

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名

中高生バスケット教室  
Fujimino  
Five1 Club

## 日時情報

第188、189、190回目指  
導  
12月6、13、20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) 調整力を身につける (板橋コーチ)

調整力を発揮してシュートを決める練習を行いました。その場で止まって打つシュートよりも、動きながらのシュートになるとバランスが重要になってきます。

基本的にはバランスを崩さずにシュートできることがベストですが、オフバランスになってしまった場合は、調整力を発揮してシュートを決められるようになりましょう。

- ★ディフェンスを振り切ったからのジャンプシュート
- ★ドライブインでディフェンスを抜いた後のオフドリブルショット
- ★ターンで移動しながらのシュート

「このくらい移動したら、このくらいシュートをずらせばいい」といった感覚(調整力)は実戦でのシュートに必要なようになってくる能力の1つです。

オフドリブル、ターン、ステップイン、横や前後に移動しても調整できる身体感覚をトレーニングしていきましょう。

### 2) 調整力を身につける(ドリル) ・ターンシューティング ・オフバランスシューティング (板橋コーチ)

- ターンシューティング  
① ジャンプストップから  
② スライドストップから

ターンシュートの場合は横に跳んでいる分、調整力を発揮してシュートを決めます。

また、キャッチ時のスタンスが狭いとターンをした時にディフェンスを振り切れないので、スタンスを大きくしてターンに幅をもたせましょう。

- オフバランスシューティング  
わざとバランスを保つのが難しい設定で練習しました。

- 1) 180° ターン
- 2) 360° ターン

ジャンプする前に目を瞑っておき、その場で回転ジャンプをして着地したら目をあけてシュートを打ちます。

・オーストリア代表が行っていたオフバランスシューティングドリル

片足で立っている状態からドリブル1回突きます。ドリブル後は

ステップバックで後ろに下がります。レベルアップとしては、ドリブル後にターンをいれて負荷を高めていきます。

3) フックシュート  
(板橋コーチ)

- フックシュート
- ・ジャンピングフック
- ・ベビーフック

ゴール下付近でシュートするときには有効なシュートは、フックシュートです。身長の高いプレーヤーでもフックシュートで打てれば、身長の高いプレーヤーをかわしてシュートすることができます。

ポイントは、肘を伸ばして腕が耳につくようにします。最後シューティングフィンガーをリングに向けることで、ボールが真っ直ぐに飛んでいきます。

4) 3on2シューティングドリル  
・ジャンプシュート  
・フックシュート  
(板橋コーチ)

アウトナンバープレイの状況をつくってのシューティングドリルです。ディフェンスを見て判断し高確率で得点できるようになりましょう。

- ・ジャンプシュート
- ・フックシュート

■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)

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たらジャンプシュートで打ちます。

↓

④両サイドのプレーヤーはディフェンスの間で構えてパスを受けます。逆サイドのプレーヤーに合わせて、ゴール下のシュートになったらフックシュートを使いましょう。

5) パワーレイアップ  
・パワーステップ  
・ロール  
・レイアップ  
・ステップバック  
(三澤コーチ)

■パワーレイアップ

強いステップからバスケットカウントを狙いましょう。ポイントは自分からぶつかることです。

2歩目のステップでディフェンスにぶつかります。ぶつかるためには、リングにステップを踏みましょう。

リングから離れていくステップは弱いプレーになります。ファールをもらいつらく、シュートの確率も悪くなってしまいますよ。

多少ディフェンスがコースに入ろうとしていても、強引にステップを踏んで行きましょう。

■ロール

パワーレイアップを狙いますが、相手が完全にコースに入ってきたら回ってうまくかわしましょう。

肩をセンサーにしてディフェンスにぶつかりながら、ディフェンスから遠い方の足を落とします。ディフェンスの背後に足を持って行きましょう。

その時、軸足(ディフェンスに近い方の足)のかかとを少しだけ

ての時、軸足(アインシュヘ)に近い方の足(ノ)のかかとを少しだけ浮かせます。

足首をうまくツイストさせ、ディフェンスに背中をくっつけながらロールしましょう。

#### ■パワーステップ

競り合っている状態で、自分の方が身体が大きい時は止まりましょう。

止まる時は、サイドラインかベースラインと平行に止まります。シュートはディフェンスから遠い方の手で打ちましょう。

ゴール下まで行くことが大事です。  
2秒ぐらい止まる余裕を持ちましょう。

#### ■ステップバック

ディフェンスが引いていたら下がることを選択しましょう。

下がる時は90°に蹴飛ばしてください。

下がった後は真上に跳ぶ意識でジャンプすると身体がぶれにくくなりますよ。

#### 6) フォロースルーチェック (三澤コーチ)

先月行ったシュートを確認していきました。

その中でもフォロースルーを残すことをルールに練習しましたね。

シュートを打った後に、シューティングフィンガーがリングの方へ向いているか自分でチェックしましょう。

そうすることで、曲がる原因を自分で探して修正していきますよ。

フォロースルーを残さないと、チェックすることが出来ません。  
必ず残しましょう。

#### 7) レイアップの基本 ・1on1 (三澤コーチ)

一番確率の高いシュートはゴール付近のシュートです。走りながら決めるために練習していきました。

##### ・ステップを細かく

レイアップのステップを踏むとき、大きくステップを踏まないで小さく細かく踏みます。跳ぶときは膝を高く上げ、真上に跳びましょう。

##### ・指先

シュートは転がすように打ちます。手の平から指先にかけて転がしてください。

ほとんどの子が投げているので、丁寧に転がしてくださいね。

できる人は空中で転がしましょう。

シュートを打つ時に入ればいいの気持ちより、ボードにもリングにもぶつけないで決める意識で常に打ちましょう。

試合では色々なプレッシャーがあります。練習から繊細に練習しましょう。

#### 8) ゲーム (三澤コーチ)

男子と女子、分かれてゲームをしています。

今年最後の練習では楽しくゲームをできたと思います。

楽しい中でもかなり集中して練習できましたね。途中良いディフェンスや、真剣に勝負している姿は成長につながりますよ。

<板橋コーチ>

ポジションに関係なく、どこからでもシュートを決められるのが理想です。背が高い選手もアウトサイドのシュートを覚える必要がありますし、小さい選手もゴール下のシュート技術を身につける必要があります。今回、紹介したフックシュートとジャンプシュートは、普段の練習の中でも必要性が高いものだと感じています。少し慣れない動きで難しかったと思いますが、頑張って練習してみてください。

<三澤コーチ>

低学年は今月もシュートの基本をやっていました。  
きれいなフォームを身につけることと、ゴール付近のシュートは外さない意識を常に持ちましょう。  
慣れてきたこともあり、お友達と楽しくやるだけの意気込みが感じられたこともありました。あくまでも学びに来ていることを忘れないください。  
元気な姿でまた来月もお会いできることを楽しみにしています。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

