

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第184、185、186、187回  
目指導  
11月1、8、15、22日(木)  
PM7:30~PM9:30

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



## Practice Menu

## Key Point !

- 1) 基本能力の開発  
・タップ  
・タップパス  
(板橋コーチ)

空中でボールを扱うため、ボディバランスやコーディネーション能力の向上に繋がります。

### 【タップ】

ボードに当たったボールを空中でキャッチし、そこからタップを連続で3回行い、4回目でシュートを打ちます。

両手ができたら、右手、左手と片手でもチャレンジしてください。

### 【タップパス】

2人組で向き合い空中でパスキャッチを行います。近い距離から始めていき、慣れてきたらお互いの距離を少しずつ離していきます。

遠くなるにつれて力が必要になってくるので、空中でのボディバランスを大切にしてください。

- 2) ジャンプシュート  
(板橋コーチ)

### ■ ジャンプシュート

ジャンプシュートとは最高点で打つシュートのことです。最高点でシュートを打つことによってブロックされにくくなります。

#### ① 空中での基本姿勢

ジャンプシュートを打つ時は、空中でのボディバランスが重要になってきます。空中でしっかり基本姿勢をつくり上半身を安定させましょう。

空中で上半身のバランスを崩してしまったり、打つ反動で肩が曲がったりしない、空中でも同じ土台を作っておけば、今まで練習していたセットシュートの技術が発揮されます。

#### ② 最高点で打つ

ジャンプシュートを打つ時のリリースタイミングは、ジャンプの最高点に合わせるようにします。

リリースタイミングが遅くなり落ちながらのシュートになると、ボールへ力が伝わりにくくなるので、ジャンプシュートの際は基本的に最高点でリリースするように練習してください。

3) シュートの飛距離を伸ばす  
・3ポイント  
(板橋コーチ)

ある程度、シュートの基本が身に付いてきたら、そのシュートを遠くからでも実戦できるようにトレーニングしていきます。

- ・ボールを遠くに飛ばすエネルギーを作り出すのは
- 1) 足首のスナップ
- 2) ひざの伸ばし
- 3) 腰の伸ばし
- 4) ひじの持ち上げ

この4つの動きを、1のタイミングで使えることが重要です。ジャンプからリフトアップまでの一連の動きを、流れるようにワンモーションでシュートできれば飛距離が伸びてきます。

4) 3on2  
(板橋コーチ)

最後は、状況判断の中でシューティングを行いました。

■3ラインの走り方

3人の走るコースは、大きな間隔をとった方がディフェンスは対応するのが難しくなります。1人がミドルライン、2人が広い間隔をとるためにサイドラインぎりぎりを走るようにします。

■3ラインからの詰め(3on2)

アウトナンバープレーで大切になってくることは『判断』することです。

<3on2の攻め方>

①トップのプレーヤーは、奥のディフェンスを見てディフェンスのいない方にパスを出します。

②両サイドのプレーヤーは、フリースローの延長上に広がってパスを受けます。ディフェンスがいなければ3ポイントシュートを狙います。

③トップのプレーヤーは、ボールサイド側のエルボーでパスを受けジャンプシュートでシュートを狙います。

④奥のディフェンスを見て、ディフェンスがいない方にパスを出します。

5) ランニングタップ10  
(三澤コーチ)

空中で身体の使い方を覚えていきましょう。  
シュートを打つ時も、遠くに飛ばさなければいけません。  
たくさん動かして下さい。

■ランニングタップ

- ①ランニング両手
- ②ランニング片手
- ③ランニング逆の手
- ④ひざ当て
- ⑤持ち替え
- ⑥レイバック
- ⑦リーチバック
- ⑧レイバック片手
- ⑨リーチバック片手
- ⑩180度回転

6) セルフシューティングチェック  
(三澤コーチ)

先月行ったシュートを確認して이었습니다。

目標は10本中7本です。  
出来る人はスイッシュを狙いましょう。

必ずフォロースルーを残して自分でフォームをチェックして下さい。  
主なチェック項目は3つです。

**1.シューティングフィンガー**

**2.リフトアップ**

**3キャッチ**

です。

曲がらないフォームを目指しましょう。

7) リバウンドからシュート  
(三澤コーチ)

シュートの実戦練習です。  
リバウンドからのシュートを練習して行きました。

ディフェンスを見ながら3種類のシュートをマスターしましょう。

**■着地と同時にシュート(1のタイミング)**

自分の方が相手より大きい時や、相手が離れているときに使います。

**着地した瞬間にジャンプしてシュートを打ちます。**

ボールは肩より下げてはいけません。

すばやく足首のスナップで両足ジャンプしましょう。

**■ステップを踏んでシュート(2のタイミング)**

相手が自分より大きい時や、密着しているときに使います。

**リングから近い足を軸足にしてステップを踏んでいきましょう。**

まずは、着地したらベースラインと平行になるようにステップを踏んでください。

そうすることでディフェンスに肩を向けることができます。

レベルアップしたい子は、ディフェンスに肩をぶつけながらシュートをしてみましょう。

**■フェイクしてシュート(3ののタイミング)**

1.2のタイミングを使いながら、相手がブロックを狙っているときに使います。

フェイクはボールを上げながら腰を落とします。

ジャンプのタイミングはディフェンスのブロックが着地した瞬間です。

そのタイミングを見逃さずシュートを打ちましょう。

最初のうちはフェイクを2回かけると良いですよ。

8) ゲーム  
(三澤コーチ)

男子と女子別れてゲームをしています。

待ち時間が長くなりますが、友達の良いプレーは見て真似して下さい。

強引にシュートまで持っていく選手が増えてきました。

ねじ込んでくるシュートを打てる選手の方が試合では活躍しますよ。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<板橋コーチ>

先月に引き続き、シュートをテーマに練習して行きました。

高学年カテゴリーでは、ある程度のシュート基本能力が身に付いてきているのでシュートの実戦的な練習をして行きました。

とくに、ジャンプシュートは必要性が高いと感じた選手が多かったと思います。ジャンプシュートを使うようになるとシュートに安定性が求められるので、ボディバランスが必要になってきます。そうになると日頃からの体幹トレーニングなどが、より一層大切な時間になってくるのではないのでしょうか？

テーマがかわっても定期的にシュートチェックは行っていくので、日々シュートに対する意識を高めて練習に取り組んでいきましょう。

<三澤コーチ>

低学年はシュートの基本をやっていきました。

曲がる原因の少ないシュートを目指しましょう。ルーティーンワークのピートドリルでも徐々にフォームがきれいになってきましたね。その調子で練習を続けていってください。

実戦になるとまだシュートを決めるのは難しいと思います。ですが、基本のシュートが入らなければ、実戦のシュートも入らないので、今の時期に意識してフォームを作っていきましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

