旭東中学校・基礎を徹底して強くなる！

部活ドリル

少ない練習時間で効果を出すための“3つのポイント”

20人のシュートフォームを一度に確認する方法とは？

パスの視野を広げるためのアイディアとは？

先生が練習に出られないときにも選手たちだけでできる！

「部活」のための作品が登場！

十分な練習時間が取れない、体育館を毎日使えない、先生が現場に出られない…
こうした悩みは、どこの中学校でも見られることだと思います。今作でモデルとなった旭東中学校もまた、例にもれず同じような状況で練習を行っています。
そんななかでも結果を残すためのポイントが3つあります。

3つのポイント！

1 練習が面白いということ
2 練習の目的を理解して行っていること
3 選手だけで行えて効果を出せること

旭東中を指導して11年になる竹内氏は外部コーチ。常に選手を見ることができないからこそ、自主的にできる基礎の練習を徹底して指導しています。
今回はそんな竹内氏が、小学生や中学生のために積み上げてきた指導法・練習法を紹介します。作品中でも単にやらせるだけではなく、それぞれのドリルのなかで目的やポイントを丁寧に伝えていきます。
現場に即した指導で、公立中学校にもかかわらず全国屈指のチームとなった旭東中。その切り口、メソッドをぜひご覧ください！

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

商品番号 868-S

全2巻：16,000円＋税／各巻：8,000円＋税（送料別）

- 指導・解説：竹内 秀明
  （岡山市立旭東中学校バスケットボール部外部コーチ／芥子山武士Jr.（サムライジュニア）コーチ）
- 実技協力：岡山市立旭東中学校バスケットボール部
- 撮影協力：岡山学芸館高等学校

平成15年から11年間外部コーチとして旭東中学校を指導。
【岡山市立旭東中学校バスケットボール部主な戦績】
中学総体優勝7回 準優勝2回 全国大会出場3回（平成17年、19年、21年）いずれもベスト16
この11年間の間にミニバスも3回全国大会に出場。（平成17年3位、19年準優勝、23年3位）

NO. 868-1 シューティング&ドリブルドリル　69 min

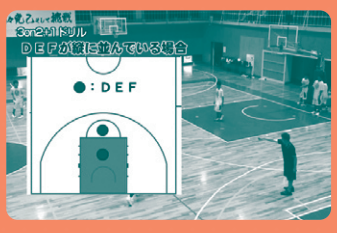
まずはシュートフォームのチェックと修正から。きちんとしたフォームを習得するまで、徹底的にチェックします。正しいフォームがシュートの基本です。そこから様々なドリルで使えるスキルに進化させます。後半は実戦を想定したドリブルドリルです。時間やスペースがないなかでも行えるように工夫された形が特徴です。

- イントロダクション
- ジャンプシュートチェックドリル
- ラインシューティング
- セットアップドリル
- アーチ矯正ドリル
- レイアップシュートドリル
- 連続レイアップシュートドリル
- ダミーシュートドリル
- フリースロードリル
- スタンス&ドリブルドリル

NO. 868-2 パス&実戦ドリル　68 min

まず、様々なアイディアのなかで1on1の駆け引きを覚えていきます。パスドリルは視野の確保、ハンドリング、そして判断までを養えるように工夫して行います。最後は実戦で起こりうる場面を想定し、トランジションや状況判断の力を養っていきます。毎日の練習でも必ず行いたいドリルのひとつです。

- イントロダクション
- 1on1ドリル
- 2ボールパスドリル
- シェービングドリル
- 5メンドリル
- +1ドリル
- 4on4−1ドリル



ファンダメンタルの徹底と、実戦を意識させる“竹内流”のドリルが満載！

弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中！

CHECK!

ジャパンライム DVD バスケ　検索

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し込みください。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。
○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（分割も可）。

●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
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

2015.1