

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第230, 231, 232, 233 回
目指導
9月19、26日(水) 19:00
~20:45
9月16、23日(日)

参加者情報

中学校女子 20
人

指導者情報

■ 谷口 悠希
■ 板橋 勇斗

指導のねらい

- ① ファストブレイク・セカンダリーブレイクのレベルアップ
- ② シュートの確率アップ
- ③ 1on1のスキルアップ



Practice Menu

Key Point !

- 1) ハーフコートオフェンス
・スペーシング
(板橋コーチ)

■スペーシング

オフェンスを展開するにあたってプレーヤー同士が一定の距離を保つ事をスペーシングと言います。4.5m~6mを目安にしてください。これ以上近すぎると、ディフェンス1人でオフェンス2人を守れてしまうため、ディフェンスが有利になってしまいます。離れ過ぎてもパスが届かなくなってしまうためパスインターセプトを狙われてしまいます。常にプレーヤーは適切な距離を意識してプレイしなくてははいけません。アウトサイドとインサイドの距離は2.5mになります。

■ガードのポジションは高く

特にスペーシングで気をつけるポイントはガードポジションです。ガードポジションの位置が低くなると、ペイントエリア内が狭くなるため、インサイドへのパスやドライブなどがディフェンスに対応されやすくなってしまいます。気をつけましょう。

- 2) ハーフコートオフェンス
・ミートアウト(4on0、4on4)
(板橋コーチ)

オフェンスプレーヤーがパスを受けるとき、ボールが自分のところまでくるのをじっと待っているのではなく、ボールが来る方向へとび出してキャッチする動作のことをミートと言います。

■ミートアウトの動き

- ①Vカット
- ②Iカット
- ③Lカット

ボールを持っていない選手が、ボールを受ける際に一度ゴール側にステップを踏んでから跳び出します。ディフェンスのプレッシャーが強い場合は、押し込んでから鋭い動きだして、ディフェンスを振り切りましょう。

ディフェンスとのズレをつくり、タイミング良くフリーになることができれば、プレッシャーの強いチームに対しても攻めやすくなります。

- 3) シュートの基本(個人技)
・真っ直ぐ飛ばす
(板橋コーチ)

■シュート練習の重要性

バスケットボールはより多く得点を取ったチームが勝ちます。パスやドリブルはシュートを決めるための手段であり、いくらパス

やドリブルが上手くてもシュートが決まらなければ試合では勝てません。チームオフェンスを学んでも、最後シュートが入らなければ0点になってしまいます。試合で勝利するために、また個々のレベルアップに向けてとても重要な練習になります。

☆シュートのとらえ方

- ①まっすぐ打つ
- ②距離感をつかむ

■まっすぐ打つ

1. ボールの持ち方を理解する

ワンハンドシュートの場合は、どの指がボールの中心を指しているかを確認します。手首の柔軟や骨格によって人それぞれ異なります。

利き手の手の平でベッタリとボールをつかみ、シューティングフィンガーをボールの中心に合わせます。手首と肘を90度にして、前から見ても横から見ても地面と垂直に立っているようにします。サポートハンドは真横から支えるようにします。

ツーハンドシュートの場合は、両手の人差し指がシューティングフィンガーになります。両手でボールを横から持ち、両手の人差し指の延長線がボールの中心に来るようにして構えます。腕の角度は左右対称になっているようにします。

2. シュートタッチ

ボールを上へ構えた状態で、肘の伸ばす力とスナップの力(ツーハンドは回内の力)だけでシューティングします。

まずは上に構えた状態でのフォームチェック、ボールの中心を押すタッチチェック、シュート後のフォロースルーチェック。このシューティングで左右に曲がる原因を無くしていきます。

4) シュートの基本(個人技) ・距離感をつかむ (板橋コーチ)

■距離感をつかむ

1. 指先の力加減とスキーマ

距離感をコントロールする際には、指先の力加減を調整します。このくらいなら調度良いという感覚をスキーマと言い、いろいろな距離から打ってその感覚を身に付けていきます。

2. ティップとパッド

爪の上の部分をティップ、指先のお腹の部分をパッドと呼びます。どこからシュートを打っても、いつもティップからボールを放すようにします。手の中でボールが転がっていくスピードを変えて距離感をコントロールします。

5) シュートの基本 ・まっすぐ打つ (谷口コーチ)

●まっすぐ打つ

シュートが落ちる1番の原因は**シュートが曲がること**です。リングは直径45センチで、ボールの直径は24~25センチですから、最低左右10センチずつ余裕があります。つまり、リングに対して左右10センチ以上ズレなければシュートは落ちません。

●ワンハンドシュート

- ・フォロースルーがリングの中心をさしていることです。
- ・ひじが開かないことです。ひじが開いてしまうとボールが曲がってしまいます。
- ・少し利き足を前に出して、つま先がリングを指すようにしましょう。あまり、利き足を前に出しすぎると、バランスを崩してシュートが曲がってしまいます。

●ツーハンドシュート

- ・人差し指をリングの中心に向けます。人差し指が上を向き、親指が下を向くようにしましょう。
- ・ヒジは100%伸ばしましょう。

	<p>・両足そろえると、バランスが取れます。</p>
6) シュートの基本 ・その距離に打つ (谷口コーチ)	<p><その距離に打つ> まずは手首、ひじをしっかり伸ばしきることです。距離によって、ひじの伸ばし方を変えないようにしましょう。指先の抜き加減で飛距離を変えるようにします。そうすればフォームを変えずにシュートを打つことができます。</p>
7) シャッフルタップ10 (谷口コーチ)	<p>少しずつできるようになってきましたね。このあたりができるようになってくると、前後左右に連続ジャンプができるようになってきます。さまざまなジャンプの動きに対応できるメニューになっていますので、ジャンプの着地の時にひねってケガをすることも減ってくると思います。</p> <p>●シャッフルタップ10 レベル1: 前後ジャンプタップ10回 レベル2: 左右ジャンプタップ10回 レベル3: 前後左右ジャンプタップ10回 レベル7: 斜めジャンプ(左後ろ→右前、10回) レベル7: 斜めジャンプ(右後ろ→左前、10回) レベル8: ジグザグジャンプタップ10回 レベル4: 前後ジャンプタップ10回(片手、右手) レベル5: 前後ジャンプタップ10回(片手、左手) レベル6: 左右ジャンプタップ10回(片手) レベル9: 前後左右ジャンプタップ10回(片手) レベル10: リングタップ10回(両手、前後)</p>
8) ボールミート ・4on0 ・4on4 (谷口コーチ)	<p>・4on0 4on0の大きなテーマはボールミートして、ボールを受けたら構えることです。ディフェンスをつけずに、この動き作りを練習してきました。今のところは、ボールにミートせずに立ってもらってしまったり、ボールを受けた後に、構えることを忘れてしまったりすることが見受けられます。もう少し続けていきますから、少しずつできるようにしていきましょう。</p> <p>・4on4 4on4のテーマも4on0と同じです。ボールミートして、シュートが狙えるように構えることです。ディフェンスにプレッシャーをかけられればなおさらそうです。構えができていないと、シュートが打てないだけでなくバランスを崩して、ディフェンスにボールを奪われてしまいます。どんなときでも、いい構えができるようにしましょう。</p>

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

9月からのテーマは1on1とシュート力のアップです。1on1に関しては4on4のライブの中でチェックしてきました。ポイントはボールを受けて、シュートレンジに入ったら構えてシュートを狙うことです。ディフェンスプレッシャーが激しい場面でも、果敢に構えて、シュートが狙いましょう。

シュートに関してはまっすぐ打つことをテーマにやっています。シュートが曲がる原因はフォームにあります。各自、ボトルネックをチェックしてもらいました。あとはそこが改善するように練習することです。確率は上がってくると思います。

<板橋コーチ>

1年生のカテゴリーでは、個人技のシュートをテーマに練習を進めていきます。バスケットボールは、より多く点を取ったチームが勝利します。シュート練習をする重要性は、そこにあります。

まず、皆さんには習ったことをクラブチームの練習だけで終わらせないで、日頃の部活動の練習で活かすようにしてほしいです。練習は身体に染み込ませたいといはけないので、反復練習が必要にな

がより力にしてください。このシュートは身体に力の込め方ではないので、以後練習が必要になります。週2回の練習だけでは習得するのに時間が足りません。クラブチーム以外の残りの時間を大切にしてシュート練習に取り組みましょう。

リンク

[前回分までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

