

どんなチームでも習得可能で
理想的なオフェンス!

DVD VIDEO DVD No.No.688-S
全4枚 33,600円
各枚 8,400円(税込・送料別)

シンプルで効果的な ハイ/ロー・ポストオフェンス

~コートを手前に使い、シンプルに攻める~

コートデザインの変更により、今後はゴール下の攻防が激しくなり、ポストプレーをうまく使いリングにより近いローポストから、確率の高いシュートを打つことが重要となります。またハイポストの位置が外に広がったため、ペイントエリアへのドライブイン、ハイポスト→ローポスト・ローポスト→ハイポストなどハイポストをうまく利用したコンビネーションを駆使し、相手を翻弄することがオフェンスを成功させる大事な役割となります。

今回で紹介するシリーズでは、選手個々のファンダメンタルドリルからグループで行うコンビネーションドリル、チーム戦術とポストオフェンスをする上で必須の練習法をご紹介します。

ポストオフェンスを駆使し、
チームを勝利へ導いてください。

ゴール下の
激しい攻防
を制す!



指導・解説

吉村 明



(中村学園女子高等学校バスケットボール部監督)
実技協力:中村学園女子高等学校バスケットボール部

各巻タイトル

- 688-1 ポストマン・ファンダメンタルドリル① (68分)
- 688-2 ポストマン・ファンダメンタルドリル② (50分)
- 688-3 ハイ/ロー・コンビネーション① (50分)
- 688-4 ハイ/ロー・コンビネーション② (45分)

各巻詳細は裏面をご覧ください。

コートデザイン
変更に対応する!

オフェンスDVD

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 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、電話かハガキ、FAX、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」の宅配便でお送りします。
- 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 (分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC 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

シンプルで効果的な ハイ/ロー・ポストオフェンス

～コートを上手に使い、シンプルに攻める～

688-1

ポストマン・ ファンダメンタルドリル①

(68分)

ゴール下の攻防は今後より激しさを増します。その中で確実にゴールをするためにはポストマンは多くのシュート技術を習得する必要があります。ポストマンはもちろんのこと、全ての選手に習得させておきたい技術を丁寧な解説つきでご紹介します。

■ イントロダクション

■ センターの役割と任務 (解説)

■ ゴール下のシュート

- ◎マイカンドリル
- ◎バックシュート
- ◎タップシュート
- ◎クイックシュート
- ◎ターニングシュート
- ◎ターンシュート
- ◎フェイク(4種)
 - ・ポンプフェイク(上下のフェイク)
 - ・左右のフェイク

- ・前後のフェイク
- ・ムーブ
- ・ミックス
- ◎一っ飛び
- ◎エルボー
- ◎V字シュート
- ◎ダブルクラッチ
- ◎ワンステップシュート



688-2

ポストマン・ ファンダメンタルドリル②

(50分)

ポストオフェンスを行う上で重要となるのがハイポスト、ローポストプレイヤーのファンダメンタルスキルです。

この巻ではシュートまでに必要なドリブル、パス、リバウンドとポストマンに特化したスキルをドリル形式でご紹介します。これらのファンダメンタルスキルの習得が、スムーズな動きとチーム戦術の礎となるのです。

■ イントロダクション

■ ゴール下へのドリブル

- ◎パワードリブル
- ◎リバース
- ◎ギャロップ

■ パス&レシーブ

- ◎フローティングパス
- ◎フックパス
- ◎バックバウンズパス
- ◎ジャンピングパス
- ◎ワンハンドレシーブ
- ◎バックフローティングパス

■ リバウンド

- ◎ステップ

- ◎ロール
- ◎片手
- ◎時間差
- ◎タップ

■ ピポッティング



688-3

ハイ/ロー・ コンビネーション①

(50分)

ここでは、ポストオフェンスに必要なコンビネーションドリルをご紹介します。チーム戦術を完成させるには、これらのコンビネーションを理解・習得しなければなりません。ディフェンスの引き付け方やスペースの作り方などをグループで学んでいきます。この巻でチームファンダメンタルの徹底を図ります。

■ イントロダクション

- 1対1
- 2対1
- 2対2
- 3対2

■ 3対3

■ 7対5

■ スタックからの動き



シールしていない時は必ず足を動かしミートする

688-4

ハイ/ロー・ コンビネーション②

(45分)

これまでに学んだスキルを活用しチーム戦術を完成させます。実戦的なコンビネーションを駆使しスペースやフリーの選手を作り出し、ゴール下からの得点を狙います。今までに学んできたスキルが、シンプルで効果的なポストオフェンスへと繋がります。激しい攻防が繰り返されるゴール下を制し、安定感のあるチームオフェンスの習得を目指してください。

■ イントロダクション

■ インサイドの コンビネーション

- ◎ガード&センター
- ◎ハイポスト同士
- ◎ハイポスト&ローポスト
- ◎ローポスト同士
- ◎ロー&ロー⇒ハイ&ロー

■ インサイド強化ドリル

- ◎ペイントエリアの1on1
- ◎ペイントエリアの1on2

■ 残り時間が少ない時に 有効なスクリーンプレー

■ UCLAカット

■ ボディーコンタクト 強化ドリル

- ◎背中コンタクト
- ◎肩コンタクト
- ◎シール

