

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第180、181、182、183
回目指導
10月4、11、18、25日
(木)

参加者情報

中学生女子 10
名

指導者情報

■ 板橋 勇斗
■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① シュートの基本
- ② 再現性と修正力
- ③ 1on1のレベルアップ



Practice Menu

Key Point !

- 1) シュート練習の重要性について
(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。

- 2) スパイラルチェック
(板橋コーチ)

■スパイラの考え方

シュート技術は基本と実戦のスパイラルで高めていきます。はじめは基本のシュートチェックを行いながら、実戦的な練習を行うようにしていきます。

まずは、リングの近くから打ち始めていき、入ったら一歩ずつ下がっていく、落としたら同じ場所から打つというルールで行いました。ノーミスで3ポイントまで下がっていけるようなら、基本能力が高まっていると判断して良いと思います。

- 3) 修正力を高める
(板橋コーチ)

試合で高確率にシュートを決めるためには、修正力が必要になります。

修正力:シュートを外してしまったらその外れた原因を修正し、次を決めるための能力

再現性:再現性のあるシュートフォームとはブレへの影響が無いシュートフォームを確立した状態

いつも良いシュートフォームで打てていけば、外してしまった時に「どう修正すればいいか」に気づくことができます。

反対に、いつもシュートフォームがバラバラでブレの影響が出やすいようなフォームでは、どこをどう修正すれば入るようになるか分かりません。

修正力を高めていくためには、再現性のあるシュートフォームの確立は不可欠になります。

4) 内在的フィードバックを増やす
(板橋コーチ)

内在的フィードバックとは、打ったシュートに対して、自分で自分のシュートフォームを振り返る作業のことです。

普段のシュート練習から、外れたときの判断材料としてフォローするをしっかりと残しておけば、自分でも修正ができるので修正力も高まっていき、フォームの崩れが起きにくくなってきます。

5) シュートの基本
・まっすぐ飛ばす
(三澤コーチ)

★シュートの考え方

＜シュートの基礎知識＞

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・ボールの大きさ 直径約25cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10cm

このことからシュートが外れないためには2つのことを達成すれば外れません。

1. まっすぐ飛ぶこと
2. その距離に打つこと

ボールは球体なので、ボールの中心を押せば、ボールはまっすぐ飛びます。
ボールを最後に触る指のことをシューティングフィンガーと言います。シューティングフィンガーは人差し指、中指、人差し指と中指の2本です。ツーハンドは必ず人差し指になります
シュートを打った際に自分のシューティングフィンガーがまっすぐリングを向けることが出来れば、ボールはまっすぐ飛んでいきますよ。
まっすぐリングに向いているか確認するためにフォロースルーを残しましょう。

6) 曲がる原因を探す
(三澤コーチ)

・曲がる原因を探す

■チェックポイント1

ワンハンドは2Lの状態から、ツーハンドはおでこに構えて打ちます。
ボールの真ん中をしっかりと押せているか、ボールをちゃんと持っているかを確認できます。
その為にもフォロースルーを残して指がリングに向いているか確認しましょう。

■チェックポイント2

トリプルスレットの状態からシュートを打ちます。
ワンハンドは肩の前に、ツーハンドは口と鼻の前にボールを構えます。
ボールをまっすぐ持ち上げているか、肘が開いていないかを確認できます。

■チェックポイント3

パスキャッチからシュートを打ちます。
シュートをすぐ打つためにハンズレディを忘れずに行いましょう。
キャッチがうまくいっているかを確認できます。

自主練でいずれの方法でも10本打って7本以上は決められるようにしましょう。スイッチで決められると最高です。

7) 距離感を合わせる
(三澤コーチ)

・タップ

飛ばせる身体をつくっていきましょう。
連続で空中で壁にボールを当てていきます。

レベル1 両手
レベル2.3 片手左右
レベル4 片手交互

- 距離を合わせるには
- ・フォームを変えないこと
- ・アーチを変えないこと

この2つが大事になってきます。
リングの近くと遠くでフォームが変わることは避けましょう。
どこからでも同じジャンプで、フォロースルーを残すようにすると
フォームを一定に出来ますよ。

- ・マジックタッチ
フォームを変えずに距離を変えるには指先の感覚がとても大事です。
遠くに飛ばすときは指先で押し出す(引っ掛ける)
近くでは爪の音が聞こえるくらい転がす(抜く)
この感覚を身につけることが大事です。
ふわふわっとシュートが浮くと良いでしょう。

8) ゲーム
(三澤コーチ)

シュートを打つためには良いスペースが大事です。
ボールに近づいてしまうとディフェンスも近づきます。
ノーマークでシュートを打つためには良いスペースを心掛けて
下さい。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<板橋コーチ>

シュートを決めなければ得点にならないので、シュートはバスケットの中で大切な技術です。シュートをしっかり決める選手はコーチからの信頼も高くなると思います。

まずは、今回の練習で見つかった1番大きな原因を解消していくことからスタートし、1つ解消できたら次の原因を見抜き、更にまた次の原因を解消していけるように、シュートに対する意識を日々高めていきましょう。

<三澤コーチ>

シュートの基本を行いました。
良いフォームを心掛けましょう。遠くなるとフォームが崩れやすくなります。まずは、近い距離で良いのでフォームを気にして打ってください。
特にフォロースルーを残すだけで、シュートフォームはかなりきれいになりますよ。来月もシュートを練習していきましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

