

攻防の基本を徹底するバスケットボール実戦ドリル集

～藤浪中学校・鷲野監督の進化するファンダメンタル～

835-1

61min.

★★★★★ 原点回帰I ★★★★★

～フリーアップドリル&球際ドリル～

チーム練習に入る前に各個人が準備をするために行うフリーアップは、最低限強化すべきドリルを各個人レベルで目的意識を持って行うことが大切です。そして「ボールをなくさない！」自信をつけるための球際ドリル。Key Word は「ボールミート、ボールキャッチ、ボールムーブ、ボールポジション」。すべてを意識して習慣化させていくことが大事です。

■イントロダクション

■フリーアップドリル

- ・解説
- ・雑巾がけ&縄跳び
- ・外傷予防プログラム
- ・ドリブルアラカルト
- ・コーディネーションドリル
- ・コート外メニュー



■球際ドリル

- ◎クローズドスキル
 - ・解説
 - ・ピポットドリル
 - ・突き出し
- ◎オープンスkill
 - ・ドリブルなし2対2
 - ・ドリブルなし3対3



835-2

79min.

★★★★★ 原点回帰II ★★★★★

～軸づくりドリル&ファーストブレイクドリル～

自分のスピードをコントロール出来ず、ファールを犯すことは良くあること。ここでは、自分の能力(スピード)を自分がコントロール(ストップ、キック)できる重心を身につけていきます。ファーストブレイクドリルでは、バスケット的な足元、走れる選手を作ることと、オールコートのスペーシング(たて、真ん中、オープン)を学びます。

■イントロダクション

■軸づくりドリル

- ◎クローズドスキル
 - ・解説
 - ・ステップインアラカルト
 - ・フラッシュドリルアラカルト



■ファーストブレイクドリル

- ◎クローズドスキル
 - ・解説
 - ・三角パスアラカルト
 - ・三角ハンドオフパス
 - ・スクエアパスアラカルト
- ◎オープンスkill
 - ・セカンドブレイク
 - ・フリースローからのブレイク



多忙な現場で能率的・合理的に練習を徹底できる環境を作る…そのヒントが満載!

835-3

49min.

★★★★★ 原点回帰III ★★★★★

～ディフェンスドリル～

ディフェンスは、ジュニア世代での勝敗の分かれ道といっても過言ではない大切な技術です。Key Word は「相手がしたいことをさせない守り」、つまり持たせない、打たせない、抜かせない、空けさせない、入れさせないこと。得点や派手なプレーに表れない、目立たないところががんばれるメンタルを作り上げることも大事な要素です。

■イントロダクション

■ディフェンスドリル

- ◎クローズドスキル
 - ・解説
 - ・シグナルフットワーク
 - ・スクリーンアウト・リバウンド
 - ・ディフェンスフットワーク
 - ・クローズアウト
- ◎オープンスkill
 - ・パスラインディフェンス
 - ・ゲッター①
 - ・ゲッター②
 - ・3対3ドライブモーション
 - ・4対4ディフェンスドリル



835-4

58min.

★★★★★ 原点回帰IV ★★★★★

～あわせドリル～

あわせドリルのKey Word は「人もボールも動くバスケット」。止めない、止まらない、見ること、待つこと、タイミング…ディフェンスが守りづらいところを突く感覚を研ぎ澄ませ、ボールのオフサイド側(3人目)の動きが特に重要です。あわせる感覚、感性をドリルの中で身に染みこませていく、極上のドリル集です。

■イントロダクション

■あわせドリル

- ・解説
- ・2対2連続ドリル
- ・3対2連続ドリル
- ・3人組連続ドリル
- ・3対2総合練習
- ・あわせシュートドリル
- ・4人のあわせシュート
- ・5人のモーション
- ・トライアングルポスト



■スペシャルメニュー

- ・シュートアラカルト

■おわりに