

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第30回目指導
9月25日 火曜

参加者情報

中学校1年生男子 1
名

指導者情報

■ 中田 和秀

指導のねらい

- ① ドリブルドライブの抜き技とステップワーク
- ② オンボールディフェンス



Practice Menu

Key Point !

1) ダブルチェンジ



まずは、ダブルチェンジをウォーミングアップ代わりに練習しました。

- フロントチェンジ&フロントチェンジ
- フロントチェンジ&レッグスルー
- フロントチェンジ&ビハインド・ザ・バック

ポイントはオンサイドステップを効果的に使う事でした。
オンサイドでドライブが出来ると切り返した時にスムーズに次の技に移行できます。

また、一度止められてしまってもすぐにディフェンスの動きに対応できるようになることも大切です。
友達やコーチとたくさん1on1やゲームをして技を磨いてください。

2) フローティング



フローティングは横へ異動しながらDFとのずれを作る技術です。
異動のときにハーキーを入れることによって、自分のタイミングでドライブをすることが出来ます。

技術自体はとても上手にできていました。
より実践的にするために、緩急の使い分けが出来ると良いと思います。
フローティングをしている時はスピードを出さなくても良いので、ディフェンスとの距離が出来た瞬間にスピードアップしたドライブが出来ると効果的です。

ドリブルを横にすくいあげる感覚で行うので、ドリブルのテクニクがかなり高いレベルでないと使えない、ハイレベルなテクニクです。
普段からハンドリングの練習を欠かさないようにしましょう。

3) シンプルクロスオーバー



名前の通り小さな動きでクロスオーバーを狙う技術です。

ポイントは、
・アタックステップを踏むときにヒジとヒザを近づける事。
・オープンステップを小さく踏むこと

でし



した。

ヒザとヒジが近づくことによって肩が入りフェイクを自然に使うことができます。ここがスムーズにできるかによってDFが反応するかどうかが決まります。

オープンステップは、アタックステップ後に小さく踏みます。そうすることでクロスオーバー後のドライブインがスムーズになります。

4) マイカンドリル & フローターショット



フィニッシュの場面は色々な角度、高さから決められるようになります。

■マイカンドリル

ジョージ・マイカンというNBAのスーパーstarが毎日欠かさず練習していたドリルです。今回はスピンとフックを織り交ぜて左右8種類を練習してもらいました。シュート自体は決まっていますが、高さ・バランス・スピードといったところを更に強調して練習していくとより正確なプレーができるようになります。また左手が苦手なようなので左右同じように使えるようにしてましよう。

■フローターショット

フローターショットはDFの背が高い時などにブロックをかわすために使います。

ポイントは、手首は返さずにボールを離すことです。飛び上がりながらボールをリリースすることによってDFのブロックよりも早くシュートを打つことができます。

どんなにきれいにドライブをしても最後のシュートを外してしまつては得点にはなりません。フィニッシュの種類を増やしながらか得点の確率も上げていきましょう。

5) ジノビリストップ



ジノビリストップはアルゼンチン代表のマヌ・ジノビリ選手が得意とするステップで、ランニングステップの最中にディフェンスをかわす動きをします。

今回は、少しレベルアップをさせてボールをキャッチする前にフロントチェンジを入れて練習しました。こうすることによってDFを見る時間ができますし、フロントチェンジからドライブとそこからのジノビリストップという選択肢ができます。

ただステップを踏むだけではなく、DFの守り方を見てプレーを選択できるようになります。

6) ドロップステップ



ドロップステップは、ドライブの最中やポストアップの時に素早く足を引いてDFをかわす技術です。

■体の向きはリングに向けたまま足を引く

DFとは体が接触している状態、または非常に近い位置にいるときに使う技術です。その為上半身がリングに向いていると下半身の動きまで把握するのがとても難しくなります。

■引く足はリングへ

引いた足がリングへ向いていないと、ターンをした時にDFに回り込まれてしまいます。

7) オンボールディフェンス



今回はアクションディフェンスを紹介しました。バスケットボールではディフェンスよりオフェンスの方が有利とされています。それは、オフェンスのアクションに対してディフェンスがリアクションする為プレーが後手になりやすいからです。

アクションディフェンスではそんな状況を打開する為に、ディフェンスの方から仕掛けて状況を逆転させるために使います。

■ディフェンスとの距離感

ボールに対してプレッシャーがかかっていないと相手にリアクションさせることは難しくなります。ですからボールに手が届く位置が理想的です。

■手の使い方(ディグ)

ディグは相手の懐に潜り込んで、下から掘るような動きでプレッシャーをかけます。常にボールに対してプレッシャーをかけ、ターンをさせたり後ろに下がらせたりすることができれば相手がリアクションをしているのでディフェンスが有利になります。

■一歩目の反応

足を引かないように注意しましょう。体の正面でドライブを受けられるようになるとパーフェクトディフェンスです。抜かれてしまうにしても最初の一步が相手を遠回りさせる位置に出せるとその後が守りやすくなります。

■ラン&グライド

もしも抜かれてしまったら走って追いかけてみましょう。一歩目で遠回りをさせた後はしっかりオープンステップを踏めるようにして下さい。そうすることによって無駄なステップを減らすことができます。

8) 1on1

最後にコーチとの1on1を行いました。スピード感のあるドライブで非常にエキサイティングな展開でしたね。ディフェンスもしっかりプレッシャーがかかっていたのでコーチも大変でした。あとはもう少し経験値を詰めればディフェンスは一気によくなると思います。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

久々に一緒に練習しましたが、身長も伸びてきてだんだんとダイナミックなプレーができるようになってきましたね。

今回は盛り沢山の内容になりましたが、まだまだ紹介しただけです。たくさん練習して自分の技術になるように頑張ってください。

練習中に少し話をしましたが、バスケットボールにおいて高さや速さ、力強さといったものはとても重要な要素になります。普段の練習から高く跳んだり力強くプレーしたり、できるだけ早くを心掛けて下さい。

練習してみてコーチが驚いたのは、ディフェンスが飛躍的に良くなりました。ボールに対してアグレッシブに行っているのが、相手がミスをするともあると思います。これを普段の練習から毎日実践していれば試合に出る機会も多くなると思います。頑張ってください。

オフェンス技術については、まだ練習が必要ですが経験値がものを言います。たくさん練習することと、たくさん実戦でチャレンジすることが大切です。やらないでいるといつまでたってもできません。たくさんチャレンジしてどんどん上手くなってください。

それでは、また次回一緒に練習できるのを楽しみにしています！！
ありがとうございました！！

リンク

[前回までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

