

DAIICHI

DVD
VIDEO

福岡第一 強さの秘密!!

最強ディフェンスからの超速ファストブレイク



★指導・解説：井手口 孝(福岡第一高等学校バスケットボール部監督)

★実 技：福岡第一高等学校バスケットボール部

★戦 績：2009年近畿インターハイ優勝
2007年国体以来4大会連続全国大会準優勝
2006年兵庫国体優勝
2005年ウインターカップ優勝
2004年松江インターハイ優勝
2003年静岡国体福岡選抜優勝
1998年高知インターハイ初出場

DVD NO.622-S 全4枚／33,600円 各 枚／8,400円(税込・送料別)

福岡第一の試合展開の速さは、
「切り替え」と「判断」のスピードにあります！
井手口監督の指導と考え方に迫る！

福岡第一高校は“マンツーマンディフェンスからの速攻”に重点を置いて練習しています。

井手口監督の「マンツーマンディフェンス」は、『常に5人でボールを守る事』に主眼を置いて指導しています。どのような状況でもボールから目を離すことなく、またマークマンにとらわれず、常に5人でボールを守る意識でプレイする事ができるのです。

福岡第一の“速さの秘訣”には、いくつかのキーワードがあります。

1つ目が『24秒間』です。24秒間、しっかり守りきる事を身体で覚えるために取り入れています。しかし、すぐにオフェンス展開につながるため、切り替えの速さを習得します。

2つ目が『1往復半』です。多くのディフェンス練習において、ディフェンス⇒ファストブレイク⇒ハリバックと、コートを1往復半する事によって実戦的な瞬発力と持久力を高めます。

3つ目が『各選手が全ポジションを練習』です。実際の試合ではポジション毎のプレイになりますが、練習では各選手が、様々なポジションでプレイする事で状況に応じた瞬時の判断力を養います。

622-1 速攻に繋げるマンツーマンディフェンス① [38分]

622-2 速攻に繋げるマンツーマンディフェンス② [47分]

622-3 ファストブレイクとアーリーオフェンスに繋がる2メン&3メン [44分]

622-4 5メン・ファストブレイク&5メン・アーリーオフェンス [35分]

各タイトルについてもっと知りたい!

詳しくは裏面へ

GO!!

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

〔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、American Express、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 (代)

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(3818)6656

- 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。

622-1 ▶ 速攻に繋げるマンツーマンディフェンス① [38分]

《オールコートで行うディフェンスドリル》の「②クイックスライド」以降は、バスケットコート縦1/3を目安に行なうジグザグドリルです。オフェンス練習にもなりますので、素早い切り返しとドリブルで駆け引きをしながらディフェンスを抜きます。

●オールコートで行うディフェンスドリル(7種)

- ①オールコートドリブル1on1 ②クイックスライド ③アタックディフェンス ④オーバーディフェンス(ドロップステップ)
⑤ドリブルスチール ⑥ベリリアップ ⑦シュートチェック/ボックスアウト/リバウンドキャッチ

●ハーフコートで行うディフェンスドリル[vol.1](6種)

- ◇クローズアウト
①シュートに対応 ②シュートとドライブに対応 ③ドロップステップ
◇ディナイ・ヘルプ・ディナイ ①クローズスタンス ②オープスタンス
◇フォース・トゥ・ジェイル ◇ドロップ・ステップ ◇ヘルプ&リカバリー
◇ヘルプダウンからの3on2(ヘルプ&リカバリー+ポスト)



622-2 ▶ 速攻に繋げるマンツーマンディフェンス② [47分]

《ハーフコートで行うディフェンスドリル》では、24秒を意識した多くの練習を紹介しています。素早い切り替えを習得するために、24秒間しっかり守ってから、ファストスレイク。そしてハリバック。試合展開を意識しながら“1往復半”行なうことで、実戦的にスピードを高めます。

●ハーフコートで行うディフェンスドリル[vol.2](4種)

- ◇シェル・ディフェンス ①ポジション・ビジョン ②ヘルプ&リカバリー ③パンプ
◇スクリーン・ドリル3on3 (オフボール) ①ダウンスクリーン ②バックスクリーン
(オンボール) ③オーバーヘッジ ④3ポイント ⑤スクランブル
◇ハリバック・ドリル ①4on2~4on4 ②4on3~4on4 ③4on4
◇ポスト・ディフェンス ①ポジション・ビジョン ②ローポスト ③トラップ・ディフェンス



622-3 ▶ ファストブレイクとアーリーオフェンスに繋がる2メン&3メン [44分]

5人の速攻に繋げるためには、その基礎となる動きを「2メン」、「3メン」で分解して練習します。「2メン」では主にボールキャッチやステップ、ストップ(止まるための足の使い方)の練習を行ない、さらに「3メン」に応用していきます。

●レイアップシュート(9種)

- ①パワーレイアップシュート ②バックショット ③ターン・クローズアップシュート ④トランスファーシュート ⑤リバックシュート
⑥スピンシュート ⑦ハイループシュート ⑧ストップ・ターン・ジャンプシュート ⑨ストップ・ターン・ステップインシュート

●2メン・ファストブレイク(8種)

- ①ツーステップ ②ワンステップ ③ゼロステップ ④ゼロステップ・フェイク ⑤ロングパスからバックシュート
⑥タッチダウン ⑦リバウンド ⑧フラッシュ

●クロス3メン ◇0ステップ⇒1ステップ⇒2ステップ

●実戦的3メン(8種)

- ①パラレル ②ドリブルミドルマン ③逆サイドミドルマン ④戻しパス ⑤戻しパス+フラッシュ
⑥サイドメン+速攻3メン ⑦ウィングクロス・レイアップ ⑧ウィングクロス・3ポイント



622-4 ▶ 5メン・ファストブレイク&5メン・アーリーオフェンス [35分]

5人での速攻は「2メン」「3メン」で紹介した動きを合わせた形で「5メン」のファストブレイクとアーリーオフェンスの練習が構成されています。また、各選手がガード、フォワード、センターと様々なポジションを練習することでオールラウンドプレイヤーを育成します。

●5メン・ファストブレイク(7種/ボード解説付)

- ①アウトレットパス⇒ガード ②アウトレットパス⇒フォワード
③ウィングクロス・レイアップ ④ウィングクロス・3ポイント
⑤4人目レイアップシュート ⑥4人目ジャンプシュート ⑦4人目ブラインド

●5メン・アーリーオフェンス(5種/ボード解説付)

- ①タッチダウン ②ハイ・ロウ ③ドライブ・ピッチ ④ダイブ・カット
⑤インサイド・アウトサイド

●ディフェンスからの速攻5on5

