

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名

**KBA**  
Kochi Basketball Association

## 日時情報

第5回目指導  
9月22日土曜～23日日  
曜

## 参加者情報

U-12エンデバー選手  
U-12強化選手

## 指導者情報

■ 関谷 悠介

## 指導のねらい

- ★ 個人の技術を伸ばす(ドリブル・コーディネーション)
- ★ 番犬ディフェンスの定着からアクションディフェンスへ
- ★ スペースを意識したパッシングとボールレシーブ



## Practice Menu

## Key Point !

- 1) コーディネーションドリル
- ・投げ上げラン
  - ・カップリングスキップ
  - ・ツーボールパス
  - ・クイックチェンジ

まず子ども達の運動回路に刺激を与え、技術習得を早くさせるためのコーディネーションドリルです。この時期に色々な刺激を与えておくと、すぐに結果として出なくても、後々効果が大きく現れます。

少ない練習時間かと思いますが、少しでも取り入れて頂ければと思います。

### ■投げ上げラン

ランニングしながらボールを投げ上げ、360度回ってからボールをキャッチします。調度良くボールを投げて、バランスを失わずに、ボールを見失わずにキャッチしましょう。

### ■カップリングスキップ

上半身と下半身を別々のリズムで動かすトレーニングをレベルごとに紹介していきました！

- Lv.1 拍手が2のリズム・スキップが1のリズム
- Lv.2 拍手が1のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.3 拍手が「前・頭・お尻」のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.4 拍手が2のリズム・スキップが3のリズム
- Lv.5 拍手が3のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.6 拍手が1回→2回→3回・スキップが2のリズム

### ■ツーボールパス

2人で向かい合ってサイドスキップをしながら片手パスを行います。ツーボールで片手キャッチ&片手パスを繰り返すを行い、ハンドリング能力もアップさせて下さい。

### ■クイックチェンジ

ドリブル中にペアの人がボールをトスします。ドリブルしている方の手ヘツスが来たら素早くチェンジしてボールをキャッチします。逆手にトスが来たら、そのままキャッチします。

- 2) レイアップドリル
- ・ワンステップ
  - ・逆足
  - ・バンプレイアップ

ステップを変化させてレイアップの練習を行いました。ワンステップや逆足は上手に使いこなせていたと思います。

逆足でのワンステップ目でディフェンスと接触してからのレイ

・ショートステップ

アップはいかがでしたでしょうか？ヨーロッパの選手達は、身体は決して大きなくてもこういった技術で身体の高い選手からファールをもらったり、相手の動きを止めてシュートを決めています。ぜひ覚えてもらいたいスキルです。

また、ギリギリまでボールを持たずショートステップでレイアップに持ち込むスキルも紹介しました。ロングステップよりもディフェンスとの間合いでステップ変化を自由にする事が出来ますのでチャレンジしてもらいたいと思います。

3) 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
- ・5号ボールの大きさ 直径約22.5cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約11cm

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が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

ことですが、それともう一つシュートのアーチは約30度以上の高さがないと入らないということも覚えておきましょう！

4) 振り子ドリブル

フロントチェンジのレベルを上げてもらいました。腕を伸ばし、右から左へ、左から右へボールを大きく移動させます。幅を大きくさせる事で、ディフェンスを揺さぶれます。

大きく素早くボールをチェンジさせられるように練習して下さい。この練習の中で「全くミスしない」という状況は良くありません。少しミスが出てしまう練習をして下さい。

もちろんミスは少ない方が良いのですが、こういった練習では少しミスが出てしまうくらいのレベルで練習する事が自分の能力を高めます。

5) ツイストドリル  
・フロントターン  
・バックターン  
・シャトルラン  
・V字ドリブル

これは切り返しの時に素早く動けるようになるための練習でした。移動の方向を変える瞬間に、つま先を進行方向に向けるようにしましょう。素早く動くときに重要になります。

女子選手の膝関節障害予防にとってもとても重要な技術です。

シャトルランでは、20秒以内で帰って来れば小学生のトップクラスです。バックターンでも、フロントターンと変わらないスピードで帰って来れるようにツイスティングの技術を上げて行って下

さい！

V字ドリブル時のツイステイングも実戦で非常に大切な技術になります。細かい部分まで意識して身につけて下さい。

#### 6) パワードライブ

- ・アタックステップで抜く
- ・フロントチェンジで抜く

ディフェンスと競り合っている状況でも、遠回りせず直線的にリングヘッドドライブする練習です。ディフェンスとの接触やプレッシャーに負けて、遠回りしないよう意識して下さい。

ドライブコースが真っ直ぐ空いていれば、そのままレイアップに持ち込むのがBESTです。ここでの判断基準は肩のセンサーです。

肩のセンサーがディフェンスを感知しなければストレートに力強くドライブしていきましょう。

アタックステップへのディフェンスの反応が小さければ、そのままストレートに抜きます。

反対にアタックステップへディフェンスが大きく反応してくるのであれば、フロントチェンジで仕掛けましょう。

#### 7) コーディネーションレイアップ

運動能力を高めるためのドリルです。コーディネーションレイアップは、普通に打つレイアップに、普通に打つことができなくなるような外乱因子を足すことで、その欠けた部分を他の能力を動員して補うことで運動能力が高まっていくというのが狙いです。

試合でこの打ち方をするというわけではありません。このトレーニングは、バランス能力、オリエンテーション能力(定位能力)、ディファレンシング能力(力加減の能力)、アダプタビリティ(適応能力)、カップリング能力などといったコーディネーション能力の多くの要素に刺激を入れることができるので、お勧めのドリルです。

出来るようになったものをたくさん繰り返すのではなく、次々に負荷を変えていけるように練習していきましょう。

もちろん、シュートを決めようとする事で能力が高まりますから、簡単にシュートを落とさないように自分にプレッシャーをかけていきましょう！

##### ■Ver.1 normal

1. ボールを回して
2. 自分が回って
3. ボールを回して自分も回って
4. ビハインドパスから
5. ワンステップボール回し
6. ボールを回して股の下を通して
7. ボールを回して自分も回って股の下を通して

#### 8) クイックチェンジとサイドキック

サイドキックとフロントチェンジを同じリズムで繰り返していくドリルです。サイドキックの方が素早く行えるはずなので、そのスピードに合わせてフロントチェンジを繰り返すことで、切り返しのハンドリング力を高めることができます。

そして、進む方の足がオープンステップになってフロントチェンジができるようになることがこのドリルの目的です。ダブルチェンジにつながっていくので、大きくやるのと、小さく素早くやるのと、両方を練習しましょう！

## 9) フックレイアップ

身体の幅を活かすレイアップシュートです。

- ・反対の肩で方向を定める
- ・シュートする腕は肩のライン上を上げていく
- ・スナップは真っ直ぐ打ちたい方向へ向ける
- ・フックのフォロースルーは肩の上で後頭部に止める
- ・ボールは頭の真上を通す

以上のポイントで基本的なフックシュートの練習をしました。実戦的にディフェンスがいる状態で練習するのでしたら、反対の腕でディフェンスのブロックショットからボールを守るようにも意識して下さい。

特にディフェンスが大きくブロックショットをかかわりたい時などに有効です。レイアップは、アンダーだけでなくオーバーの形で上から打てたり、フックの形で横から打てたり出来るように練習して行って下さい。

## 10) フロントチェンジ1on1

必ずフロントチェンジからディフェンスを抜く練習です。ダミーディフェンスでの練習からライブ形式で練習しましたね。

ディフェンスの選手は、フロントチェンジに対してきちんと反応してきます。オフェンス側は、ディフェンスが反応してきてもそれ以上に大きなフロントチェンジをすることで、相手を抜き去るのが練習です。

多少ぶつかり合うことになるので、それでも肩をしっかりといれて思い切り加速していきましょう！

この時、もしもディフェンスに完全に止められてしまっても、それは失敗ではありません。その時にも次なる練習が可能です。

止められてしまったら、すかさずロールターンを使うなどしてその逆を突くようにしましょう！

## 11) ダブルチェンジ

- ・フロント→フロント
- ・フロント→ロール
- ・フロント→ビハインド

「アダプタビリティ」に焦点を当てた練習を行いました。「アダプタビリティ」とは、相手の対応に対応する能力だと思ってください。

アダプタビリティを高めるためにも、ハンドリングや身のこなしといった土台をきちんと磨いておくことが重要です。特に、最初に紹介したVドリブルの連続はとても重要です。それ以外にも、

1. フロント→フロント
2. フロント→ロール
3. フロント→ビハインド

というように、二つの技を続けて練習しておくとうよいと思います。

1on1は、相手に止められた時にこそアダプタビリティの練習のチャンスになります。脳は、その状況と一緒に学習していきますので、ダミーディフェンスの選手が作る状況がとても重要です。

## 12) ドリブル1on1

ライブの形式で練習して行きました。

ダブルチェンジを練習した後でも、最初からダブルチェンジで抜くつもりではなく、まずはストレートにアタックしていけるようにして下さい。

その中で瞬時にどの技術を使うべきか「感じて」「プレーできる」ように練習して下さい。

ダブルチェンジは「見て」「判断して」「プレーする」過程ではなく、「感じて」「プレーする」という過程が重要で

く、「**感**しく」「**ノ**レーする」といつに過程かBEST1で9。

頭で考えなくても**体が勝手に動くようになるまで、やはり繰り返しの練習が必要です。**

### 13) ノータッチラン

オフェンスはエンドラインからエンドラインまでディフェンスに触られずに走り去るという練習です。ディフェンスはサイドラインとハーフラインの交点から出てきます。

ディフェンスに触られずにハーフラインを通過するには、ディフェンスに近づきすぎの前にステップフェイクをうまく使うことです。近づきすぎたオフェンスはだいたいディフェンスにタッチされてしまいましたね。

**少し手前でステップのフェイクを使う**ことがポイントです。この距離感が、速攻でディフェンスをかわすときの仕掛けの距離感になります。

### 14) インフルエンス →チャンピオン(勝ち残り)

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。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ます。

スピードドリブルの中でドリブルチェンジが行えるようにしましょう。そして、シュートを決めきれないようにがんばりましょう！

後半は、チャンピオンゲームに変更しました。インフルエンス 1on1と同じ方法で、シュートが入ったら連続でオフェンスを行っていきます。

個人のパフォーマンスを構成する、技術、運動能力、身体能力、状況判断、精神力の全ての要素がこの1on1ドリルでは必要になっていきます。

その中でも精神力(メンタリティ)という要素が重要になっていきます。連続で勝ち続けると、疲れてくる状況のなかでどれだけ全力をつくせるか、どれぐらい負けず嫌いを発揮できるかなど、この精神力の要素も大事になっていきます。

**是非5連勝を目指して練習してみてください！**

### 15) ポインティングディフェンス

次に**ディフェンスの嗅覚を高める**ために、手の使い方を練習しました。

ボールマンディフェンスは相手を嫌がらせるためにちよっかいを出しましょう。

**良い姿勢で、手も出さないディフェンスは弱いディフェンスです。**

**ポジションや姿勢が悪いのに手で守るディフェンスは悪いディフェンスです。**

**良い姿勢、良いポジションの時に、良い手を使って守らなければなりません。**

ドリブル中のオフェンスに対しては、**ドリブルが手から離れているときにプレッシャーをかけましょう。**手からボールが離れているタイミングだと、オフェンスはボールをコントロールできないため、プレッシャーがかかりやすいです。

ただなんとなく手を出すのではなく、そこまで嗅覚を磨いてアタックしていきましょう！！

手を出すときは、ボールが相手の手のひらに戻ってくるというのを利用して、相手の手のひらの下に自分の手のひらを出します。

この手の出し方であれば、ファールになる可能性はかなり低いです。

何度も失敗しながらでいいので、良いアクション、効果的なアクションをつかんでいきましょう！

#### 16) キックスライド □

私達がお勧めしている基本のステップワークです。

進みたい方向の足を出しながら、反対の足で地面を蹴って移動して下さい。進行方向の足を出してから引きつけるのではなく、**進行方向の足を出しながら同時に反対の足で地面を蹴るようにします。**

蹴った反対の足は、進行方向の足で出した分を引きつけます。スタンスが狭くならないように出した分のみ引きつけるポイントを守ってください。

最初の構えでのスタンスがBESTスタンスになります。キックで移動した瞬間に、このBESTスタンスが崩れる事になりますが、崩れる時間が一番少ないのが、この「キックスライド」です。キックで移動した後、素早くBESTスタンスに戻れるように意識して下さい。

このキックスライドを連続で続けられるようにしましょう！

#### 17) クロスステップ

上記のキックスライドでオフェンスに「抜かれそうになったら」キックした足をクロスにして走ります。大切なのは「抜かれそうになったら」クロスを始める事です。「抜かれてから」では遅いと思います。

また、この**クロスステップ中にオフェンスと接触しますとファール**を吹かれます。クロスステップではコースに先回りして、追いつきそうになったらキックスライドに戻りましょう。ここでコースに入ってから接触はOKです。

キックスライドに戻るタイミングも「追いついてから」では遅く、キックスライドに戻った瞬間に逆をつかれるケースがあります。**追いつきそうになったらキックスライドに入り、キックスライドでコースに入るようにして下さい。**

#### 18) ドリブル1on1 ・ディレクション(方向付け) ・ターンにも足を引かない ・ハンズアップとポインティング グ ・アクションディフェンス

ドリブルに対するディフェンス練習をウイングポジションで行いました。

- ・足と足を結んだ線がコーナーを指す(ウイングの場合)
- ・1歩目のドライブに足を引かない
- ・相手のドリブルチェンジにも足を引かない
- ・内側の腕はハンズアップ
- ・外側の手でポインティング
- ・チャンスがあればスティール出来るように準備する

ディレクションですがトップでは足と足を結んだラインがファールライン(フリースローラインの延長上)とサイドラインの交点を指すように、コーナではエンドラインを指すように構えるのがノー

ミドルの基本です。

確認しましたところ、ディレクションを採用されているチームの全てがノーミドルでしたので、ノーミドルで練習していきました。

この練習中、逆サイドが1on1をしている間はオフェンスはドリブルキープを練習し、ディフェンスは積極的にスティールを狙ってもらいました。

オフェンスはリングに正面を向けたままドリブルキープしましょう。

ディフェンスは積極的にスティールを狙う事で、どこまでやったら抜かれてしまうのか、どうしたらスティール出来るのかを経験できます。

- 19) クイックパス
- ・クレーンパス
  - ・ペネトレイトパス

素早いモーションからパスを出せるようにトレーニングです。パスモーションが大きくなると、パスが遅くなりディフェンスにパスコースをよまれてしまいます。**ボールを止めた状態から、ノーモーションでパスができるようにしてください。**

ディフェンスがパスをカットするのは手の平です。**手の平を出しづらい場所(耳の横や脇の下)を意識して通すようにしてください。**

このチャンスコースをノーモーションで通せるように練習しましょう！

- 20) バックドアパス

タイミングを感じてリードパスを出す練習です。ディフェンスとのズレが出来た瞬間を見逃さずにリードパスを出してあげましょう。

最初はボールを持った状態から構いませんが、ドリブルからでもチャンス瞬間に出せるように練習して下さい。

ペイントエリアへのパスになってしまうと、ヘルプディフェンスにカットされてしまう危険があります。**ペイントの外でレシーバーがキャッチできるようなパスを意識しましょう。**

慣れてきたら、パスサーの前にもディフェンスを置いてください。目の前のディフェンスの手をかわして、リードパスを出せるように練習して下さい。

- 21) ポケットパス
- ・もらい足
  - ・ポケット移動のタイミング
  - ・レシーブのタイミング

ディフェンスの手をかわす際に大切なポケットからのパスを練習しました。パスの出し所が胸の前だけでなく、左右のポケットまで広げられるとパスミスが減ります。身体はリングへ向けたまま、パスの出し所に左右の幅を持たせましょう。

アウトサイドでパスを受けながら、最後にレイアップへいく練習をしました。なるべく多くのポイントを意識して下さい。

1. パス方向のポケットからパスを出す
2. パサーに対して外側の足からパスを受ける(もらい足)
3. レシーブポジションを意識する(スペーシング)
4. タイミングをはかってリップする
5. レシーブ後に悪い(弱い)姿勢にならない
6. 弱いパス(必要の無いバウンズパス)を使わない
7. キャッチボイスを出す
8. レイアップを外さない
9. 最後にボールを受けるポジションはウイングポジション

人数を増やす事で、レシーブタイミングをはかる練習にもなります。**広がってパスを受けるタイミングは、パサーが構えてパスの準備が出来た瞬間です。この瞬間にディフェンスを振り切ってレシーブできるように飛び出すタイミングを意識して下さい。**

パスの能力はパサーの様子を見てレシーブの練習をする事でも上がります。

## 22) ノードリブル4on4

エンドラインのスローインからドリブル無しの4on4を練習しました。パサーはポケットからのパスや姿勢、ディフェンスの手をかわす事、強いパスを出す事、リップのタイミングなど、色々な注意点を意識するようにしましょう。

レシーバーはパサーに対して、縦と横にタイミング良く飛出し、素早いパスの動きに対して、予測しながら動けるようにしましょう。

誰が縦に動けば良いか、誰が横はつなぎに行けば良いかを考えながら常に先読みして動くようにして下さい。

考えずにただ走るのではなく、走るコースとタイミングを予測しながら動けるように習慣作りを行いましょう！

## 23) スクリメージ

最後にハーフコートの4on4からオールコートの4on4までのスクリメージを行いました。ドリブルを使うかどうかの判断も含めて今回の講習を総合的に練習してもらいましたね。

やりながら少しずつ今回の講習の成果が出てきていたと思いました。普段のやり慣れたプレーだけでなく、より良いプレーを心掛けながら練習して下さい。

そのために、より良いプレーとは何かを理解し、そのプレーを練習し自然にそのプレーが出来るようになるまで繰り返し練習してもらえればと思います。

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

これまでと同じ内容も混ぜながら新しい部分もご紹介していきました。

難易度の高い設定の練習やスキルもあったかと思いますが、高知県のレベルが更に上がっていくために私が「必要だ」と思うスキルや練習内容をご紹介しています。今回の講習会が、少しでも熱心な指導者の皆様や子ども達のためになる事を願っています。

今回はシュート・ドリブル・パス・1on1スキルと、幅広くコーディネーティブなドリル展開から練習を進めていきました。いくつかの技術に特化した講習ではありませんでしたが、1つでも多く皆さんの普段の練習のヒントになる事が出来ていれば嬉しく思います。

指導者の皆様、お手伝いありがとうございました！  
小学生の皆も元気に練習に取り組んでくれて非常に嬉しかったです。  
また機会がありましたら、よろしくお願い致します！

## リンク

[前回分までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

