

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第5回目指導  
9月29日 土曜日

## 参加者情報

中学生女子 15名

## 指導者情報

■ 鈴木 良和

## 指導のねらい

- ① シュートの実戦的なレベルアップ
- ② ドリブルのファンダメンタル
- ③ ストップとピボットのファンダメンタル



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) 手の裏コントロール

ウォーミングアップとして、手の甲でボールをキープしながら走る練習を行いました。

コントロールが難しい分、腕の神経に細かい刺激が送れるので、シュートの距離感の微調整が難しい選手などにお勧めです。

### 2) シュート矯正マシン

今回は、シュートの矯正マシンを作ってシュート練習に取り組みました。

ワンハンドの選手は、手首のラインにテーピングでペンをつけて、手首を返す軸をイメージしやすくしてもらいました。

手首のペンのラインが斜めに向いている時にスナップしてしまうと、ボールは曲がりやすくなってしまいます。

**ペンのラインがリングに対して平行になった瞬間に手首をスナップするようにしましょう！**

**また、サポートハンドは、ペンの先に添えておくようにしましょう！**

ボースハンドの選手達は、ボールにテープでラインを作ってもらいました。このテープを回転軸のラインとして、このラインがリングにまっすぐ向くようにシュートを打ってもらいました。

このテープのラインがゆがんでいたり、きれいに回転していてもその軸がリングに向かっていなければシュートは曲がってしまいます。

注意して練習していきましょう！！

### 3) 連続ジャンプシューティング

先ほど、マシンを使って確認したことを、連続ジャンプの中で実践してもらいました。

動きが足されていっても、ワンハンドの選手は手首のラインをリングに向けてまっすぐスナップすること、ボースハンドの選手はボールの回転軸をまっすぐリングの中心に向けること。これが重

ボールの回転軸とボールの中心に向けること、これが重要です。

繰り返し意識高く取り組んで行きましょう！

#### 4) オフドリブルシューティング

ドリブル後のジャンプシュートを練習しました。ドリブルからシュートを打つまでに時間がかかると実戦的ではありません。すばやさを出すために、まずはクロスオーバーのドリブルジャンプシュートを練習してもらいました。

クロスオーバーの場合は、抜き足が地面に着く直前にドリブルを突き出すことで、より素早く跳ぶ動作に入ることができます。「ダダダン」のリズムで素早くシュートモーションに入れるようにしましょう。

#### 5) ディフェンス付オフドリブルシューティング

ディフェンスを付けた実戦的なオフドリブルシュートの練習を行いました。関谷コーチ考案の実戦ドリルです。

3人組で練習します。一人がシューター、一人がディフェンダー、もう一人はディフェンダーの後ろに少し離れて立っています。

**オフドリブルジャンプシュートは、ディフェンスがレイアップを止めようと足を引き下げた時に選択すると効果的です。**

**ディフェンスが近くについてきているのにジャンプシュートを選べば、難しい態勢でのシュートになってしまいます。**

今回のドリルでは、ディフェンスが足を引いた状況を演出できるように設定しました。

ディフェンスは、オフェンスがドリブルを始めた瞬間に、後ろのディフェンスにタッチしてからシュートをブロックにいけます。

オフドリブルでシュートを打つ選手は、スタンスを後ろに引いてタッチしてからブロックに来るディフェンダーにブロックされてしまうようでは、実戦的なクイックモーションのシュートになっていないということになります。

ドリブルからのピックアップ、クイックジャンプ、リフティングを素早く実行できるようにレベルを上げていきましょう！

#### 6) クイックモーションシューティング

オフドリブルのクイックモーションでシュートのブレが大きかったので、いったんドリブル無しの2人組のクイックモーションシューティングに戻りました。

オフェンスはトリプルスレットポジションに構えます。ディフェンスはオフェンスの正面にハーフダウンの姿勢で立ち、ボールの正面に手をあてます。

オフェンスが突然シュートを打つので、ディフェンスはそれに反応してジャンプし、ブロックショットをします。

オフェンスはシュートモーションに予備動作があれば打てませんし、シュートモーション自体が遅くてももちろんシュートを打つことが出来ません。

**このように、クイックモーションで打たざるを得ない状況を作り、このクイックモーションの時のシュートが曲がる原因、シュートが前後にずれる原因をさぐっていきます。**

この練習でシュートが前後左右にずれる原因は、リフティングからリリースまでの動作に限定できます。その曲がる原因を改善していけば、試合中にシュートが前後左右にずれる原因をなくしていけるのです。

#### 7) 実戦シューティング

先ほどの3人組の練習をさらに実戦的にしました。シューターの選手は、最初にいきなりクイックモーションで打つのもOK、レイアップもOKというルールで練習しました。

ノードリブルのクイックモーションは3点、オフドリブルジャンプシュートは2点、レイアップは1点というルールです。

オフェンスは1点ずつ確実にとっていか、少しのチャンスを逃さずジャンプシュートやクイックシュートを決められるか、チャレンジしてもらいました！

#### 8) フォロースルーゲーム

フォロースルーを徹底するためのドリルです。より実戦的な状況でもフォロースルーを残すように意識します。

練習は3on2の連続ドリルです。アウトナンバーを作ってシュートチャンスを作っているため、レイアップは基本的になしにして練習します。

- ・スパッと入ったら「スイッチュ」で3点
- ・リングに当たって入ったら2点
- ・ボードに当たって入ったら1点

という計算で得点を数えていきますが、シュートしたボールが地面に落ちてくるまでフォロースルーを止めていないと得点はカウントされない(もしくは減点)というルールです。

ディフェンス側にも、スティールしたら2点、ブロックシュートは3点という得点のチャンスがあります。人数が少ない分、激しいディフェンスでディフェンス力を高めるのが狙いです。

1分間でより多く得点した方が勝ちというルールでやりました。アウトナンバーのオープンシュートを練習するにはとても良いドリルです。

是非またチャレンジしてみてくださいね！

#### 9) ドリブル基礎ドリル フロントチェンジ

次に、ドリブルとピボットの練習をしました。ドリブルのファンダメンタルの質を高めつつ、ストップやピボットの質を高めていきましょう！

ピボットは、体の近くを通すボール移動、リップの切れ味を意識して、できるだけ攻めの足を使うことを注意しましょう！

次に、4つのチェンジの基本をおさらいをしました。まずは**フロントチェンジ**からです。

##### ①技術の特徴

**視野を変えず、最も攻撃的に方向を切りかえることができるテクニックです。逆に、ディフェンスの近くをボールが通るため、危険性の高い切り返しでもあります。**

##### ②技術のポイント

・ディフェンスに取られないように、体の近くを通す。

・ボールが無防備にならないように、手と手を近づけてボールを

フカサを踏む

- ・蹴り足が体の真下を蹴る  
(体の外側を蹴る切り返しはスピードが上がらない)
- ・ひじを伸ばしたところから伸ばしたところへ大きく切り返せると変化が大きくつけられる
- ・ボールが膝の下を通るくらい低く
- ・切り返した後はスピードアップして抜きされるように
- ・膝が伸びていると、状態が高くなってバランスが悪く、スピードも上がりません。

## ロールターン

次に、**ロールターン**です。

### ①技術の特徴

**ボールとディフェンスの間に体が入るため、とても安全な切りかえしです。**

**しかし、視野がゴール方向から失われるため、ターン後の状況把握が難しく、トラップなどに引っかかりやすい欠点もあります。**

### ②技術のポイント

- ・頭の高さは一定。上下するとバランスを崩し、ターンが遅くなる。
- ・回りたい方を早く見る。そうすることで首が速く回転し、体は首に引っ張られるようにして素早く回転できる。
- ・足はコンパスのように円の軌道ではなく、外側の足を内側の足へひきつけるように直線的に動かすと、最短距離で足が移動する。
- ・バックターンとロールターンでは、回り始めるときの手の使い方が違う。ドリブルしているその手で回り始めるのがロールターンで、逆の手で迎えにくるようなターンはバックターンと呼んでいる。ロールターンの方がボールが素早くまわるため、NBAの選手もほとんどバックターンは使わない。
- ・ターンした後は、ディフェンスから遠い方の手でドリブルする。
- ・ターンした後はドリブルを前に突き出し、スピードアップもできるように。
- ・ターンする後の状況が把握できているときに使う。1on1の時は問題ないが、相手がトラップディフェンスでWチームを狙っているときなどはあまり使わないようにしたほうが良い。

## ビハインド・ザ・バック

次は**ビハインド**です。

### ①技術の特徴

**この切り返しもボールとディフェンスの間に体が入るため、安全な切りかえしです。しかも、バックターンで問題だった視野もキープできています。**

**しかし、この技術の欠点は肩が抜けにくいということです。左に抜いていく場合、右の肩が入ってこないの、ディフェンスにコースに入れやすいのです。ディフェンスがドリブルスティールを狙っているときなどはこのテクニックを使うと効果的です。**

<p>レッグスルー</p>	<p>②技術のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すばやくボールを逆サイドに移動する</li> <li>・どんなタイミングでもボールを背中にもっていけるように</li> <li>・手のひらを次の進行方向のほうへ向けると前に突き出せる</li> </ul> <p>次は<b>レッグスルー</b>です。</p> <p>①技術の特徴</p> <p><b>フロントターンと同じく、視野をたもって切りかえすことができます。足の間を通すことで安全性も高い切りかえしです。使い慣れるまでに時間がかかるのが難点です。ボディバランスをいつでも攻めの姿勢にしておけるかどうかポイントです。</b></p> <p>②技術のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を前後に開くのではなく、斜め横に開くのがポイントです。</li> <li>・ボールが足を通過した瞬間に抜きにかかるか、もしくはチェンジオブペースでレッグスルー後に一呼吸おいて加速するのも効果的です。</li> <li>・頭が左右に傾かないようにします。</li> <li>・加速できるように、ひざを曲げた状態で行います。</li> <li>・あまり左右に移動せず、進行方向に加速するパターンと、レッグスルーしながら左右にスキップするようなステップとがあります。</li> </ul>
<p>10) 1on2</p>	<p>1on2の状態練習しました。プレッシャーがかかった状態でドリブル突破できれば、試合中に相手一人を破るのは簡単です。</p> <p>二人に囲まれそうなどころではロールターンは多用してはいけません。</p> <p>挟まれそうなときは前回練習したリトリートドリブルを使うと有効です。抜こうとしたがうまく抜けなくサイドランに追い込まれそうになった時には、リトリートドリブルでいったん下がります。下がりがながら、ディフェンスにスキがあれば抜きます。もしスキがなければミドルレーンに戻って、もう1度仕掛けましょう。</p>
<p>11) 3on3</p>	<p>最後は3on3で練習しました。ディフェンスの質が低ければ、それ以上のオフENSEのレベルは上がりません。</p> <p>試合でオフENSEが苦しめないように、練習でディフェンスの選手達がオフENSEを苦しめるようにがんばりましょう！！</p>

**指導の感想と次回へ向けてのコメント**

今回はこれまでに引き続きシュートのレベルアップ、それからEURO BBA LEAGUEなどで気になったボール運びのところのレベルアップをテーマに練習を行いました。

シュートは、ディフェンスをつけないで打っている時はだいぶ安定してきましたね。これから実戦的にレベルを上げていくために、ディフェンス付のシュート練習を増やしていきます！！

実戦的なシュート力を上げていくためには、脚力や腕力などの体格的な面もレベルアップしていかなければなりません。そこもこれから意識して取り組んで行きましょう！

下級生達も、これからEURO BBA LEAGUEなどで試合のチャンスがもらえると思います。そこで失敗をしながら成長していきます。失敗をおそれず、どんどんチャレンジしていきましょう！そのチャレンジの質を上げていくためにも、今回練習したドリブルのファンダメンタルなどはしっかりと身につけていきましょうね！

それでは、また次の機会も楽しみにしています！！

リンク

[前回までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

