

全中大会男女アベック出場に 導いた高橋メソッドを公開!!

指導・解説

高橋 和也

札幌市立清田中学校
男女バスケットボール部 監督

実技協力

札幌市立清田中学校
男女バスケットボール部



男子 女子 共に 強くする!

「選手の特徴」と「試合の傾向」を押さえた

ジュニアのための

バスケットボール

必修ドリル集

男女
共習

で学ぶ、
バスケットボール指導の現場から

ジュニア期には競技経験が浅いために現れるいくつかの特徴があります。起こりやすいミスや怪我、さらに練習の取り組み方などなど…現場で起こる様々な問題にお悩みの方は少なくないのではないのでしょうか!?

今シリーズではそれらを改善し、試合で勝つことを意識した指導方法を紹介していただきました。身体的特徴や試合の傾向を踏まえ、この年代に必要なドリルを抜粋。ファンダメンタルから攻防練習まで、細部にまでこだわった練習方法、指導方法を収録しています。

清田中学校は2013年全国大会にアベック出場。高橋監督は赴任してからの5年間、男女ともに指導をしてきました。その経験で分かったことは、能力に大きな差はないということ。男女同時進行の様子は部活動運営のヒントが溢れています!中学校では男女同時に指導している方は多いはず。このシリーズには男女共習でともに成長させていく指導エッセンスが満載です!!



試合を意識した
「ファンダメンタルドリル」で
対人プレーに強くなる!!

細部に神は宿る! 部活中での気配り、目配り、心配りを学ぶ!!

881-1
64min

男女共習で学び成長するルーティーン



881-2
86min

小さくても戦う意識を高めるディフェンス&1on1



881-3
47min

実戦に活きる! 使える! コンビネーション



881-4
58min

相手の動きを意識したオールコートでの攻防



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



やらされるのではなく、
主体的に取り組む環境のつくり方がわかる!

各巻詳細は裏面へ!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

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、アメリカンエクスプレス、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

「選手の特徴」と「試合の傾向」を押さえた

ジュニアのための バスケットボール 必修ドリル集

男女
共習

で学ぶ、
バスケットボール指導の現場から

商品番号 881-S 全4枚 32,000円+税 各枚 8,000円+税 (送料別)



2 on 2・3 on 3で
効果的な「コンビネーション」を
構築する!

「オールコートプレス」の攻防を強化!
インバウンズパスから段階を
追って指導!

881-1 男女共習で学び成長するルーティーン



清田中学校で毎日行っているファンダメンタルドリルを紹介、試合で必要とされる動きを毎日のドリルを通して身体に覚え込ませます。この段階から常に試合を意識し、実戦的な動きづくりを行います。また男女同じ練習を行う中で、若干負荷を変えたりして工夫しながら行っている点も興味深く、シューティングなどでは男女の区別なく常に目標を持たせる指導を展開していることにも注目です。

- イントロダクション
- ディフェンスフットワーク
- ボールハンドリング & 補強
- トライアングルパス
- シューティング



881-2 小さくても戦う意識を高めるディフェンス&1on1



勝敗を分ける要素はいくつかあります。ここでは日々の指導では何気なく見逃してしまう小さなことにもこだわり、口うるさいぐらいに意識化させていくディフェンスファンダメンタルと1on1を実践的にを行います。1on1もシチュエーションの細部にこだわっています。ゲームの中で身体が反応できるよう習慣化させることがねらいです。

- イントロダクション
- ボールカット
- ステップワーク
- ルーズボール
- リバウンド
- ボールマンの基本姿勢 / ボールマンへの基本姿勢
- コースチェック
- コーナードライブ
- カッティング



881-3 実戦に活きる! 使える! コンビネーション



2 on 2で基本的な合わせから「人とボールの動き」を意識したドリルを紹介していきます。すべて試合を想定し、ディフェンスの動きを常にイメージしながら進めていきます。実戦の中で最も使用頻度の高いシチュエーションに注目して指導し、選手に考えさせていきます。

- イントロダクション
- 2on2コンビネーション
- 3on3コンビネーション



881-4 相手の動きを意識したオールコートでの攻防



ここまでのドリルで習得してきた技術やコンビネーションを実践します。またジュニア期で勝敗を分けるオールコートプレスの攻防を、インバウンズパスから展開方法と守り方を細かく紹介していきます。特にこれらの練習を通して相手の動きを読むことを習得させていくことをねらっています。

- イントロダクション
- トランジション
- オールコートの攻防①
- オールコートの攻防②
- 生徒の力を引き出すために

