

# 攻める! ディフェンスで 勝利をつかむ!!

実際の練習風景



ディフェンス



オフェンスとディフェンスの間合い

ちやたん

## ～北谷中学校・1対1に負けない足もとづくり～



比嘉 学  
北谷町立北谷中学校  
女子バスケットボール部コーチ



当真 克也  
北谷町立北谷中学校  
女子バスケットボール部監督

■指導・解説：比嘉 学（北谷町立北谷中学校女子バスケットボール部コーチ）  
当真 克也（北谷町立北谷中学校女子バスケットボール部監督）  
■実技協力：沖縄県 北谷町立北谷中学校女子バスケットボール部

DVD No. 627-S 49分 全1枚 8,400円  
(税込・送料別)

## 粘り強いディフェンスは、こうして作られる



前の選手よりも 広く強く顔ぶらを探る

スタートストップ

オフェンスは間合いを『つくり』  
ディフェンスは間合いを『保つ』



サイドステップを使う  
相手のコースへ素早く

「粘り強いディフェンス」を武器に、2009年全国中学校バスケットボール大会を制した沖縄県・北谷中学校女子バスケットボール部。

北谷中／比嘉コーチの掲げるディフェンススタイルは、「声を出しながら、諦めずに、ひたすら相手を追い続けるディフェンス」。

この守りで、相手に強力なプレッシャーを与え、ミスを誘い、失点を防ぐことを目指しています。本DVDでは、北谷中の特徴でもある、「粘り強いディフェンス」に焦点を絞り、その徹底した、トレーニング方法をご紹介します。

また「徹底したディフェンス練習を行う事で、同時にオフェンス力UPにもつながる」と考える比嘉コーチ。突破されないための「守り」と、それを打ち破るための「攻め」、2つの相乗効果でチーム力向上を狙います！

### ★最初の1・2歩で勝負を決める！ ★「間合い」を知る＝主導権を握る

#### ■ イントロダクション

◎北谷中学校チームづくりのポイント

#### ■ フットワーク

◎脚力強化を目指したフットワークドリル

- 1/2歩ダッシュ
- サイドキック

#### ■ ディフェンス I

◎ディフェンスステップトレーニング

- サイドステップ（ゆっくり）
- サイドステップ（速く）
- サイドステップからクロスステップ

#### ■ ディフェンス II

◎1vs1ディフェンスでの基本

- コースチェック
- コンタクト
- オールコートディフェンス

#### ■ ディフェンス III

◎ディフェンス実戦練習

- オールコート1vs1
- オールコート2vs2
- 間合いを詰める

#### ■ オフェンス

◎基本的なドリブル（サークルドリブル）

- フロントチェンジ
- リバースターン
- バックロール
- レッグスルー
- ルーズボールからの1vs1

#### ■ オフェンス&ディフェンス

◎オフェンスとディフェンスの間合い

- スタート&ストップ
- スタート&ストップ + バックステップ
- スタート&ストップ + バックステップ + フロントチェンジ

#### ■ 最後に…

◎当真克也 監督インタビュー



1・2歩ダッシュ&サイドキック



▶▶▶ REPLAY

POINT  
つま先を45°以上開かない(スタンス幅保持)



▶▶▶ REPLAY

POINT  
ディフェンスは、サイドステップで最後まで追い続ける(対応する)



▶▶▶ REPLAY

POINT  
ディフェンスは、サイドステップで最後まで追い続ける(対応する)

●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  
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14  
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980  
FAX. 03-3818-6656  
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

#### お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前／ご住所：電話／お勤め先：電話／お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

#### ↓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は、必要書類は担当者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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード）もご利用できます。