

競り勝つ選手を育てる、 オフェンス力向上法

～個人の能力を高めて戦うチームづくり～

DVD No.533-S
全2枚 16,800円 各枚/ 8,400円 (税込・送料別)

◎指導・解説：小林 賢司
(宇都宮市立若松原中学校バスケットボール部監督)
◎実技協力：宇都宮市立若松原中学校女子バスケットボール部



強いボールミートで強いプレーを身につける ハーフコートで出来る実践的脚力トレーニングを紹介

このシリーズでは「脚を使った1対1」、また「ボールを受ける前の動き」をテーマに、そこに必要な脚力アップ、脚さばきのテクニック、強いボールミートの習得を中心としたトレーニングを紹介いたします。

第1巻では基礎テクニック、第2巻では基礎テクニックの実践とゲームで活かすことができるよう段階を追ってわかりやすく構成しています。チーム全体の力を上げるためにはゲームでの様々な局面で相手に勝つことのできる個の力が必要です。選手一人一人に苦しい状況を打開することのできる力を身につけさせ、強いチームをつくるために、このDVDを是非お役立てください!

[533-1] 個人の能力を高める基本テクニック 〈60min.〉



【脚さばき】 [リバウンド]では脚、身体で相手の動きを止めて有利なポジションを取ること。ボールではなくポジションを取ること意識してトレーニングを行います。次に、ボールをもらう前の動き、ボールミートに重点を置き**【シュート】** [ジャンプシュート] [パス&ラン]を行います。

★脚さばき

*脚を使い、有利なポジションを獲得する

- ①ボックス
- ②もらい脚《両脚》
- ③もらい脚《1・2のリズム》
・外脚→内脚 ・内脚→外脚
- ④リバウンド

★リバウンド

*相手の動きを止め、ボールを獲得する

- ①ボックス
- ②パワーポジション
- ③1対1
- ④2対2

★シュート

*シュートにつながるミートを身につける

- ①ミート→シュート
・シュートなし ・シュートあり
- ②ミート→ドリブル→シュート
・シュートなし ・シュートあり

★ジャンプシュート

*パスを迎えに行くシュート練習

- ①45度/コーナー
- ②トレイル

★脚力アップを図るパス&ラン

*パス後の一歩でスピードをつける

- ①キックミート
- ②パス後の一歩
- ③3人パッシング



[533-2] オフェンススピードを養う実践練習 〈46min.〉



★初級者をゲームで戦える選手へ育てるテクニックが満載!

【パス&ランの実践】では、スピードのあるパス回しを行うためのボールミート、ボールを受ける前の動作を実践し、シュートチャンスをつくります。**【ドリブルからのストップシュート】**では、ドリブルのスピードをコントロールし、シュートの精度を高めます。

★パス&ランの実践I カutting

- ①ミートの確認
- ②リターン ・1回 ・2回

★パス&ランの実践II モーション

- ①シュート《1人目》
- ②シュート《2人目》
- ③シュート《コーナー》
- ④シュート《45度リターン》
- ⑤シュート《ドライブイン》

★ドリブルからのストップシュート

- ①ハーキー
- ②クロスオーバー
- ③キックムーブ
- ④シュートフェイク



★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、電話かハガキ、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」の宅急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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- 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TOPSカード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9840

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656