

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第31回目指導
10月29日 月曜日

参加者情報

中学生男女 約30名

指導者情報

■ 鈴木 良和
■ 谷口 悠希

指導のねらい

- ① 二人目を破る1on1テクニック



Practice Menu

Key Point !

1) スタビライゼーショントレーニング

まず始めにスタビライゼーショントレーニングを行いました。

スタビライゼーションを行う目的は体幹、身体を中心部分を鍛えることです。

また、体幹の筋肉が引き締まるだけでなく、骨格のバランスが整う効果もあります。

身体をまっすぐにして、体勢を維持出来るように頑張りましょう。ケガの防止やプレーの安定にも繋がります。

バランス能力を高めることに加えて、この後の技術の学習にもいい影響がありますので、練習のはじめに是非自分でやるように習慣づけてみてください。

2) ダイナミックストレッチ

ダイナミックストレッチとは、動きながら行うストレッチのことです。

- ①体温を高める
- ②練習や試合で使う関節の可動域を広げるという目的があります。

これはバスケットボールにおいて、技術やファンダメンタルを支える重要な要素を含んでいます。

そのため正しい動きを理解し、パフォーマンス向上や、ケガの防止に繋がっていきましょう。

この時、体幹も意識して頭から骨盤までのパーツが傾いたりしないように注意しましょう！

3) ギャロップステップ分解ドリル

ギャロップステップを段階を追って練習しました。

1. その場でボールをバウンドさせて、空中でキャッチし身体を反転させる

2. 片足を横に踏み出しながらドリブルを突き、そのままジャンプして空中で反転、逆向きになって着地する

3. なるべく大きく跳べるように、ドリブルを突いた瞬間に横に大きく移動

4. ウイングからエルボーヘッドライブインし、途中でギャロップステップを使って身体の向きを変え、シュート

以上の分解練習を行ってから、次の実践的な感覚をつかむ練習に入りました。

スモールゲートギャロップ

エルボー辺りに2人、ローポスト辺りに2人立っています。2人の間は人1人がギリギリ通過できるくらいのスペースです。

ドリブルしながらこの2人に近づいていき、2人の間のスペースをギャロップを使って飛び越します。狭いスペースしかないの
で、ギャロップに入るタイミングとジャンプの角度が重要になります。

ディフェンスの間を抜けるときにはボールを抱えて持ち、絶対に相手にとられないように気をつけましょう！

また、ゲート役の二人が地面に長座で座っているところを飛び越える練習も行いました。ハラハラドキドキ系の練習ですが、これをやるとギャロップステップはつかみやすくなります。

4) ベースラインドライブからの4種 アタック

- ・ドリブルチェンジでミドルアタック
- ・ボディフェイクからベースラインドライブでバックシュート
- ・バックシュートフェイクから逆サイドバックシュート
- ・リトリートからの再アタック

ベースラインドライブをした後、ヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を各シチュエーションごとに練習しました。

・(ヘルプディフェンスの自分のマークマンの間が広く開いている時)
ドリブルチェンジでミドルアタック

・(ヘルプディフェンスとベースラインとの間が広く開いている時)
ボディフェイクからベースラインドライブでバックシュート

・(ヘルプディフェンスとベースラインとの間が広く開いていてドライブしたが、正面にはいられバックシュートに行けない時)
バックシュートフェイクから逆サイドバックシュート

・(ヘルプディフェンスに完全に止められた時)
リトリートからの再アタック

いずれも止められそうな時にドリブルをすぐに辞めてしまうのではなく、ドリブルをつき続けることが大切です。

抜くにしろパスをするにしろ、次の選択肢が見つかるまでドリブルを止めてはいけません。

ドリブルをつき続けながらチャンスを見極められるようにしましょう。

5) ミドルドライブからの3種アタック

- ・ヘルプに対するフロントチェンジアタック
- ・パスフェイクを使ったユーロステップ
- ・フローターショット

ミドルドライブをヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を練習しました。

・ヘルプに対するフロントチェンジアタック(1人目を完全に抜き去った時、ヘルプディフェンスに対してもう一度フロントチェンジを仕掛けます)

・パスフェイクを使ったユーロステップ(合わせにパスすると見せかけて、大きなステップでゴールを狙います)

・**フローターショット**(ヘルプディフェンスの頭越しにゴールを狙うプレイです。)

様々なバリエーションでゴールを狙えるよう、練習しましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は二人目のディフェンスを破るオフenseテクニックを練習しました。自分のマークマンとヘルプディフェンスの間を割って入ることが出来ればチャンスは広がります！

狭いスペースに飛び込むのであれば、ギャロップステップがお勧めです。一気に二人の間を飛び越えるように使いましょう！

それ以外にも、ベースライン側に抜いた時の4種類の次なるテクニック、ミドル側へ抜いた後のテクニックを紹介しました。このようにさまざまなシチュエーションに対応できるようなテクニックを磨いておくことで、状況に応じてチャンスを作れる選手になれます。

ぜひ引き続き練習してみてくださいね！！また次回も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](#)

