

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

埼玉県バスケットボール
白岡地区選抜講習会

日時情報

11月17日(土)
9:00~12:00

参加者情報

中学生男子 30名
中学生女子 15名
計 45名

指導者情報

■ 鈴木 良和
■ 柴田 雅章
■ 森 高大

指導のねらい

- ★ 1on1でシュートを決める段階のレベルアップ
- ★ 1on1でシュートにもっていく段階のレベルアップ
- ★ 1on1で抜く段階のレベルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) カップリングスキップ10

上半身と下半身を別々のリズムで動かすトレーニングです。このカップリング能力が高くなると、上半身と下半身が違う動きをしていても、スムーズに動けるようになります。

レベルアップには必須の能力ですので、必ず出来るようになるまで練習しておいてくださいね！

- 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 ボディサークル1回・スキップが1のリズム
 - Lv.7 ボディサークル2回・スキップが2のリズム
 - Lv.8 ボディサークル3回・スキップが2のリズム
 - Lv.9 ボディサークル2回・スキップが3のリズム
 - Lv.10 拍手が1回→2回→3回・スキップが2のリズム
- もしLv.10までクリアできたら、以下のメニューにも取り組んでみましょう！
- Lv.11 拍手が2のリズム・スキップが1リズム→2リズム→3リズム
 - Lv.12 ボディサークル1回→2回→3回・スキップが2のリズム
 - Lv.13 ボディサークル2回・スキップが1リズム→2リズム→3リズム

2) スタビライゼーション

スタビライゼーションを行う目的は体幹、身体の中心部分を鍛えることです。また、体幹の筋肉が引き締まるだけでなく、骨格のバランスが整う効果もあります。

身体をまっすぐにして、体勢を維持出来るように頑張らしましょう。ケガの防止やプレーの安定にも繋がりますよ。

バランス能力を高めれば、バスケットでいろいろな良いプレーに繋がるので、意識してトレーニングしていきましょう！

■Ver.1 ノーマル

1. プローン

腕立て伏せの最初の姿勢でキープします。肩から踵まで体が一直線になるように注意します。

2セット目は指立て伏せの状態キープします。

2. ラテラル

横向きで組体操の扇のような姿勢でキープします。鼻からへそ、両足の間まで一直線になるように注意します。

2セット目は上の足を上げたり、下の足を前に出したりして刺激を変えます。

3. スパイン:

腕立ての逆の姿勢で膝を90度に曲げて行います。上を向いて、片方の足を上げてやりました。

2セット目は最初と逆の足を上げます。

3) パワーレイアップ

1on1のレベルアップを図る上で、1番最初に練習すべきはシュートの段階、特に止められた時のシュートの練習です。この練習を最初におくと、どの1on1練習の中でもシュートを決め切る練習ができるため、効率よく練習することができます。

まずはパワーレイアップです。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た。

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！そのためには**ステップを大きく、強く**することが大切です。ディフェンスが多少押してきても、力強くゴールに向かえるようにしましょう。シュートを決めた後に、決めたボールを自分でとれるのが理想です。

4) ストップ&ターン

レイアップが止められてストップしてしまったら、ステップを踏んでシュートにいきましょう。

縦足を意識してもらいました。ゴールとディフェンスを結ぶラインを意識して、その遠くへフリーストを踏み、足のラインがディフェンスとゴールのラインに一直線になることが重要です。

そのままディフェンスが反応してこなかったら、フェイドアウェイシュートを打ってもらいました。

ターンしたときにディフェンスが反応してきたら、もう一度ステップインをしてゴールに向かいます。

この時も、ディフェンスを見て、フロントターンにするか、バックターンにするか、ストレートにダググインするか、3つを選んでもらいました。

ターンしてからディフェンスを見るのではなく、**ターンしながら見る**というのがポイントです。首を速く振って、ディフェンスを見ながらターンするようにしましょう。

この「**ディフェンスを見て、判断する**」ということがとても大事です。そして、それぞれの状況を作り出すのはディフェンスです。オフェンスではありません。

例えばフェイドアウェイシュートを行う練習だとしても、ディフェンスが前に入って止めなければ、オフェンスは**パワーレイアップ**を行うべきです。オフェンスの判断基準は「**試合ならどうするか**」

なのです。

パワーレイアップ、フェイドアウェイシュート、フロントターン、バックターンを行うべきシチュエーションを作れるよう、ディフェンスも集中して行いましょう。

5) ロールジャンプ分解練習(ドリブル中に止められた時のシュート)

「ロールジャンプ」というテクニックを分解練習で確かめました。先のパワーレイアップとストップ&ターンシュートは、レイアップへのステップ中に止められた時にシュートまでいく技術です。

ドリブル中に止められた時、特にディフェンスがオーバーディフェンスをしてきた時はロールジャンプを使ってみましょう！

まずは、その場でロールターンをします。ロールターンの最後の瞬間に軸足で地面を蹴り、今いた場所から離れて着地する練習です。

これがうまくできたら、これをドリブルしながら練習します。ドリブルからロールターンをはじめ、最後に軸足で地面を蹴ってジャンプです。

ボールを保持するタイミングは、軸足が地面から離れた後です。頭が傾いて回転でバランスを崩さないように、高跳びではなく、幅跳びで遠くに跳べるように気を付けてください。

次に、ウイングからドライブインをしていって、ディフェンスがオーバーディフェンスをしたらロールターン、最後に軸足で地面を蹴って一気にレイアップにいてもらいました。

このように段階を踏んで、自分のレベルにあわせて技術を磨いていきましょう！

6) コーディネーションレイアップ10

コーディネーション能力は7種類に分類されます。

- ①カップリング能力
- ②リズム感
- ③ディファレンシング能力
- ④アダプタビリティ(適応能力)
- ⑤オリエンテーション能力(空間把握能力)
- ⑥リアクション能力
- ⑦バランス

です。

これらの能力を磨くことで、運動神経系の高い学習能力が促され、スキルの習得がより速くなります。ミニバス上がりの他のチームに追いつくためには、同じ時間のなかで効率よく力を伸ばさなければなりません。そのためには、決して無視できない能力です。コーディネーションレイアップでは、

- ①カップリング能力
- ②リズム感
- ⑤オリエンテーション能力(空間把握能力)
- ⑦バランス

に負荷をかけます。決して試合で使うための練習ではないことに注意してください。皆さんなかなか苦戦していたようなので、是非練習しておいてください！

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

7) クリス・ポールのフロントチェンジ・壁パストライブ

まずはクリスポールのフロントチェンジの練習の映像を見てももらいました。**驚くほど速く、大きく**行っていたと思います。

このようなフロントチェンジは**Coast to Coast(コーストウコースト)**とも呼ばれます。その映像のイメージを基に、フロントチェンジの練習を行ってもらいました。

またそこから、**壁に強くパスするようにクロスオーバーを行う**という練習をしました。

自分のできる範囲でクロスオーバーの練習をしていますが、なかなか質は上がりません。失敗しながらも今回のように思いっきり強く、早く練習を行うことで鋭いクロスオーバーを行うことができるようになります。

また、ステップはクロスからではなく、必ず**オープンステップ(進行方向側の足)から**だすようにしてください。そうすることでより幅が出ますし、もし止められてもすぐに次の対応ができます。頑張りましょう！

8) ドライブコンセプトの紹介

ドライブコンセプトの紹介を行いました。ディフェンスは**センターサークルの端とエルボーを結んだ内側のエリアにドライブ**されると非常に守りづらいです。(そのためこのエリアはNo Ball Area、NBAと呼ばれます。)

逆に**オフェンスはこのNBAに早く入ることで、チャンスを作ることができます。**ミドル側へのドライブにしる、ベースライン側へのドライブにしる、イージーなショットを増やすためにはバックボードにより厚い角度のある方(バックボード正面側)へ切り込むのが有効です。

ミドルドライブはもちろん、ベースラインドライブの時もなるべく早くバックボードの正面側に入り、イージーなショットを増やしましょう。

9) スネイクドライブ

できるだけ早くボードの正面に入って、イージーなショットを狙う練習です。

せっかくベースライン側をぬいても、ボードの角度がない所からだだと決めるのがとても難しいです。

できるだけ早く内側に入り、レイアップにもっていけるよう練習しましょう！

10) フロントチェンジからの1on2

直前で行った大きなフロントチェンジで、ディフェンスを抜き去った後の練習を行いました。まずは相手がボールを取りに来た時にフロントチェンジで抜き去るリアクションドライブから、次にドリブル1on1から行ってもらいました。

自分のマークマンを抜き去ったあと、スネイクドライブでやったようにすばやく内側に入り、ヘルプディフェンスをかわしてシュートをする練習です。試合でも自分のマークマンをかわしたら必ずヘルプがきます。その時に余裕をもって対応できるようにしましょう。

- ・(ヘルプディフェンスの自分のマークマンの間が広く開いている時)ドリブルチェンジでミドルアタック
- ・(ヘルプディフェンスに完全に止められた時)リトリートからの再

アタック

などを行いましたね。いずれも止められそうな時にドリブルをすぐに辞めてしまうのではなく、ドリブルを続けることが大切です。抜くにしろパスをするにしろ、次の選択肢が見つかるまでドリブルを止めてはいけません。ドリブルを続けながらチャンスを見極められるようにしましょう。

また、最後にボディフェイクを紹介しました。相手の重心をずらすために行うドリブル中のフェイクです。ボールはそのままで肩とステップで逆にいくように見せかけます。

コーストゥコーストのような抜き技を使った後にはとても効果的です。難しいテクニックですが、使えば非常に強力です。頑張ることができるようになります！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

白岡地区の皆さん、3時間一生懸命に取り組んでくれてありがとうございました！僕もとても充実した時間を過ごすことが出来ました。

今回は1on1の基本というテーマをいただきましたが、皆さんの地区はミニバスが少ない地区だと聞いていたので、そういった地区の選手達が、他地区の経験豊富な選手達に追いつき、追い越すための1on1練習コンセプトをご紹介しました。

成長のスピードを上げるという事は、同じ10分ドリルをやったときに、あるチームが10しかレベルアップしないところを20レベルアップするという事です。

つまり、1on1の練習で、**コーチに言われたステップだけを練習するチームと、コーチに言われたステップをやるのは当たり前で、そのあとのシュートで工夫したり、リバウンドまで練習したりするチームの違いです。**

そういった、コーチに言われたこと以上をやるという習慣を身に付けることで、成長のスピードを上げていくことが出来ます。そうすれば、ミニバスが盛んな他の地区にも追いつき、追い越すことができるのです。

途中で見せたムーンウォークの熊、最後に見せた「あなたが」から「わたしが」に成長する話を常に意識して、自ら考え、行動できる選手になっていってください。

それでは、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

[インデックスへ戻る](#)

