

DVD No.826-S

全4枚 28,000円+税 / 各巻7,000円+税 (送料別)



廣瀬昌也の

# Basketball 実践コーチング Part 2

～ゲームにつながる基礎固めとチーム作り～

試合に直結する練習とコーチングスキルを公開!



指導・解説

廣瀬 昌也

(青山学院大学バスケットボール部コーチ /  
元新潟アルビレックスBBヘッドコーチ)

実 技

青山学院大学バスケットボール部

826-1

ゾーンディフェンス・ファンダメンタル【94分】

826-2

オフェンス・コンビネーション【68分】

826-3

シュート練習 (集合人数が少ない時)【67分】

826-4

全体でのシュート練習【46分】

## 選手の自主性を引き出す 指導テクニック!



廣瀬昌也氏は、現役時代トッププレーヤーとして活躍した後、大和証券、新潟アルビレックスのヘッドコーチとして指導者の道を行ってきました。日本リーグコーチオブザイヤー受賞、日本代表アシスタントコーチ、ユニバーシアード日本代表コーチも務めた、現在の日本を代表するトップコーチです。

今回は青山学院大学の日々のトレーニングから第2弾として、ゲームにつながる基礎固めとチーム作りの初期部分を収録。内容はもちろん廣瀬氏の細やかかつ大胆なコーチングにも注目です!

そして更に4巻目で青山学院の強さの秘密でもあるトレーニング現場にカメラが入りました。これもまた貴重な映像です!

※この映像は動画配信“JLC OnDemand”用に収録された素材を元に、廣瀬氏の解説等を追加～編集したものです。



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。

○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。

○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(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。

○カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●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

# 廣瀬昌也の Basketball 実践コーチング Part 2

～ゲームにつながる基礎固めとチーム作り～



## 826-1 ゾーンディフェンス・ファンダメンタル

94 min

ゾーンディフェンスの基礎的な部分をチームとしてしっかり理解し練習することで、ゲーム中での複雑な動きに自然と対応できるようになります。頭と体の両方で身につけていくことが個とチームのスピーディーな運動性につながっていきます。

- トライアングルのポジショニング
- ダイヤモンドのポジショニング

### ■ 特別付録【オフェンス・ファンダメンタル】別日パターン

※前作『廣瀬昌也のBasketball実践コーチング Part-1』（商品番号798-S）に収録の【オフェンス・ファンダメンタル】の別日パターン

ドリブル練習（ハンドリングの向上）／1対1での練習／ミートシュート／フリースロー／1対1からのシュート／1対2／フリースロー

## 826-2 オフェンス・コンビネーション

68 min

ゲーム中の攻撃はチームとして様々なパターンを作っておくことで、その時の状況判断の引き出しが広がっていきます。繰り返しトライし、チームとしてもものにしていくことが実戦で使える第一歩になるのです。

- オフェンス・コンビネーション 5対0
- オフェンス・コンビネーション 5対5

## 826-4 全体でのシュート練習

46 min

少人数での練習を行ったのちに全体でもシュート練習を行うことで周りと自分の力の変化をしっかりと知ることができます。日々の変化を感じることで選手のシュート決定率のアップ、モチベーションアップに繋がります。

### ■ キャッチアンドショット

- ・スクリーンをおいてキャッチアンドショット
- ・スクリーンをおいてキャッチアンドショット（（ワンドリブル）→プルアップ）
- ・スクリーンをおいてキャッチアンドショット（逆）
- ・スクリーンをおいてキャッチアンドショット（（ワンドリブル）→プルアップ）（逆）
- ・今回のシュート練習の意味

### ■ シュートの確率を上げるためのトレーニング

理論も含めしっかりとシュート練習をしていくと、選手によってはやはり筋力トレーニングをしなければ決定率を上げることはできないと感じるようになります。そのシュート率アップのためのトレーニングの一部を公開することになりました。

- ・シュートの確率を上げるためのトレーニング（ジャンプ系数種）
- ・シュートの確率を上げるためのトレーニング（器具を使用して）

## 826-3 シュート練習（集合人数が少ない時）

67 min

学生チームは、限られた中で練習を行うことが普通で、必ずしも多くのメンバーが揃って練習できるとは限りません。このことをマイナスととらえずにプラスにとらえて、個人のスキルアップの時間へ、そして、チームの弱点の補完の時間へあてるのがビッグチームを作る上で必要な要素になります。

廣瀬氏はさらに、この時間でコーチングも個別にしっかり行い、自主練習のみでは絶対に得る事ができない、貴重なアドバイスを自然と選手に与えています。

### ■ ミートシュート

- ・ミートシュート（ワンクロス 2点 1人ずつ）
- ・ミートシュート（ルーズボールから 2点 1人ずつ）

### ■ パワーポジションから

- ・パワーポジションから（2点3点）
- ・パワーポジションから（ムーブ、2点3点）

### ■ ハンドオフから

- ・ハンドオフから（2点）
- ・ハンドオフ→ビック→ワンドリブルから（2点）
- ・ハンドオフから（3点）
- ・ハンドオフ→ビック→ツードリブルから（2点）

### ■ フリースロー

### ■ ジャンプショット

- ・スピードのあるドリブルからフリースローラインでジャンプショット
- ・クロスオーバーorレグスルー→ワンドリブルから
- ・ディレクション→ドリブルから
- ・様子を見る→スキップ→チェンジオブペースから
- ・ツードリブルから（スピード）
- ・ツードリブル→スキップから（スピード）

### ■ 悪いパスから

- ・悪いパス→二の足から
- ・悪いパス→シュートフェイント→ワンドリブルから
- ・悪いパス→シュートフェイント→ドリブル→ステップバックから
- ・悪いパス→二の足から（逆）
- ・悪いパス→シュートフェイント→ワンドリブルから（逆）
- ・悪いパス→シュートフェイント→ドリブル→ステップバックから（逆）

