

商品番号 916-S

全3巻 各巻8,000円+税(送料別)

DVD限定!セット特価21,000円+税



JISSEN Basketball Style

Live! 全国を獲った「5on5」へつなげる練習コンセプト



指導・解説

森 圭司 (実践学園中学校男子バスケットボール部顧問)

実技協力

実践学園中学校男子バスケットボール部



弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中!

ジャパンタイム DVD バスケ

検索

2015年全中大会優勝!

日本一のチームの練習をありのままに公開!

「基本はハーフコートだけ」「1日2時間程度」

時間や場所が限られた中で行う、効率的な練習の組み立て方とは!?

日本一の秘訣とはなにか!? 近年無類の強さを見せる、実践学園中学校の「公開練習」を収録しました!

実践学園は都心の私学であるためか、環境には恵まれていると思われがちです。ところが、実際には中高でひとつの体育館をシェアしなくてはならず、スポーツ強豪校の同校にあってなかなか中学のバスケット部に場所が回ってこないのが現状です。屋上にあるコートでの練習、学校の空いたスペースでのトレーニングなど、いろいろな工夫のうえで練習を積んできたのです。

今作では、そんな練習スタイルを「ありのまま」お見せしています。選手の取り組み方、森監督の声掛け、練習の環境など、実践学園の空気を感じられるつくりになっています。

練習のテーマは「5on5につなげる」。どんな環境下でも、どれもが練習のための練習ではなく、実戦を意識したものになっています。日本一の学校はなにが違うのか。ぜひ、この作品から読み取ってみてください!

916-1 「5on5」へのファーストステップ

まずは毎日行う、個人の基礎ドリルを紹介しています。そこから合わせ、シュート、ディフェンスとめまぐるしくメニューをこなしますが、すべて「5on5」へつなげることを意識します。常に対人、実戦のイメージを持たせる練習の形は、指導者にとって参考にはなりません。

■基礎ドリル

2ボールドリブルドリル/スライド(Defフットワーク)/2人組ドリブル/ドリブル1on1/Defドリル

■合わせドリル

シェーピングドリル/ボールミート/ミートから1on1

■シュートドリル

ドライブの合わせ/ハイピック/スパイラル

■インサイドDefドリル



916-2 限られた環境下での「5on5」

普段は高校生や他の部活との兼ね合いで、ハーフコートや屋外のコートでしか練習ができないという実践学園。そのなかで結果を出してきた一端を紹介していきます。1巻目の練習でつくった意識を、どのようにして5on5へつなげていくか、そこで出た課題をどう解決していくかを考えていきます。

■5on5

ハーフコート5on5/オールコート5メン/オールコート5on5

■サーキットワークアウト

■2人組シューティング

■屋上での練習

2人組ハンドリング/2人組体幹トレーニング



916-3 実践学園「レベル別トレーニングドリル」

トレーナーの星川精豪氏による指導のもと、チームで行われているトレーニングメニューの紹介となります。特に中学生の時期は、成長や習熟度合いによってレベルを変えていく必要があります。正しいフォームをどのように落とし込むか、実際の指導を通して見ることができます。

■胸のトレーニング

■背中のトレーニング

■スクワットのトレーニング

■ハムストリングスのトレーニング

■臀部のトレーニング



インターネットからのDVD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。

(お支払はカード決済のみとなります)

お支払い方法

○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日営業日でお届けします。

○到着指定の「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(通販サイトの公費購入FAX申込み書類でも購入可)。

○カード(UCB、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 ジャパンタイム株式会社

TEL.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

2015.12