

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名

**Crimson Reds**

## 日時情報

第16回目指導  
10月21日 日曜

## 参加者情報

中学校2年生男子 9  
名

## 指導者情報

■ 染谷 凌大

## 指導のねらい

- ① パスのもらい手、うけ手それぞれの動きを判断する
- ② ボールのもらい方のコツをつかむ



## Practice Menu

## Key Point !

- 1) ボールあて  
ウォーミングアップ  
ドリブルリレー

はじめの2人組でやったボールあては、お互いが**同じタイミング**で、さらに**ボールの中心に当たらないと返ってきません**でしたね。

細かいパス技術が必要になる練習なので、暇があれば練習してみましょう。

- 1、チェストパス
- 2、バウンドパス
- 3、オーバーヘッドパス
- 4、ポケットパス
- 5、ポケットバウンドパス
- 6、レッグスルーパス

ウォーミングアップで、各アップの最後にパワーポジションの確認を行いました。この姿勢は**押されても崩れない、すばやく反応できるかどうか**を常に確認して行いましょう。

- 2) コーディネーションレイアップ  
(ボール2つ)

コーディネーションレイアップ  
(ボール1つ、内側ドライブVer)

色々な動きを織り交ぜたレイアップシュートの練習をしました。ボールをふたつ使うことによって**普段やらない動き、逆手の動作が加わり、普段のレイアップでもう一方の手を使ってガードできる動きにつながる練習**でした。

～ボール2つ～

1.そのまま 2.自分が回転 3.ボール入れ替え 4.シュートする方の手をビハインド 5.入れ替えたら逆手でシュート 6.ボールをあげて自分が回転

～ボール1つ～

1. ボディサークル 2. 自分が回転 3. ボールも自分も回転 4. 肩越しビハインド 5. ワンステップでボディサークル 6. Lv1→股通し 7. Lv3→股通し

レイアップシュートは、試合中フリーでリラックスして打てる状態はほとんどありません。スピードレイアップが必要になったり、ディフェンスと競り合いながら、相手をかかわしながら、といった負荷がかかった状態で打つこととなります。そのような状態でも決められるように、動きに負荷をかけながらの練習をしました。

- 3) 1on1スキル  
a、ボディフェイク  
b、クイックドライブ

1on1のシチュエーションは大きく分けて3種類(1.ミートから 2.ピポットから 3.ドリブルから)でしたね。今回はドリブルからの1on1スキルを紹介、練習しました。

一つ目のボディフェイクは、アメリカの選手がよく使いますが、ダンスの要素を取り入れたフェイクになります。コツとしては、**肩と腰の位置は動かさないで上半身を動かします**。これで相手にどちらにドライブするか読ませないわけです。上手くできない人は、家の鏡の前で自分の動きを確認しながらやってみてください！

二つ目のクイックドライブは、膝をトンといきなり下げて(膝カックンをされた時の感覚)鋭くドライブする技術です。膝を下げるときに、**膝の力を瞬間的に抜いてみましょう**。

二つの技術を共通して言えることは、普段やらない身体の動きをすることです。難易度は高いですが、このような身体の動きを習得するとバスケのプレーの幅が広がるので、是非練習中にチャレンジしてみてください！

- 4) パスの判断練習  
a.タッチダウンパス3人組  
b.2メンDFあり

タッチダウンパスは、アメリカンフットボールのタッチダウンのように、パスを受け取ったらそのまま得点できるようなパス(速攻)のことを言います。

今回は、DFがどの位置にいるかによって、パスするかドリブルするか判断しなければなりませんでしたが、コツとしては**リバウンドをとった瞬間にすぐに攻める側のフロントコートを見る**こと。そうすることで**OFとDFの位置の特定が早くなります**。

2メンにDFを加えると、**パスを受ける位置**がとても重要になります。**DFと重ならない、パスが出しやすい所に動く**といったような、パスサーの事を考えた動きをしましょう。

パスサーは**タップパス、パスフェイク、パスをこらえる(ためる)**などの技術を駆使してみましょう。

- 5) ボールのもらい方  
a.原則  
b.ゴールから離れてもらうときの共通の動き  
c.ゴールへ向かってもらうときの共通の動き

※共通の動き=クローズスタンスのDF、オープンスタンスのDFどちらに対しても同じ動きのことです。

ボールをもらうときの原則として、**相手と接触して相手をバッドスタンス(悪い態勢)にすることを忘れないように**しましょう。

**ゴールから離れながらもらう**ときの共通の動きは、**相手のボール側の足に自分の足を入れる**ことでしたね。クローズスタンスのDFには足を入れると同時にボールカットの手を振り払う(身体と同時にいかないとファウルになるので気をつけて下さい)動きをしましょう。

**ゴールに向かってもらう**ときの共通の動きは、**スピードの緩急(チェンジオブペース)を使いましょう**。スピードを0~100と考えて10→100などスピードに変化が大きいほうがDFは次の動きを予想しにくく、つきにくいです。

ボールをもらうときに、その場で止まっていたり、同じ場所を行ったり来たりしてはいつまでももらえません。

上に書いてある原則、共通の動きを理解したうえで、DFをどうしたら振り切れるかを考えてボールをもらってみましょう！

- 6) ハーフコートゲーム  
オールコートゲーム

まず、この練習の最中に言ったポイントをまとめます。

①**トップの選手はパスしたらその人の邪魔にならない位置に動く**

- く。  
②センターは緩急、接触を使いハイポストでもらえる動きをする。  
③ボールを持っていない人はスクリーン、ボールカット、スペーシングを考える。  
④ボールがもらえなかったらその場にいないで、逆サイドに動いたり、もう一度もらう動きをする。

トップの選手がパス&ランでボールマン側に動いてしまうと、邪魔になったり、狭くなったりします。パスしたら、逆サイドスクリーン、ダウンスクリーンなど、その人の邪魔にならない位置に動きましょう。

トップ、ウイングが攻めあぐんでいたりしているときは、センターがハイポストでパスをもらいましょう。ハイでのもらい足はたて足ぎみにして、片方の手でDFと接触しているとカットされにくいです。

OFにおいて、その場にいる、立ちっぱなしが一番いけません。コートのあるところがあいているか、誰かにスクリーンをかけよう、どうやってDFをかわそう、などコート内では常に頭を使って考える習慣をつけましょう。

オールコートゲームではとくに上記のようなことを意識してやるのが難しくなります。流れの中でも、自分が今何をやればチームに貢献できるかを考えて練習しましょう。

#### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回、僕は初めてこのチームを担当しましたが、みんな元気いっぱい仲のいいチームだなと思いました！

バスケットで一番大切なのはコミュニケーション能力だと僕は思っているので、このチームは技術が上がれば上がるほど、どんどん強くなっていくなと感じました。

今回の練習のメインの内容はパスでした。ハーフゲームを見ていて、はじめボールマンの邪魔をしてしまったり、その場で立ちっぱなしだったりしていましたが、やっていくうちに徐々にパスのまわり、攻め方が円滑になっていったのがわかるくらい変わったなと思いました。

大切なのは、**すぐにフィードバックをすること**です。その日の練習の終わった後でもいいので、みんなで集まり、自分はどうしたかった、あのプレーはよかった、あのときはああしてほしい→そしたらこうする、など何でもいいのでチームで話し合う時間はとても大切です。

言われた人は、批判的にとらえず、逆に自分がさらにうまくなるための意見交換だと思って真摯に受け止めましょう。言う側も言葉を選んで発言しましょう。

今回やった技術、コツはこれからのバスケット人生でかなり使うことが多いものばかりでした。ですので、これからの練習でも意識してやってもらえると幸いです。

お疲れ様でした。  
これからの練習もがんばりましょう！

#### リンク

前回の練習は下のタブから移動できます。

[インデックスへ戻る](#)

