

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第1回目指導  
9月24日 月曜  
19:00~21:00

## 参加者情報

小学生男子4名  
小学生女子1名  
中学生男子7名  
中学生女子3名  
高校生女子1名

## 指導者情報

■ 野崎 裕幸

## 指導のねらい

- ① ムービングレシーブで得点を取る



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) ノータッチラン

アップも兼ねてオールコートでディフェンスにタッチされずに走り抜ける練習を行いました。ボールをもらうためにはディフェンスを振り切る必要があります。ディフェンスを振り切れないと試合中にボールをもらうことができません。

**相手の重心がどちらかに傾いた瞬間**が振り切るチャンスです。

相手の重心をどちらかに傾けるために、オフェンスからステップワークで揺さぶりをかけると相手の重心が傾きやすくなり、振り切るチャンスが増えます。

### 2) アジリティートレーニング

アジリティーは「**敏捷性**」のことを示します。この敏捷性が高い人ほど足を細かく速く動かすことができます。

ボールレシーブにおいてはディフェンスを振り切る際に必要になります。

**足を細かく速く動かし、方向転換してボールを受けたり、スピードを一気に上げてディフェンスを振り切るために使います。**

### 3) クイックドロップ

このテクニックはヨーロッパの方でよく使われているテクニックです。ボールをキャッチするわけでも、ファンブルするわけでもなく、**自分が意図としている所にボールを落として攻めにいくドライブ**です。

最初は分解練習でドロップパスという練習を行いました。指先を使ってボールを落としながらクイックドロップの感覚を磨いていきました。

次にムービングレシーブからクイックドロップを使う練習を行いました。オンサイドドライブをする際は**インサイドフットが一步目となり、一步目を踏むと同時にオンサイド側にボールを落とします。**

クロスにドライブする際はアウトサイドフットが一步目となり、一步目を踏むと同時に反対側にボールを落とします。

#### 4) キャッチ&ドライブ

次にボールをキャッチした所から攻める練習しました。キャッチしてから攻める際にはインサイドフットでボールをもらえると攻撃的な姿勢を作りやすくなります。

今回はインサイドフットでボールを受けてから攻める練習を行いました。

##### ・オンサイド

最近ではオンサイドドライブの際のトラベリングが非常に厳しくなっています。

二歩目のステップを踏むと同時にドリブルするように心がけましょう。

また二歩目のステップはゴールの方向に向けると大回りせずにドライブできます。

##### ・クロスオーバー

オンサイドドライブをしようとした時にディフェンスが先にコースに入った時に使います。

オンサイドドライブで抜く姿勢から、ボールを自分の膝より下を通して(スワイプ)相手を抜きます。

スワイプは目の前の空間を切り裂くようなイメージで素早く動かします。

スワイプ後のドライブと同時のタイミングで二歩目の足をディフェンスの足の横(ワンステップアヘッド)に持ってきてディフェンスを抜きます。

#### 5) バックカット

ムービングレシーブの裏のプレーの紹介でバックカットを練習しました。

ディフェンスにダイナイされてしまって、ボールをもらえない時にディフェンスの後ろを通ってゴールに向かうテクニックです。

パスコースにディフェンスの手が入られてしまう瞬間に、バックカットを行います。

その際、足を細かく速く動かしながら、ゴールの方向へ体を向けて走りましょう。

#### 6) ムービングレシーブ1on1

今回行った練習を少しでも実戦で使えるようにするために1on1を行いました。

オフenseは、ボールをもらう前にディフェンスをよく見て、そのディフェンスが次にどんな動きをするのかを予測しながら1on1を行うと相手を抜ける確率が高まります。

1on1の練習ではディフェンスの頑張りの量によって練習の質が変わってきます。1on1の目的がオフenseの為の練習であってもディフェンスはオフenseが簡単に攻めることが出来ないようにプレッシャーをかけてください。

そうすることによって、オフenseにもディフェンスにも良い練習になります。

#### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！とても元気よく良い雰囲気練習することができて嬉しかったです。

練習の最後にも言いましたが、**今回やった練習を今回だけにしないようにしてください**。日々の練習で意識しながら行うことによって自分の武器となります。チームや部活の練習などでたくさんチャレンジしてください。

ボールを持っていない状態での1on1は、ただ動くだけではなかなかボールをもらうことは出来ません。たくさんの**工夫**が必要です。特に**スピードの変化**はとても重要なので、足を上手に動かしてノーマークを自分で作れるような選手になってください。

練習中にも言いましたが、オフェンスもディフェンスもシュートが放たれた後の**リバウンド**は必死になって取りに行くようにしましょう。リバウンドをたくさん取れるチームの方が試合で勝つ確率が高いです。シュートを打たれた後のスクリーンアウト、リングに当たった後のルーズボールは絶対に負けないという強い意識で行なうとチームに良い影響を与えることができます。

今回はありがとうございました！！また一緒にバスケットをできるのを楽しみにしています！！

野崎 裕幸

リンク

[インデックスへ戻る](#)

