

★元ナショナルチームコーチ・梅畚監督が贈る、  
“小さいチームが大きいチームに勝つディフェンス”

# 梅畚監督・ ポストマンディフェンス のすべて



～ポストを制する者が、ゲームを制する～

- 指導・解説：梅畚 英毅（山梨学院大学 女子バスケットボール部監督）
- 実技協力：山梨学院大学 女子バスケットボール部

DVD No. **719-S** 全2枚 **16,800円**  
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

「中学・高校・男子・女子」全カテゴリーの課題、ポストマンディフェンスを1から学ぶ!



強いチーム、身長が高いチームには、しばしば強力な「ポストマン」がいます。確固たる得点パターンを持ち、どんな状況下でも得点を積み重ねていく強みがある。逆にいうと、こうしたチームに勝つためには、このポストマンを封じなければいけないということなのです。そこでこのDVDでは、個人、組織の両輪でポストマンを封じるためのディフェンス練習を紹介します。指導・解説は山梨学院大の梅畚監督。アテネオリンピックでナショナルチームのコーチを務めた知将が、これまで培ってきた練習法を惜しげもなく披露してくれました。スライド、1on1などの基本ドリルから、トラップや5on5といった組織のプレーまで内容は満載。「日本人に足りないもの」というポストマンディフェンスを、なるべく早い段階から身につけていきましょう！

## 様々なトラップで、ポストマンの動きを封じる!!

719-1 47分

### 基本練習とトラップドリル

スライド、1on1などでファンダメンタルを構築し、後半にはこの作品の要点となるトラップドリルを紹介しています。様々なパターンでの約束事を確認し、相手の得点パターンに持ち込ませないディフェンスを目指します。

- スライド
  - スライド → クロス
  - スライド → ラン
  - スライド → ドロップ
  - スライド → シャドー
- 1on1
  - 1on1 プレッシャー
  - 1on1 ワンステップ
  - 1on1 スライドディフェンス
- ポストマンディフェンス
- ボール・ボールディフェンス
- ディフェンスドリル
- トラップ
  - 逆サイドトラップ
  - ドロップトラップ
  - シャドートラップ
  - ボールサイドトラップ
- 4on4
  - 4on4 逆サイドトラップローテーション
  - 4on4 ドロップトラップローテーション
  - 4on4 シャドートラップローテーション



719-2 65分

### トラップを取り入れた実戦ディフェンス

1巻目で解説したトラップなどの要素を取り入れつつ、5on5での実戦形式で練習を行っていきます。各パターンの詳しい動き、修正方法や指摘するポイントなど、実戦練習のなかからしか出てこない、梅畚監督ならではの指導法が垣間見えます。

- 5on5
  - 5on5 逆サイドトラップローテーション
  - 5on5 ドロップトラップローテーション
  - 5on5 シャドートラップローテーション
  - 5on5 ボールサイドトラップローテーション
  - 5on5 1人でのトラップ
  - 5on5 ハイロートラップ
  - 5on5 ビッグセンターディフェンス
  - 5on5 カバー
  - 5on5 ハイローのカバーリング
  - 5on5 ハイローからのダウンスクリーン
  - 5on5 U-19ディフェンス
- マンツーマンプレス
- オールコート



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……  
**JL 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」の宅配便でお送りします。
- 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。