

『長野県版・バスケットボール一貫指導教本』購読のご案内

長野県バスケットボール協会

かねてから当協会の一貫指導構築委員会が着手してまいりました「長野県版・バスケットボール一貫指導教本」が完成する運びとなりました。指導者や選手の皆さんほか、多くのバスケットボールに興味のある方にご購読いただきたく、下記のようにご案内申し上げます。

記

長野県版・バスケットボール一貫指導教本

- 1、完成予定 平成23年5月26日(火)
- 2、価格 1冊 1000円
- 3、購入方法 完成予定日以降、連盟・都市協会にお問い合わせください。
【 一部の連盟では、先行予約の注文を開始しています。 】

4、教本の概要

- ① ページ数 298ページ
- ② 白黒・カラーの別 カラー
- ③ 印刷形態 InDesign 仕上げ
- ④ その他 表紙および目次を掲載いたしました。ご覧ください。



Basketball

一貫指導教本

Basketball Consistent Guidance



長野県バスケットボール協会

一貫指導構築委員会 編

『長野県バスケットボール一貫指導教本』目次

まえがき	3
第1章 一貫指導の重要性	6
Ⅰ 日本のスポーツを取り巻く環境と対策	6
Ⅱ 日本バスケットボール界の対応	7
Ⅲ JBAにおける一貫したプレーヤーの発掘・育成(エンデバーク活動)の実際	7
Ⅳ 現在までの長野県におけるトップチーム強化・一貫指導・指導者育成の流れ	8
Ⅴ 一貫したプレーヤー育成の重要性	9
第2章 年代別カテゴリーにおける発育・発達の特徴	9
Ⅰ スキヤモンの発達曲線	9
Ⅱ 神経系の発達と適時性	10
Ⅲ 神経細胞(ニューロン)の構造	10
Ⅳ 具体的な年齢的特性	13
第3章 総論	15
Ⅰ スキルの考え方	17
Ⅱ スキル獲得までのトレーニング論	18
Ⅲ 指導区分	20
Ⅳ エンデバークの重要項目	22
Ⅴ エンデバーク教本における一貫指導のカテゴリー別要点	24
第4章 シュート	29
Ⅰ シュートの基本的な考え方	33
Ⅱ ワンハンド・セットシュート	36
Ⅲ ツーハンド・セットシュート	41
Ⅳ ジャンプシュート	50
Ⅴ セットシュート・ジャンプシュートに関するドリル	
Ⅵ レイアップシュート	
Ⅶ レイアップシュート・ゴール付近のシュートに関するドリル	
第5章 オフエンス	55
Ⅰ オフエンスの基本的な考え方	56
～シュート方向上と「創造的なギブ&ゴー」を旨指して～	
Ⅱ 重要事項	57
Ⅲ 年代別に見た指導観点	57
Ⅳ オフエンスフットワークとポディバランス	62
Ⅴ ボールハンドリングとそのドリル	66
Ⅵ ヒット	74
Ⅶ ドリブル	81
Ⅷ パッシング パス	97
Ⅸ レシーブ	

X 2対2	104
XI 3対3	126
XII 4対4・5対5への応用	150
XIII ゾーンオフエンス	158
XIV U-8, U-10の指針	164
第6章 ディフェンス	180
Ⅰ ディフェンスの基本的な考え方	181
Ⅱ 重要事項	182
Ⅲ 年代別に見た指導観点	183
Ⅳ ディフェンスフットワーク	189
Ⅴ オンボール・ディフェンス	194
Ⅵ プロテクトとその他のドリル	196
Ⅶ オフボール・ディフェンス	205
Ⅷ ディフェンスの組織性	214
Ⅸ スクリーンに対するディフェンス	221
X 総合的なディフェンス・ドリル	222
XI 積極的なボールの剥奪に関する事項	227
XII パスインターセプト、ボールスティール(スナッチ、ボールテイク)に関する注意事項	228
XIII ゾーンディフェンス	

第7章 トランジション(コンバージョン)	231
Ⅰ トランジション(コンバージョン)の基本的な考え方	232
Ⅱ 重要事項	234
Ⅲ 年代別に見た指導観点	235
Ⅳ ファーストブレイク・失点後の反撃プレー(逆襲)	247
Ⅴ アウトナインバンププレー	254
Ⅵ セカンドブレイク&アタック・オフエンス	256
Ⅷ オフエンスからディフェンスへの転換	261
Ⅷ リバウンド	269
Ⅸ アウトレットプレー	272
X その他のドリル	

項目ドリル一覧	276
CONCEPT	278
SHOOT	280
OFFENSE	288
DEFENSE	292
TRANSITION	
参考・引用文献	295
あとがき	296
長野県バスケットボール協会・一貫指導構築委員一覧	297