

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

11月24日(土)
11:00~12:00
13:00~17:00
11月25日(日)
9:00~12:00

参加者情報

中学生女子
高校生女子

指導者情報

■ 岩井 貞憲

指導のねらい

- ★ 1on1のレベルアップ
- ★ オフェンスシステムの中に1on1をどう入れ込むか



Practice Menu

Key Point !

1) 1on1ワークショップ

■ドライブスキル

ドライブシチュエーションは、
①ドリブルドライブ ②フェイスドライブ ③キャッチドライブ
の3つのシチュエーションに分けることができます。この3つのシチュエーションから練習を行っていきます。またどの場面でのスキルが有効かを知っておくのも大事になっていきます。

■ペネトレイトスキル

ペネトレイト=ドライブインのスキルになります。少ないドリブルからワン・ツーステップが基本になりますが、これは自分の能力がディフェンスよりも上回っているときに有効です。ペイント内やドライブイン時はチャンスができるまでドリブルを止めないというのがポイントです。その中でトップスピードだけでなくチェンジオブペースやヘジテーションというスキルが必要になってきます。

■レイアップスキル

アンダーハンドレイアップまたはツーハンドレイアップを使うことが多いかと思いますが、一番ブロックされやすいシュートになります。ワンハンドでディフェンスの状況に応じて色々なアングルからシュートが打てるように練習していきましょう。

■ミドルアタック

ウィングからのドライブコースの1つにミドルドライブがあります。このドライブコースは広いスペースへのドライブ、また体の面がボードに対して平行になることによってステップやショットアングルなど様々なオフェンスオプションが生まれます。チャンスにドライブコースへドライブできるスキルも練習していきましょう。

■前後の空間

オフェンスとディフェンスの前後の空間になります。これは距離感になります。基本的に3つにカテゴライズすることができます。

①ワンアーム ②ハーフアーム ③ツーアーム

この3つの距離感に対してもドライブスキルを持っていることが大事になってきます。オフェンスの選手はディフェンスの距離によって身体の面を変えてドライブに行きます。

■左右の空間

オフェンスとディフェンスの左右の空間になります。これはドライブポジションになります。

①ワンステップアヘッド ②ツーステップアヘッド

最短距離を取るのが原則になるのですが、ディフェンスの能力によってドライブポジションは変えることが必要になってきます。

■タイミング

ドライブのタイミングになります。基本的には3つのタイミングが存在します。

①OFのタイミング ②OFとDFのタイミング ③DFのタイミング

②と③のタイミングでドライブにいける感覚が必要になってきます。自分のリズムではなくDFのリズムを崩せるタイミングでドライブに行けるように練習していきましょう。

2) ドライブスキル① ・ドリブルドライブ

ドリブルからの1on1スキルを練習していきましょう。ボールとステップの自由度が一番高い1on1シチュエーションになります。

■エクспロージョンステップ

エクспロージョン=爆発という意味です。ショートチェンジを入れながらクロスオーバーステップを踏み、足が着地した瞬間にスピードアップします。ディフェンスがこのステップに大きく反応してきたらカウンターチェンジを行います。ステップを踏むときは重心が高くならないようにスキップステップを踏むようなイメージで行います。

元NBAプレイヤーのスティーブ・フランシスやステファン・マブリーなどが使っていたテクニックになります。

■プロテクトアタック

ディフェンスのプレッシャーがハーフアームの時に有効なテクニックです。身体とボールがリングに向けた状態がアドバンテージを取りやすい状態になりますが、ディフェンスの状況に応じてはそれができない場面もあります。プレッシャーをかけられた場合はディフェンスに背中を向けボールを守りながらリングにアタックをしていきます。

①アタックステップ

進行方向の前足からアタックします。前足が着地した瞬間スピードアップを行います。

②ステップバック→リバースステップ→クイックチェンジ

アタックステップを行いディフェンスがオーバーディフェンスであった場合、ステップバックしてスペースを作ります。できたスペースにリバースステップ(足を引きながら)を行い、クイックチェンジからゴールにアタックします。

③ステップバック→リバースステップ→Wチェンジ

②と同じ動作過程になりますが、クイックチェンジにもディフェンスが反応してきたらすぐにチェンジをプラスしてゴールにアタックします。

■キラークロスオーバー

ボールを左右に大きくスイングしてドライブに行くテクニックです。ボールを左右に大きく動かすことにより、ディフェンスに対してゴールライン(インライン)をズラすことができます。そのためディフェンスは左右に大きく動くような守り方をする可能性が高くなります。

初期動作としてはボールとステップをフロート(浮かす)させます。スピードのタメを作ります。チェンジオブペースのリズムを作ります。中期動作としてはボールが左右に一気に加速するようにチェンジを行います。終期動作としてはボールが先に先行するようにチェンジを行いゴールにアタックを行います！

元NBAプレイヤーのアイハーションが使っているアーツツツになります。

- 3) ドライブスキル②
・フェイスドライブ
・キャッチドライブ

■フェイスドライブ

①ジャブステップ

ジャブステップは、ディフェンスとの距離感をさぐったり、相手の反応をさぐるのに使う小さいステップです。そのステップから加速するタイミングを紹介しました。

・バッドスタンス

ディフェンスは何か反応し終わった瞬間に動かれると反応が遅れます。そして、何か反応し始める瞬間に逆をつかれると対応が難しくなります。この2つのディフェンスの瞬間をバッドスタンスと呼びます。この瞬間を感じれるようにしていきましょう！

・クロスドロップ

トラベリング対策としてボールをクロスしながらドロップ(落とす)するテクニックを紹介して行きました。特にオンサイドドライブはトラベリングがとられやすいです。そのためボールを素早く落とした状態を作り、トラベリングを防ぎます。ドライブフェイクからポンプフェイクの動作が入ったあとも、素早くボールを落としてドライブスキルも併せて練習を行って行きました。いつもと違うスキルの感覚だったと思いますので練習を続けてみてください！

■キャッチドライブ

①クイックドロップドライブ

ボールをキャッチしながらドライブではなく、ドロップしながらドライブを行います。素早くドライブに移行できること、トラベリングをなくすという利点があげられます。しかしドライブに行くか判断した場合は、落としながらドライブに行くためゴールにアタックしなければなりません。(キックバックやロールなど次のプレーに移行しにくいデメリットがあげられます。)

そのためボールをもらう前の判断が重要になります。ボールをもらう前のディフェンスとの距離を感じシュートかクイックドロップドライブに行くかの判断を行っていきましょう。

- 4) ペネトレイト&ステップスキル
①
・スネークドライブ

■スネークドライブ

ヘビのようにスラローム状にドライブを行うスキルをスネークドライブと呼びます。このスキルが使えるのはボールマンのディフェンスを抜き去ったときに使えるスキルになります。

このスキルを使う目的としてはドライブコースを変える、抜き去ったディフェンスにラン&グライドを使わせない(ドライブコースに入られない)があげられます。

①クイックショット

ウイングからベースラインドライブを行い、すぐにスネークドライブを行います。ゴール下にはビッグマンのヘルプディフェンスがいるイメージで行ってもらいました。そのためドライブコースを変えながらヘルプディフェンスから離れ、まずはクイックショットを行いました。

②カウンタードライブ

①のクイックショットを打とうとしてヘルプディフェンスが距離を詰めてきたらカウンタードライブに入ります。

- 5) ペネトレイト&ステップスキル
②
・トップドライブ

■トップミドル&レーン(ライン)ドライブ

①クイックチェンジ

ヘルプディフェンスとボールマンディフェンスの間を割るように

- ・ミドルドライブ
- ・ベーススライドドライブ

チェンジを行います。

②フットファイヤー

ドライブ中にスピードコントロールを行い、ヘルプディフェンスとの距離を見てクイックショットかカウンタードライブを行います。

■ウイング-ミドルドライブ

①クイックチェンジ

ヘルプディフェンスとボールマンディフェンスの間を割るようにチェンジを行います。

②ユーロステップ

ゴール下付近でフェイクステップを使い、ヘルプディフェンスが反応したら間を割るようにステップの方向を変えます。もしディフェンスが反応しなければディフェンスに背中を向けるようにしてレイアップにいきましょう。

■ウイング-ベーススライドドライブ

①クイックチェンジ

ヘルプディフェンスとボールマンディフェンスの間を割るようにチェンジを行います。

②レイバック

ヘルプディフェンスに止められてもドリブルを止めずにボードの裏の空間へアタックを行います。そのままレイバックショットにいきましょう。

③リトリートアタック

ボードの裏の空間もアタックできなければ、リトリートを行いディフェンスから距離をとるようにします。ディフェンスの反応の仕方によってライン、ディフェンスの間、ミドルにアタックするかを判断しましょう。

6) パワードライブ

■パワーレイアップ

ディフェンスのプレッシャーに負けないドライブインの練習です。バランスとボールの位置に気をつけましょう。ボールを振ってしまうと、シュート前にボールがディフェンスの前に出てしまうことがあります。ボールを遠くにキープしたままでもレイアップにいけるように練習しましょう！

ディフェンスがドライブのコースに入ってくるまでは、力強くゴールに向かうべきです。自ら遠くを通るような、遠回りのドライブインは簡単に守られてしまいます！

■ストップ&ショット

ディフェンスに肩を止められたら、背中向きに止まります。この時、完全に止められてもいないのに競り合いもせずにはすぐ止まるのはよしましょう。出来るだけ競り合いながらリングの近くまでいけるようにしてください。ファールをもらえるかもしれませんが、ストップした後も有利になります。

ディフェンスがコースに入ってバランスを崩していれば、素早く回ってターンショットを狙います。すぐに反応してきそうな場合はターン中、フリーフットが地面につく前に打てるかどうかの判断をします。頭を素早く回して判断しましょう。

スタンスはリングに対して縦足です。ディフェンスからなるべく離れられるように、またバランスも失わないように、狭いスタンスには注意です。

7) ドリブルドライブモーション

■キーワード

2ギャップ

2パスアウェイの距離を2ギャップと言います。ボールを持っていない選手はスペースをとりボールマンのドライブスペースを広げます。

ラックゾーン

ペイント内のローポスト、ノーチャージエリアのポジションをラックゾーンと言います。このゾーンまでドリブルペネトレイトしたらシュートを選びましょう。

ドロップゾーン

ペイント内のエルボー、ネイルのポジションをドロップゾーンと言います。このゾーンでボールマンディフェンスに止められたらストップを選びパスを選択します。

■ドリブルドライブモーション

①オプション1 トップドライブ ラックアタックorキックアウト

2ギャップスペースを作り、**ドリブルドライブ**を行います。ラックゾーンまで力強くドライブしましょう。ヘルプディフェンスがよってきたらローテーションの状況を見てキックアウトしましょう。ボールを受けた選手はキャッチ & ショットを狙います。

②オプション2 ドライブストップ→キックアップ or バックカット

抜けきれなかった場合、ドロップゾーンでとまり、近くにいる選手がボールをレシーブしにいきます。このときディフェンスの状況に応じてボールマンにハンドオフしにいくかバックカットするかを選びましょう。

③パスチェンジ(ガードポジション)→フロントカット

ガードポジション同士でパスが交換されたら、パスを出した選手はパスを出した方向にディフェンスの前を通るようにしてカットを行います。これによりトップポジションにスペースが生まれます。パスを受けた選手は**ドリブルドライブ**を行いチャンスを作ります。

■パッシングモーション

①ウイングエントリー ボールムーブ→キャッチ1on1

ウイングにボールが入ったときはパス&ランとボールを逆サイドへと動かします。この時ボールを受ける選手はパスチャンスを狙いながら**フェイスドライブ**のチャンスも同時に狙うようにします。ボールが逆サイドへ展開されディフェンスとのズレができている場合は**キャッチドライブ**を狙いましょう。

②ガードエントリー ボールムーブ+Wスクリーン→キャッチ1on1

ガードポジションにボールが入ったときはフロントカットを行い、パスを受けた選手は**ドリブルドライブ**を狙います。カットを行った選手は逆サイドの選手にスクリーンをかけてもらい**キャッチドライブ**を狙う準備を行います。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！今回は1on1スキルアップをテーマに練習を行っていきました。1on1については、練習しておくべき項目は多種多様で、なかなか部活の時間で全てを取り上げるのは難しいと思います。

自分達が使う戦術によって使うスキルも変わってきます。今回はモーションオフENSEを題材に1on1のスキルの使いどころも同時に練習を行っていきました。今回行ったクリニックから自分たちの戦術に合うスキルを見つけ練習してもらえればと思います。

自分達よりも速い、強い、高い選手を相手にどう戦っていくか。身体的な部分をトレーニングしていきながら、やはり技術の幅で勝つことが必要になっていきます。皆さんの成長を楽しみにしています。

今回のクリニックが、高知県の選手の皆さんにとって少しでもお役に立てたら嬉しいです。また皆さんと一緒に練習できる日を楽しみにしています！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](#)

