後のビボットなどを含めた、総合的な練習になります。



#### ボール位置と移動&ビボット

- ボール位置と移動／ビボット（ドライブポジション／パワーポジション）
- 壁ビボット（ドライブポジション／パワーポジション）

#### シェーピングドリル

- スライドストップ
- ①フロントターン ②リバースターン ③背面フロントターン
- ④背面リバースターン ⑤攻め足&外足もらい（ステップバック）

#### ジャンプした後の降り方

- リバウンドの降り方／バスケットの降り方

615-2 68分

### マンツーマンディフェンス ②

ディフェンスが不利な状況でも原則的な動きに全員が連動して守る練習を行なっています。また《オールコート4対4》では、常に良いポジショニングで守り続けることで、連動して攻撃につながっていきます。



#### ハーフコート4対3

- パスとドライブに対応するポジショニング
- ①パス12本 ②パス&ドライブ12本 ③オフェンスフリー12本
- ハーフコート4対3のポイント

#### オールコート4対4

- ボード解説 ●オールコート4対4 ●オールコート4対4のポイント

615-4 80分

### インサイドプレーにつながるファンダメンタルドリル

インサイドプレイヤーに必要なファンダメンタルを紹介し、最後にコンビネーションプレーに展開していきます。形だけでは習得はできないので、コンビネーションに至るまでに「面とり（DFを抑えてボールをもらう動作）」「シール」「フラッシュ」「ミート」「シュート」など、個々の選手が練習した上で行なってください。



#### ポスト面とり&シール面とり

- 4方向のポスト面とり
- ①DF全面に面をとる ②DF半面（右側）に面をとって半面処理 ③DF逆半面（左側）にロールして面をとる ④前・右・左側に回られて裏ロールで面をとる
- シール面とり ①上から下 ②下から上 ③フリー

#### ビッグマンシュートドリル

- シール面とりからのビッグマンドリルA
- ①DF全面に面をとって270度ターン ②DF全面からフェイクを入れてステップイン
- ③フェイクからステップバック ④ステップバックからフロントターン
- ⑤ステップバックからリバースターン ⑥たて足 ⑦ドロップステップ
- フラッシュポストからのビッグマンドリルB
- ①内側フロントターン ②内側リバースターン ③外側フロントターン ④外側リバースターン

#### ハイローコンビネーション

#### インサイドコンビネーション

- ボード解説 ●インサイドコンビネーション2対2 ●インサイドコンビネーションのポイント