

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第2回目指導  
12月9日 日曜日  
13:00~16:00

## 参加者情報

中学生男女 30名

## 指導者情報

■ 関谷 悠介

## 指導のねらい

- ① シュートの基本を理解する
- ② スピードクロスオーバーでドリブル1on1を覚える
- ③ エイペックスゾーンアタックを紹介する



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) シュート指導

#### ☆シュートの考え方

<シュートの基礎知識>

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・6号ボールの大きさ 直径約24cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10.5cm

#### Point. 1

シュートは、リングのちょうど中心を狙ったとして、**前後左右10cm以上ぶれないような技術**を身につければ、外れません。

#### Point. 2

身体の動きというのは複雑に連動しているので、決めようとする工夫は外れる原因を生むこともあります。決める工夫ではなく、**落とさない工夫を意識**することで、シュートの確率は高まります。

#### Point. 3

シュートが外れる原因は2つしかありません。**シュートが曲がっているか、距離がずれたか**のどちらかです。もう1つあるとすれば、そのどちらも出来ていないということです。シュートが外れたときに、そのシュートは左右にブレたのか、前後にブレたのか、自分自身でフィードバックする必要があります。**(セルフフィードバック)**

以上のことからシュートを決めるために達成しなくてはならないことは、

- ①ボールはリングに向かってまっすぐ飛んでいる
- ②ボールはリングのあるその距離にちょうど飛んでいる

この2つです。

それともう1つ、シュートのアーチは高いほど入りやすいということも覚えておきましょう。

### 2) まっすぐ打つ(構え・持ち方)

#### <ツーハンド>

ツーハンドは、両手の人差し指が最後に同時にボールを離します。ですので、両手の人差し指の延長上がボールの中心になるようにボールを持ちます。左右から安定してボールを持てるように、両手の親指と人差し指で三角形を作ります。

前に、両手の親指と人差し指と二指形で1Fツましょ。

ボールの中心と両肘で作る三角形も、両手で作った三角形と相似(すべての角度が同じ)になるようにしておきます。この2つの三角形の中心がゴールを指すように構えましょう。

この2つの三角形を作ることを**ダブルトライアングル**と言っています。

#### <ワンハンド>

1) どの指がボールの中心を支えるべきか

肘を腰につけたままリングに向かって小さく前へならえをします。そのまま手首を90度反って、手のひらを大きく開きます。肘を腰から離さないようにして指先が天井を向くように回内していきます。

この時、中指が真上を向く子は、中指が**シューティングフィンガー**です。

人差し指が真上を向いたところで止まってしまう子は人差し指がシューティングフィンガーです。シュートは、シューティングフィンガーがリングの中心を指すようにフォロースルーをします。

人差し指と中指の間が真上を向く子は、この2本のシューティングフォークがリングの中心を指すようにフォロースルーします。

2) 手のひらをボールの形に合わせて安定させる

ボールを下から持って、左右に振ってもボールが安定しているように持ちます。

3) 2Lでシューティングテーブルを作る

ボールの真下に腕が来るように、肘を90度に曲げます。このとき、**腕の位置は利き足の真上**にくるようにしましょう。

4) サポートハンドでガイドラインを作る

非利き手を横からそえます。この手の小指がリングの端を指すようにします。手のひらが自分に見えるような角度になってはいけません。この小指が指すガイドラインに向かってまっすぐ利き手をスナップします。

3) 真っ直ぐ打つ  
(タッチ・フォロースルー)

#### <ツーハンドの場合>

1) 回内の動きを使って人差し指をリングの上に向けて伸ばします。

2) 鼻とへそとリングを結んだラインがシューティングラインです。そのラインにボールの中心をまっすぐ押しだします。

3) 手の甲と甲がシューティングラインを挟んで向き合うようにフォロースルーしましょう。

4) ツーハンド(ボースハンド)は、2つの力の合力がまっすぐゴールに向かわなければならぬので、身体の傾きや回転が曲がる原因として大きく影響してしまいます。ストレートダウン、ストレートアップはワンハンド以上に重要です。

#### <ワンハンドの場合>

1) シューティングフィンガーがゴールの中心を指すようにまっすぐスナップします。

2) 前腕も上腕もリングに向かって真っすぐに向くようにします。

3) 肩のラインが曲がっていたり回転したりしてしまうとボールは曲がりやすくなるので、ストレートダウン・ストレートアップを意識します。

4) 利き足はリングを指します。この利き足とゴールを結んだ線をシューティングライン(ゴールライン)と言います。シューティングライン上をボールが飛んでいくイメージです。

5) 肘の動かし方は、手首と肘に見えないチョークをつけて、見えない黒板にそのチョークで直線を描くイメージです。そのチョークが描く線が、寄り道をしていたり、ななめに伸びてしまったら、それが曲がる原因です。

#### 4) その距離に飛ばす

シュートは前後左右に10cm以上ずれなければ必ず入ります。

次は、前後に10cm以上ずれないようにシュートにするための工夫です。これは、ワンハンドもツーハンドも同じポイントになります。

1) フォロースルー(打った後の形)はボールが地面に落ちてくるまで止めましょう。そのときの、「このくらいの強さで、このくらいの距離に飛んだ」という感覚を身体に残しておくことが、距離感をつかむうえでとても重要です。

2) 距離感をつかむ練習の時は、シュートの最高点をなるべく一定にしてみましょう。飛距離は速さ×時間です。シュートの滞空時間はアーチの高さで決まります。高さが一定であれば、横向きの速さのコントロールだけで距離を変えていくことが出来るのです。近い時は低く打ち、高い時は高く打ちだと、時間が変わることで速さの感覚をつかむのに時間がかかります。

3) 肘は伸ばしきりましょう。肘の伸ばしがいつも違うと距離のコントロールが変わってきてしまいます。

4) 肩が前後に移動ないようにしましょう。まっすぐしゃがんでまっすぐ跳ぶ、「ストレートダウン・ストレートアップ」が重要です。

5) 自分とリングのちょうど中間でボールが最高点になるようにイメージしましょう。このイメージと実際の力の伝わり方との感覚を擦り合わせていく過程が、シュートの距離感をつかんでいくということです。

#### <マジックタッチ>

距離感の調節では、シュートフォームやアーチを変えるのではなく、指先の力加減を変えることが重要です。

指先の力加減は、ボールに力を入れるタイミングを変えることです。早めに力を入れて飛ばすことを引っかけ、タイミングを遅めに離すことを抜くと言います。これは指先の感覚をつかむことが重要です。うまくできない場合は、ボールが手のひらを転がっているのを感じるようにしましょう！

このマジックタッチのテクニックを使って、シュートの距離をコントロールすることができるように練習していきましょう。

#### 5) 基本姿勢とフォロースルー

左右に曲がるのが、シュートが外れる最も大きな原因になります。曲がる原因はシュートフォームです。

曲がる原因のない持ち方(キャッチ)から、ボールの中心を押し出すフォロースルーが実行できれば、ボールは左右に曲がりません。

フォロースルーの3秒ストップ練習を行いました。3秒ストップするくらい、打ち終わりで「止まる」意識があると、打ち終わりが安定します。安定すれば、シュートの再現性が高まるのです。

止めたフォロースルーをチェックし、指先が曲がっていないか、体は傾いていないか、肘は開いていないか、常にみずから確認しましょう！

完了動作が雑な選手は、より高いレベルのシューターになれま

せん。注意していきましょう！

ストップについて、姿勢や止まるときの注意点も確認しました。**トリプルスレットとは、「3つの脅威(武器)を持つ」という意味**です。シュート・ドリブル・パスの3つを常に選択できる姿勢がトリプルスレットです。

トリプルスレットは、ボールの持ち方と姿勢が重要です。**ボールを持ったらつま先・膝・肩が床から垂直に一直線上になるくらい**のバランスで、すぐに上に跳べるし、すぐに一歩前に踏み出せるような姿勢をキープするようにしましょう。

スタンスが広すぎたり、狭すぎるのはよくないので注意しましょう！

このような姿勢を基本姿勢(パワーポジション)と呼んでいます。

そしてドリブルから止まるときにはこの姿勢をすぐ作ることが大切なので、つま先だけで止まろうとせず、足の裏全体を使うようにすることです！

それと、今回講習中には紹介できませんでしたが、女子選手がとてもしやすい内股(ニー・イン)にも気を付けましょう。膝の怪我の原因になるので必ず直しましょう！

## 6) ノータッチラン

スピードドリブルを練習する際の分解ドリルです。  
ベースラインから反対のベースラインまでディフェンスに触られる事なく走り抜ける事が出来れば成功です。

この練習では  
・ディフェンスとの間合いを意識する事  
・ステップワークで相手の重心の逆をつく事が大切になります。

スピードドリブルでディフェンスに仕掛ける場合、間合いが狭くなり過ぎると使えるドリブル技術に制限が出てしまったり、スピードを落とさざるを得ない状況になりやすいのです。

ノータッチランではディフェンスに触られたらアウトなので、**狭くなり過ぎない適度な間合いで仕掛けていく事**が大切です。

また仕掛けた後にディフェンスの重心を見て感じ、ステップワークを活かして逆をつくようにしましょう。ディフェンスの足元や腰の重心を見ると、逆をつく事が出来ます。

なるべくスピードを落とすことなく、一気に走り抜けるようにして下さい！

## 7) スピードクロスオーバーとインサイドアウト

スピードクロスオーバーの練習をしました。  
右手で左側に抜く場合、右手だけでボールを大きく左へ動かします。

そうすることで、**手のひらにボールがついている時間が長くなり、相手の対応に対応しやすくなります。**

抜いた後は、肩を入れましょう。ディフェンスと接触があっても、肩が入っていれば耐えることができます。抜いた後は、ボールをディフェンスのいない方へ持ち替えましょう。

スピードクロスオーバーに相手が早めに反応してきたら、インサイドアウトでその逆を突くという練習を行いました。

すぐに逆を突くためには、**ボールを内側に入れる時に外側の**

足から抜きに行かなければなりません。ステップにも注意しながら練習していきましょう！

## 8) インフルエンス1on1

オフェンスはエンドラインよりスタートし、6秒以内にシュートを行います。正式なコートでしたら7秒が良いかと思いますが、子ども達の様子で適切なラインを設定して頂ければと思います。

ディフェンスはハーフラインとサイドラインが交わったところからスタートして下さい。

なるべくスピードを落とさず攻め切れるように意識して下さい。最初はミスが続くかと思いますが、少しずつ慣れて来ると7秒でもしっかりボールコントロールを行い、プレーする事が出来ると思います！

スピードの中で正確性が高まる条件設定がお勧めです。

## 9) ゾーンアタック Apex

### ①セット

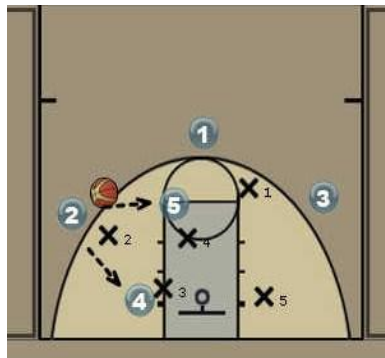
1-4の形で両ウイングとダブルハイポストからご紹介致しました。

もちろん、1-2-2(両ウイングとダブルロー)の形からでもOKです。

### ②ウイングエントリー～ハイポストorショートコーナー シリーズ

ボールはどちらかのウイングへとエントリーしましょう。オフボールサイドのハイポストの選手はボールサイドのショートコーナーへ切れていきます。ウイングの選手はパスコースが2つできてからボールをどちらかにパスフィードします。

ショートコーナーのプレイヤーはベースラインに平行になり、ディフェンスと垂直になるようにしてレシーブポジションを大きく取るようにしましょう。

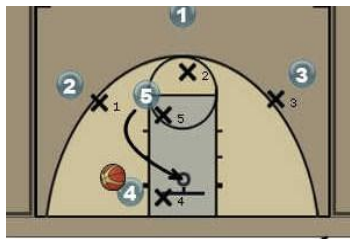


## 10) ショートコーナーシリーズ

### ①ハイポストカット

ボールがショートコーナーへとパスフィードされたら、ハイポストのプレイヤーはゴールへとカッティングを行います。パスのチャンスがあればフィードできるようにしましょう。

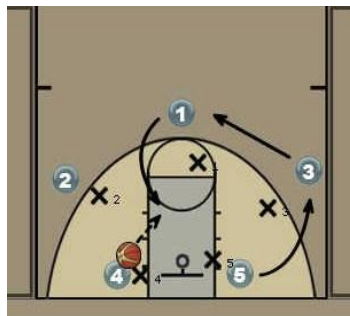




## ②シャドーカット

ガードポジションのプレイヤーが続いてゴールに向かい、カッティングを行います。ハイポストの選手がカッティングを行うことにより、ペイントにスペースがでやすいためチャンスになります。

パスがフィードされたら力強くシュートへいきましょう。ファールをもらえるようなプレーをこのフェイズでは行っていきません。

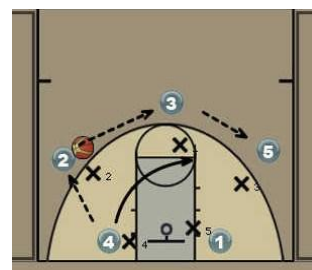
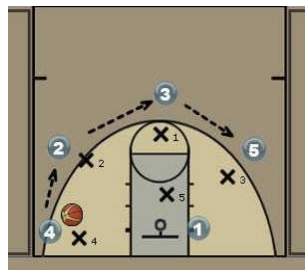


## 11) ボールムーブ (サイドチェンジ)

### ①ボールムーブ(サイドチェンジ)

ボールサイドカットとシャドームーブでチャンスが作れなかったら逆サイドへとボールを展開します。

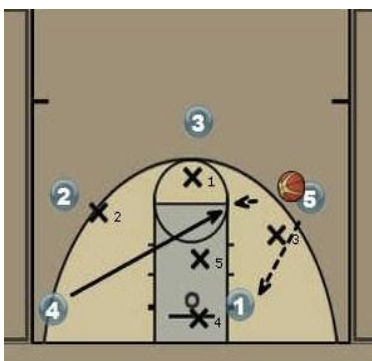
コーナーもしくはショートコーナーからボールをボールサイドのウイングへキックアウトします。



### ②Xムーブ

ボールムーブが行われたらオフボールサイドのコーナーもしくはショートコーナーの選手はボールサイドのハイポストへとフラッシュを行います。





## 12) ハイポストシリーズ

### ①ハイ&ロー

ボールがハイポストへとフィードされたらショートコーナーのプレイヤーはゴール下でポジション取りをします。

上手くポジションが取れたら素早くフィードしてゴール下で勝負をしましょう。

ハイポストでパスを受けた選手は受ける前にハイ&ロープレーができるか素早く判断するようにし、同時にゴール下がダメなら自分で1on1を仕掛ける意識を持ってください。

自分の1on1も難しそうな場合は上記のイメージで逆サイドへパスフィードしましょう。ハイポストはこういった攻撃の展開を行う事ができますので、相手がゾーンの場合はハイポストを狙う意識を持てると良いと思います。

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

2回目もありがとうございました！

今回はシュートの基本の考え方と、ゾーンアタックをご紹介しました。

シュートに関しては、落とさない努力をお勧めしています。落ちる原因となるものを理解し、それをシュートフォームから削り取って行く作業はシンプルで子ども達でも可能だと思っています。決めるための工夫は無数に存在しますので、色々な工夫をする事で逆に、マズイ癖が身についてしまう事があります。それよりも落ちる原因がシュートから無くなれば、より確率の高いシュートが身に付きます。

またゾーンをやっつけるために、まずは速攻を狙うというのが定石かと思っていますので、1on1の速攻のスキルをご紹介しました。ゾーンを組まれる前に、まずは攻め切れるように練習して頂ければと思います。

セットになってしまった時は、今回ご紹介しましたApexを試してもらえればと思います！

この度がありがとうございました！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

