



目力・合理性の追求

ファンダメンタル

“判断力”
と
“目的意識”
をもった

クリエイティブな選手を育てるためのエッセンスが満載!!

指導者=選手の「共通理解」が強いチームを作る!!

DVD No. **681-S** 全4枚 **33,600円** (税込・送料別)

自分の目で見て、自分で判断できる“目力”を育てる!

前回の【判断力育成のためのファンダメンタルドリル(DVD No.444-S)】において「視野を伴ったファンダメンタルを獲得しよう!」というコンセプトで多くのドリルを紹介しましたが、今回のシリーズではその獲得したファンダメンタルをいかにチームの力に変えていくか...という観点で作られたものです。チーム力を高めるためには様々な「あわせ」が必要になります。プレイとしての「あわせ」や人としての「あわせ」です。今回のシリーズではまさに「人とあわせるための感性を養う合理的なドリル」が数多く紹介されています。

チームとして完成度を高めるためには、あらゆる事態に遭遇してもパニックにならない自信を持ち、創造力豊かなクリエイティブな選手が育っていることが必要です。前回のシリーズに併せてこのシリーズをご覧いただければ、15歳前後のプレーヤー育成のための指導エッセンスを確認~身につけることができます。ぜひ、日々の指導にお役立てください!

指導・解説：鷲野 鋭久
(愛知県・津島市立藤浪中学校女子バスケットボール部監督、JBA U-15女子トップエンターコーチ)



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

- 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、電話かリガキ、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。

【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」の宅配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、AmericanExpress、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)

観る⇒察知する⇒判断する⇒あわせる!!

681-1	コンセプト&デイリーファンダメンタルドリル	43分
681-2	マンツーマンディフェンス	92分
681-3	ゾーンプレスディフェンス&プレスダウン	50分
681-4	ゾーンオフェンス&速攻	39分

詳細は裏面をご覧ください!!

※鷲野先生のDVDシリーズ2作品に対応した書籍が近日発売予定!

DVDでは紹介し切れなかった部分も含めてドリルや動きをわかりやすく紹介するタイアップ企画の書籍が登場します。併せてご覧いただくことで理解がより深まり、さらに指導の幅が広がることでしょう。

前作 “判断力”育成のためのファンダメンタルドリル

スキルよりウィル ~ More will than skill ~

DVD No. **444-S** 全5枚 **42,000円** (税込・送料別)

- | | | |
|-------|-----------------------------|-----|
| 444-1 | ウォーミングアップドリル&ディフェンスファンダメンタル | 57分 |
| 444-2 | オフェンスファンダメンタル シュート | 69分 |
| 444-3 | オフェンスファンダメンタル ドリブル&パス | 61分 |
| 444-4 | オフェンスファンダメンタル ジョイント | 56分 |
| 444-4 | オフェンスファンダメンタル 総合練習&速攻 | 65分 |

●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

一巻目では発達段階における一貫指導の全体とクリエイティブな選手を育成していくにはどういった指導の考え方をまとめました。またファンダメンタルを獲得するために必要なデイリードリルを紹介。視野の確保が一番の目標です。ボールを無くさないという自信をつけ、視野を広げることで球際にも強くなるドリルを紹介します。

■イントロダクション

- ・発育発達における一貫指導
- ・クリエイティブな選手の育成

■ハンドリング競争

- ①藤浪式
- ②U12

■クロスフィギア総合練習(ドリブル)

- ①ハーキー→ストレート
- ②ハーキー→クロスオーバー
- ③ステップバック→ストレート

- ④ステップバック→クロスオーバー
- ⑤レグスルー→ストレート
- ⑥3カウント→クロスオーバー(パス)

- ①ジャンプストップ→クロスオーバー→ステップパス
- ②縦足ストップ→1ハンドプッシュパス
- ③縦足ストップ→1フェイク→1ハンドプッシュパス
- ④1フェイク2ステップ→1ハンドプッシュパス

■ペイントエリアドリル

- 2対1
 - ①パスのみ(ボールマンdef)
 - ②パス+ドリブル(ボールマンdef)
 - ③パスのみ(オフボールマンdef)
 - ④パス+ドリブル(オフボールマンdef)
- 2対2
 - ①パスのみ
 - ②パス+ドリブル

■ブラインドトライアングルパス

■シューティング→スクリーンアウト



ディフェンスの条件は「意欲50%・能力10%・技術40%」といわれています。チームとしてはディフェンスの目的意識を共通理解することが必要で、その上になって視野(情報)・・・1人で5人を見る(守る)、ボールを5人で見るとして予測が生まれてきます。チームビジョンとしてのディフェンス強化エッセンス満載です!!

■ディフェンスの5原則

■ボールマンディフェンス1対1

- ①スライドステップ→スライドキック→スライドステップ
- ②スライドステップ→スライドキック・コースチェック→スライドステップ
- ③ランナウェイ
- ④クロスステップ→スライドキック→クロスステップ

- ⑧インサイドスクリーン→スイッチ
- ⑨アウトサイドスクリーン→ファイトオーバー
- ⑩アウトサイドスクリーン→スライド
- ⑪アウトサイドスクリーン→スイッチ→アウェイスクリーン

■ハーフコート2対2

- (Gドライブ)
 - ①ヘジテーション→コンティン・シール→ダブルチーム
 - ②エクスチェンジ→コンティン・シール→ダブルチーム
 - ③ローテーション→コンティン・シール→ダブルチーム

(Fドライブ)

- ①ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション→コンティン・シール→ダブルチーム
- ②ウィークヘッドドライブ→ローテーション→コンティン・シール→ダブルチーム

(ダブルダウン)

- ①ガードシフト
- ②フォワードシフト
- ③3人目シフト

■ハーフコート3対3

- (パス回し)
- (パスラン)

(Gドライブ)

- ①エクスチェンジ→コンティン・シール→ダブルチーム
- ②エクスチェンジ→コンティン・ローテーション→ダブルチーム

(Fドライブ)

- ①ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション
- ②ウィークヘッドドライブ→コンティン・シール→ダブルチーム
- ③ウィークヘッドドライブ→コンティン・ローテーション→ダブルチーム

■ハーフコート4対4

(パス回し)

(パスラン)

(Gドライブ)

- ①ウィークヘッドドライブ→エクスチェンジ→コンティン・シール→ダブルチーム
- ②ウィークヘッドドライブ→エクスチェンジ→コンティン・ローテーション→ダブルチーム
- ③ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション
- ④ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション→ローテーション

(Fドライブ)

- ①ウィークヘッドドライブ→コンティン・シール→ダブルチーム
- ②ウィークヘッドドライブ→コンティン・

- ローテーションダウン→ダブルチーム
- ③ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション
- ④ストロングヘッドドライブ→ヘジテーション→ローテーション

(ダブルダウン)

- ①ガードシフト
- ②フォワードシフト
- ③3人目シフト



ゲームの中でゾーンプレスを採れないとゲームが全く作れなくなることがあります。この巻ではゾーンプレスディフェンス(2-2-1)の狙いどころから1線そして2線3線の動きを分解して局面ごとにチーム全体として動きを身に付けていきます。またプレスダウンにおいては数的優位をつくって3方向を埋めていくことを念頭に分解～段階指導を行います。

■ゾーンプレスディフェンスの考え方

■1線の動き

- ①スローイン時
- ②サイドにボールが入った時
- ③フラッシュされた時
- ④ボールバックされて逆にふられた時
- ⑤真ん中にボールが入った時
- ⑥ストロングサイドに抜かれた時
- ⑦ウィークサイドに抜かれた時
- ⑧1線の動きのおさらい

- ①スローイン時
- ②サイドにボールが入った時
- ③フラッシュされた時
- ④ボールバックされて逆にふられた時
- ⑤真ん中にボールが入った時
- ⑥ストロングサイドに抜かれた時
- ⑦ウィークサイドに抜かれた時
- ⑧2線・3線の動きのおさらい

■総合練習

■プレスダウンの考え方

■プレスダウン

- ①タッチダウンパス
- ②真ん中→オープン
- ③真ん中→真ん中→オープン
- ④パスアウト→縦→オープン
- ⑤パスアウト→真ん中→オープン
- ⑥パスアウト→ドリブル→オープン
- ⑦パスアウト→ボールバック→パスアウト→縦
- ⑧パスアウト→縦ショートパス→縦
- ⑨プレスダウンのおさらい

■2線・3線の動き



■総合練習

ゾーンオフェンスではボールをゆっくり人は早く、守りづらいところを攻め、オーバーロードを作ることを基本コンセプトとして行います。速攻においては日本人の短所、長所を踏まえ「何のためにどこに何をすべきか・・・」という意識を共通理解します。そしてフィギアエイトを様々な場面設定を通してチームとしての得点パターンを確立して行きます。

■ゾーンオフェンスの考え方

■ゾーンオフェンス

- ①オーバーロード
- ②シール
- ③ラウンド

■速攻の考え方

■速攻

(タッチダウンパス)

(つなぎ)

(2パス)

(3パス)

(4~6パス)

(フィギアエイト)

速攻のおさらい

■フィギアエイト

- ①ボールサイド側2人/オフボールサイド側2人
- ②ボールサイド側1人/オフボールサイド側3人
- ③ボールサイド側0人/オフボールサイド側4人
- ④ボールサイド側3人/オフボールサイド側1人
- ⑤フィギアエイトのおさらい(逆サイド)

■5ON5総合練習

