

2013. 2. 28

**<835-S> 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）・進化するファンダメンタル～**

★原点回帰！春夏秋冬、徹底するならこの練習！！

★技術や気持ちを徹底・継続することで強くなる！

★多忙な中学校現場で能率的・合理的に練習を徹底できる環境をいかに作れるか・・・そのヒントが満載！

★指導者の味付け次第で練習の質や中身が変わる！

★素晴らしい練習、ドリルは、形は変わっても後世に残っていく！

価格：全4枚32,000円＋税（各枚8,000円＋税）送料別

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女子トップエンデバーコーチ）
実技協力：愛知県・藤浪中学校女子バスケットボール部（2013年度全国中学校バスケットボール大会優勝）

バスケットボールに限らず、どのスポーツにおいてもその練習方法は淘汰され、出尽くした感があります。しかし、本当に「良い練習」というのは少し形が変わってもずっと長い期間残ってきているものです。そして「良い練習」というのは対人競技においては、常に相手との「攻防」の中で判断力を高めていく工夫が含まれているものでしょう。

良いバスケットボールをするためには、思い通りにボールを扱える正確な技術（クローズドスキル）と対人の状況で的確にプレーを選択できる判断力（オープンスキル）を高めていかなければなりません。そしてそれら二つのスキルを連続的に伸ばしていくことで「パーフェクトスキル」が身についてくるのです。

今回ご紹介するDVDは、まさに原点回帰！過去何年にもわたって行われてきた練習の中から「良い練習」にフォーカスし、厳選したドリルをご紹介します！

ジュニア期からの育成においては「良いもの」を「反復」して「習慣化」し、「徹底」していくことがさらなる上達へのKeyになります。ぜひ、日々の指導に、練習にお役立てください！！

画面サイズ 16：9

<835-1> 原点回帰 I ～フリーアップドリル&球際ドリル～ （49分）

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、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
- ・ピボットドリル
- ・突き出し

◎オープンスキル

- ・ドリブルなし2対2
 - ・ドリブルなし3対3
-

<835-2> 原点回帰Ⅱ～軸づくりドリル&ファーストブレイクドリル～ (57分)

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でのスペーシング（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

◎オープンスキル

- ・ステップインシュートドリル
- ・フラッシュシュートドリル

■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

◎オープンスキル

- ・セカンドブレイク
 - ・フリースローからのブレイク
-

<835-3> 原点回帰Ⅲ～ディフェンスドリル～ (76分)

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…です。得点や派手なプレーに表れない目立たないところで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

◎オープンスキル

- ・パスラインディフェンス
- ・ゲッツ―①
- ・ゲッツ―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> 原点回帰Ⅳ～あわせドリル～

(58分)

あわせドリル、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