

商品番号

849-S

全3巻

24,000円+税

各巻8,000円+税(送料別)

全3巻セット購入特典として「4巻目」をプレゼント



バスケットは“タヌキとキツネの騙し合い”

相手を出し抜く、籠久オフェンスの最新版!

基本と基本を重ね合わせた

フリーランスオフェンス

～個人技の強化と選手の判断を生かす方法～

指導・解説 **佐藤久夫** 明成高等学校 男子バスケットボール部 監督

実技協力 明成高等学校 男子バスケットボール部

849-1 個人技強化の基本 ～インアウトを考える～ 63min

■インアウトプレイ

ペイントエリア内でのプレイ①

- * ポジションの取り方/ボールの受け方
- * ビポットプレイ

■インアウトプレイ

ペイントエリア内でのプレイ②

- * 低身長者のビポットプレイ
- * アウトサイドのビポットプレイ

■ドリフドラライブ

* 縦に揺さぶるインアウト

* 横に揺さぶるインアウト

■ボールのポジション移動

- * ペイント内にボールを進める目的
- * Fポジションからインアウトプレイを作るパスアングル



「全員でリングを攻める」

849-2 チェンジオブペース・ディレクション から「合わせ」へ 68min

■チェンジオブペースとチェンジオブディレクション 個人技の強化を図るドリフドラライブプレイ

■チェンジオブペースとチェンジオブディレクション 連係プレイのパスワーク

■視野外のプレイヤーを使う合わせプレイ (2対1)

■連係プレイのパスワークにおけるボールさばき (2対2から2対1をつくる)

■視野外のプレイヤーの使う合わせ所 状況判断からのボールさばき (2対2から3対2をつくる)

■連係プレイのパスワークにおける ボールさばきと合わせる所 (3対3)



「チェンジオブペースを知る者は
ゲームを制する」

849-3 基本を生かした 実戦的フリーランスオフェンス 58min

■ポジションエリアにおけるプレイの考え方(マンツーマン)

■ポジションエリアにおけるプレイの考え方(マンツーマン) ドライブプレイ後の動き

■ポジションエリアにおけるプレイの考え方(マンツーマン) Cプレイヤーはプリメーターでのガード

■ポジションエリアにおけるプレイの考え方(ゾーン) オーバーナンプ(アウトナンプ)



「互いに声をかけ合ってアシストする」

全3巻セット購入者限定! 明成高校の日常練習を収録した「4巻目」をプレゼント!!

849 特典映像・明成高校オフェンスルーティン 39min

■5対5プレスタウン/速攻

- * インアウトインでミドルとミドルをつなぐ
- * アウトレットパス
- * インフロントからのハンドオフ
- * フリー

■ドリル

- レイアップ
- リバウンド
- ピポット
- シミュレーション
- ハンドリング
- 選手紹介(2014年2月時点の1年生11名)

本商品で佐藤久夫監督が
目指したことは!?

佐藤久夫氏インタビューを
裏面に掲載しています。

“リングを攻める”なかでの基本の積み重ねが、
攻撃に多彩な『色』を与える!

弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD バスケ

検索



基本と基本を重ね合わせた 「フリーランスオフェンス」が できるまで



選手の判断を生かした攻撃が理想

40年以上のバスケット指導のなかで絶えず考えてきたのは、いかに選手たちが判断のなかで適切なオフェンスができるかということでした。「こうだ」と、型にはめることは簡単ですが、それでは簡単に対策をとられてしまう。あらゆるディフェンスに対応するためには、個人のスキルに加え、選手自らが考えて判断することが必要だと考えたのです。

そしてここに至って、まだまだ未完成ではありますが、次のような指導法を見出すことができました。

- ①コート上のプレイが成り立つ「特性」を理解させる
 - ②オフェンスポジションにおける効果的なプレイの方法
 - ③適切なプレイを生み出すため、味方同士で意思疎通を図る
 - ④その場に応じたコンビネーションプレイをいかに理解させるか
- これらすべてに共通しているのが、常日頃から指摘されているであろう「基本」の要素であるということです。

オフェンスの「本質」を追求する

私は今回の作品のなかで、「忘れられている基本」の追求・表現をしたいと考えました。バスケットのオフェンスというのは、リングを攻めるという考えがベースにならなくてはなりません。昨今では複雑なフォーメーションばかりに焦点が当たり、本質が抜け落ちてしまうケースが散見されます。やはりバスケットはリングにボールを入れてこそ、そこからひも解くように練習に落とし込んだのが、今回紹介した練習メニューなのです。

ここでは「インアウトイン」の徹底した考え方と、「チェンジオブペース」や「チェンジオブディレクション」を駆使した、フリーランスオフェンスの指導を紹介しています。ここ数年、わがチームでもこの方法で効果的なオフェンスが展開できています。2013年のウィンターカップ優勝は、フリーランスオフェンスが基盤となっており、ゲームコントロールをすることができました。「基本と基本の積み重ね」が組織的な攻撃をつくっていくことを、結果として証明できたと思っています。

年代・性別を問わない基本の徹底

1巻目と2巻目ではフリーランスオフェンス

をつくるための、最も大切な基本事項を解説しています。インアウトイン、チェンジオブペース、チェンジオブディレクションなどの理論と実践の仕方を、徹底的に選手に落とし込んでいきます。3巻目はそれらを集約し、いかにフリーランスオフェンスを5対5で展開していくかを解説しています。(特典となる)4巻目では、指導ポイントや指導手順などをテロップにおいて明快に説明しています。どのような形で練習を行っているかなど、参考にしていただければと思います。

ここでやっていることは、ミニバスケットや中学生でもできる内容ですし、年齢男女を問わず取り組めるものとなっています。基本的なプレイの徹底ですから、場合によっては大学や社会人の選手にも有効です。身体的なハンデを乗り越えるための方法、選手の判断力を養成する指導など、すべてのバスケットマン、指導者の参考になるはずです。



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！

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は：

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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