

# 北海道選抜チームに見る 短期間でのチームづくり

Part 5

《DVD》

No.577-S

全4枚 33,600円  
【各校8,400円】

(税込・送料別)

## 2007年度チームにおける 個人&チーム力アップドリル

高橋 和也

指導・解説  
2007年度北海道選抜ヘッドコーチ/  
札幌市立厚別北中学校教諭

山田 明

2007年度北海道選抜アシスタントコーチ/  
長沼町立中央長沼中学校教諭

監修  
協力

北海道ジュニアバスケットボール連盟強化委員会

実技  
協力

2008年第21回都道府県対抗ジュニアバスケット  
ボール大会 優勝メンバー  
札幌市立厚別北中学校男子バスケットボール部



第1弾発売以来たくさんの指導者からご好評をいただいている  
北海道選抜シリーズ第5弾の登場です!

全国を制した2007年度チームの、大会に向けて行ったトレーニング  
を余すところなく収録しました!ジュニア年代における短期間のチーム強  
化では、ゲームから取り出したシチュエーションドリルを繰り返し行い、実戦の感覚を養う方  
法が効果的です。そのような練習を繰り返し行った北海道選抜チームは、大事なゲームで硬く  
なっているにもかかわらず正確な状況判断ができ、あらゆるシチュエーションへ対応できる力を身につけま  
した。迷いなくプレーすることでゲームの流れをつくるのが可能になったのです。

このシリーズでは数多くのドリルを紹介していますので、チームの特徴にあったものを選択し、今すぐ  
練習に反映させることができます。

今までのシリーズ同様短期間で結果を出したい方だけでなく、  
限られた時間の中で効果的、効率的な指導を行いたいと  
考える指導者におすすめのシリーズです!

DVD No.577-1	《1on1 強化》	【53分】
DVD No.577-2	《オフェンスコンビネーション》	【56分】
DVD No.577-3	《ファストブレイク》	【83分】
DVD No.577-4	《ゾーンプレス》	【80分】

### DVD No.577-1 《1on1 強化》

【53分】

個人技術を高めることで自信を持ったプレーが可能になります。選手が自主的に  
取り組めるよう少しのスペースと時間で行えるドリルを中心に紹介します。また  
1on1 でシュートかパスか迷わず状況判断するための約束練習を紹介します。

#### ■ボールハンドリング

- ①ボールスラップ
- ②フィンガースナップ
- ③身体周りのボール移動
- ④インサイドアウト
- ⑤バックドリブル
- ⑥レッグスルー
- ⑦スパイラルドリブル
- ⑧股通しドリブル
- ⑨身体周りドリブル
- ⑩股通しドリブル(ボール2個)



#### ③胸周りを回す

- ⇒レイアップ
- ④胸周り+脚周りを回す ⇒レイアップ
- ⑤クロスオーバー ⇒レイアップ
- ⑥パスフェイク ⇒レイアップ
- ⑦身体を反転⇒レイアップ
- ⑧ワイドジャンプ⇒レイアップ
- ⑨ステップイン⇒レイアップ
- ⑩タテ脚⇒レイアップ
- ⑪タテ脚⇒ステップイン⇒レイアップ
- ⑫ステップバック⇒ジャンプシュート



- ⑬ゴール正面からジャンプシュート
- ⑭コーナーへ逃げる⇒シュート
- ⑮45°からジャンプシュート
- ⑯全体練習

#### ■シチュエーションドリル

- ①ジャンプシュート
- ②ドライブ ⇒シュート
- ③1on1
- ④状況判断



#### ■ディフェンスドリル

- ①ボールリリース
- ②ボールトレース
- ③ボールスナップ
- ④リバウンド
- ⑤バックショートルーズ
- ⑥ショートルーズ
- ⑦ロングルーズ
- ⑧ボックスアウト



#### ■1on1 (ハーフコート)

飛びつくことへの恐怖感・恐れ・閉じしみをなくす

★効果的・効率的な練習方法を獲得しよう!

★ゲームで迷わないための判断力を身につける!

\*2、3、4巻目の収録内容は裏面をご覧ください。

●メール会員募集中! インターネットからのご注文は⇒ <http://www.japanlaim.co.jp>

●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)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

#### 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、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

#### 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、担当までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。



★ジュニアオールスター連覇を果たした指導エッセンスを学ぼう！

★個人能力とチームコンビネーションを高めるドリルが満載！

## DVD No.577-2 《オフェンスコンビネーション》【56分】

外からシュートを打つ単純な攻撃ばかりにならないよう多くのバリエーションを身につけます。ゲームで活かすことが大切なので、ディフェンスの動きを意識し、選手に考えさせながら攻撃の判断力を養います。

### ■ローポスト起点

- ①ドリル(1) 基本パターン
- ②ドリル(2) インサイドヘリターンパス
- ③ドリル(3) ウイングからカット
- ④ドリル(4) トップがウイングへ切れる
- ⑤ドリル(5) ウイングヘスクリーン
- ⑥ドリル(6) ピック&ロール
- ⑦ドリル(7) ウイングからインサイドへのスクリーン

### ■ハイポスト起点

- ①バックドア
- ②シュート
- ③トレイル



- ④ターンアラウンド
- ⑤シザース
- ⑥ウイングへのスクリーン
- ⑦ウイングへのスクリーン⇒ミート

### ■コーナー起点

- ①シュート



### ②ダブルカット



- ③カットング⇒ドライブ
- ④カットング⇒ギャロップ
- ⑤カットング⇒ギャロップ ⇒トップがウイングへ切れる

### ⑥スクリーン

### ⑦ピック&ロール

### ■ディフェンススクリーン

- ①ファイトオーバー
- ②スライドスルー
- ③アラウンド
- ④スイッチ



## DVD No.577-3 《ファストブレイク》【83分】

ハーフコートで速攻の詰めに絞ったドリルを中心に紹介します。全ての速攻で意識することは、ディフェンスを引きつけてノーマークの選手をつくり確実に得点をとることです。高さに対抗するために欠かせないドリルです。

### ■2on0 (ドリブルエントリー)

- ①バウンズパス
- ②クロスオーバー



- ③レーンチェンジ
- ④クロス
- ⑤ロブパス

### ■2on1 (ハーフコート)

- ①ミドルレーン
- ②ワンサイド

### ■センターカットからの2men (オールコート)

- ①ワイドオープン
- ②リターンパス
- ③トレイル
- ④サイドアウト
- ⑤アウトレット⇒戻しパス⇒センターカット



### ■3on2 (オールコート)

#### ①ノーマークをつくる



#### ②5秒ゲーム

### ■4on4パッシングゲーム (オールコート)

- ①ノンストップ
- ②バウンズパスのみ
- ③ドリブルあり

## DVD No.577-4 《ゾーンプレス》【80分】

ローテーションをドリル化し、繰り返し行うことで身体になじませます。2-2-1でプレッシャーをかけ、下がってからマッチアップゾーンでさらにプレスをかける、という2段階で相手ボールを確実に奪うことを狙っています。

### ■2-2-1ゾーンプレス

#### ①コフィンコーナートラップ



- ②ピックコーナートラップ
- ③ポイント・ハンズアップ
- ④ポストアップの対応法
- ⑤レイアップ成功後の動き

### ■マッチアップゾーン (フットワーク)

- ①クロスステップ
- ②ミラードリル



#### ③ポストマンディフェンス



- ④ピストンドリル

### ■マッチアップゾーン (4on4カバーダウン)

#### ①コーナーからのドライブ



- ②45°からのドライブ
- ③リバウンド⇒ブレイク

### ■マッチアップゾーン (1-1-2)

- ①基本の動き
- ②ポストマンディフェンス
- ③ローポストへのダイレクトパス
- ④ハイポストのDF
- ⑤コーナートラップ
- ⑥6 (OF) on 5 (DF)