

白鷗流

「セカンダリーブレイク」レシビ

～相手の虚をつく「速い」攻撃のつくり方～

商品番号
851-S



全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税(送料別)

【指導・解説】 佐藤 智信(白鷗大学女子バスケットボール部監督)
【実技協力】 白鷗大学女子バスケットボール部
新潟医療福祉大学女子バスケットボール部



★佐藤監督の切り口に注目!

「セカンダリー」を分解して選手に落とし込む!

近年、大学女子バスケット界を席卷する白鷗大学。佐藤智信監督の指導が実を結び、数々のタイトルを獲得するに至っています。



その強さの原動力となったのが、佐藤監督が10数年こだわり抜いている「セカンダリーブレイク」です。様々なオプションを駆使し、多彩で速い攻めを繰り出す、非常に完成度の高いオフェンスを見せています。

しかし、その組み立ては決して複雑で難解なものではなく、逆にシンプルで分かりやすいものです。

このDVDではその「白鷗流セカンダリーブレイク」のつくり方を、丁寧に解説してもらいました。

まず実戦を通して、セカンダリーとはどういったものを理解します。その後、個人として必要なファンダメンタル、そして組織としての約束事などを、ドリルで落とし込んでいきます。そして最終的に、試合で使えるように実戦でのコーチングを行います。

カテゴリーやサイズを問わず、引き出しとして知っておきたい要素がぎっしり詰まっています。選手のアイデアを育てる、そんな佐藤監督の指導法をご覧ください!

★大学女子バスケット界の名門が、その強さの秘訣となったオフェンスを公開!!

白鷗大学女子バスケットボール部 近年の主な戦績

2014年度

第4回 関東大学女子バスケットボール新人戦優勝

2013年度

第47回 関東大学女子バスケットボール選手権大会優勝

第63回 関東大学女子バスケットボールリーグ戦優勝

第68回 国民体育大会(東京国体)成年女子の部 優勝 栃木県(白鷗大学)

第65回 全日本大学バスケットボール選手権大会第3位



★選手に見せて視覚的に理解する!

大学生選手による「試合映像」を収録!



<851-1>

白鷗流・セカンダリーブレイクの概要と基礎 (79分)

まず、セカンダリーブレイクの基本形を紹介し、どのような仕組みになっているかを確認します。試合映像なども交えることで「視覚的」な理解を深めます。さらに基礎となる個人スキルを身につけ、動きの質を高めていきます。

■イントロダクション

■基本形のセカンダリーブレイク

- ・基本形のセカンダリーブレイク解説
- ・基本形のセカンダリーブレイク実践
- ・実戦でのセカンダリーブレイク

■ファーストブレイク

- ・フルコート2メン
- ・4分間トランジションシューティング
- ・3on2⇒3on3の連続

■個人スキル

- ・シェーピング
- ・カッティングオプション
- ・ローポストムーブ
- ・カッティングから1on1
- ・縦からの2on2
- ・3on3パッシングダウン

■フィードザポストオプション

- ・フィードザポスト解説
- ・パス&ランオプション
- ・スプリットオプション

<851-2>

白鷗流・セカンダリーブレイクの分解&実戦練習 (75分)

2巻目では、より組織的、実戦的な動きを理解します。前半では主にスクリーンの使い方、動き方を紹介しています。後半は佐藤監督が重要視する要素の分解練習を行います。最後に、実戦でどのように展開されるかをおさらいしていきます。

■イントロダクション

■スクリーンオプション

- ・ダウンスクリーンユーザーオプション
- ・インサイドスクリーンオプション
- ・アウトサイドスクリーンオプション
- ・ドリブルスクリーンオプション
- ・ハーフコートボールサイド3on3

■セカンダリーブレイク分解練習

- ・スイングからの3on3
- ・シチュエーションシューティング

■5人組セカンダリーブレイク

■5on5実戦練習



★「実戦解説」をふんだんに収録!

今日から使える「基礎ドリル」も満載!

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。受注確認後3～6営業日後でお届けします。

○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申込み書類でも購入可。

○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(分割も可)。

●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

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

2014.9