

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第32回目指導
10月8日(月)
19:30~21:30

参加者情報

中学生1年男子 1
人

指導者情報

■ 谷口 悠希

指導のねらい

- ① シュートの確率アップ
- ② 1on1のスキルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) シュートの原則

シュートの原則を確認しておきましょう。今回の練習であれば、まっすぐ打つことが大事になります。

●シュートが入るための原則

1. まっすぐ打つ
2. その距離に打つ

この2つを満たすことが落ちないシュートになります。リングの直径は45cmです。中学生男子になると7号ボールで、直径は約25cmです。そのため、**左右前後に10cm以上ぶれないシュートフォームを身につけることが大事になります。**

2) まっすぐ打つための修正点

シュートが落ちる主な原因はシュートが曲がることです。曲がる原因はシュートフォームにあります。修正する点は2つです。Tくんの場合はこの2つが修正できると確率は上がってくると思います。

◆フォロースルー

フォロースルー(最後にボールを離す指)をリングに真っ直ぐ向けます。フォロースルーが左右に曲がってしまうとシュートも曲がってしまいます。シュートが外れてしまったら、自己修正しましょう。**2カ月前にコーチと練習した時より良くなっていましたね。フォロースルーはまっすぐリングに向くようになってきていますね。**

◆ヒジ

2Lの状態を作ったら、肩から腕にかけてまっすぐリングに向け構えます。Tくんの場合は2Lで構えた時にヒジが開いてしまう傾向があります。**利き目の少し外側に腕がセットできると、ヒジが開かなくなります。**ラインシューティングの練習を今後も行ってください、直ると思います。

3) 高いアーチで打つ

シュートは50度ぐらいにボールを飛ばせると高いアーチのシュートになります。シュートを打ったボールの軌道でいうと、最高点がウィンドウの上を通過することです。そうすれば、50度ぐらいのアーチになります。

アーチが低くなってしまうとリングに入る角度が低いいため、リングに対してボールが入る面積が狭くなってしまいます。

に対してボールがハネる面積が狭くなってしまいます。

また、高さはいつも一定にして下さい。そのためには、腕の伸ばす角度は50度にしましょう。

- 4) ドライブからのプレー
- ・ディフェンスの前で正対して止まった場合
 - ・ディフェンスに背中を向けて止まった場合

■ディフェンスの前で正対して止まった場合
正対して止まってしまったら、2Lを作りシュートを狙います。ディフェンスがシュートチェックに来なければシュートを打ちます。シュートチェックに来れば、チェックに来た手の方にステップインして、シュートを狙います。

■ディフェンスに背中を向けて止まった場合
背中を向けて止まった場合は、センタープレーに入ります。肩ごしでディフェンスを確認しましょう。そしてディフェンスのいない方にステップを踏んでシュートを狙います。

- 5) ドライブからのプレー
- ・キキムーブからジャンプシュート
 - ・キキムーブからドライブ
 - ・キキムーブからロール

●キキムーブからジャンプシュート
キキムーブとは後ろに下がるステップのことです。ここからジャンプシュートを行いました。これができるディフェンスをかわして打てるようになります。

●キキムーブからストレートドライブ
キキムーブで下がった時に、ディフェンスが前につめてきたら、ストレートドライブしてシュートを狙います。抜く時は一気にスピードを上げて、鋭くドライブしましょう。

●キキムーブからロール
キキムーブで下がった時に、ディフェンスがストレートドライブの方からつめてきたら、ロールしてドライブします。ロールすることによって、ボールが取られずに繰り返すことができます。また、ロールする時は行きたい方向に顔を向けると、すばやくロールできます。

6) タップ10

●タップを行う理由
ジャンプシュートに必要な能力が総合的に身に付くからです。以下の能力がジャンプシュートには必要になります。

- ジャンプシュートに必要な能力
1. ジャンプ力
 2. オリエンテーション能力
 3. 空中でのボールハンドリング能力
 4. 空中でのバランス能力

●連続タップ10
レベル1: 両手5回当ててシュート
レベル2: 片手利き手5回当ててシュート
レベル3: 片手利き手ではない手で5回
レベル4: 左右交互で10回当ててシュート
レベル5: 両手10回当ててシュート
レベル6: 片手利き手10回当ててシュート
レベル7: 片手利き手ではない方で5回
レベル8: 左右交互で10回当ててシュート
レベル9: リングに3回当ててシュート
レベル10: リングに5回当ててシュート

レベル2までできましたね。この練習の目標は10分間でレベル10までできることです。ぜひ自主練習で行って下さい。ジャンプシュートの飛距離が伸びてきますから。

- 7) スタビライゼーション
・スタビライゼーションとは？
・指立てスタビライゼーション

・スタビライゼーションとは？
スタビライゼーションとは自分の体重の負荷で行うトレーニングです。効果としては筋力のアンバランスを直し、ケガそのものの予防、身体の強化です。やり方としては1セット10～30秒ぐらい行います。これを2～3セット行って下さい。**週3回以上行うといいと思います。**

・指立てスタビライゼーション
指立てスタビライゼーションをやることによって指先の強化にもなります。指先が強くなると、**シュートの距離が伸びてくると思います。**

- 8) 1on1

ステップでかわすことをテーマに、コーチと1on1を行っていきました。この1on1の練習で大事なことはパターン化ではなく「**自動化**」するです。自動化とはディフェンスの位置を見て、判断し、プレーを選択することです。Tくんはコーチのディフェンスを見て、プレーを選択できていたと思います。あとは、反復練習して自動化のスピードを上げていきましょう。

<自動化>

ディフェンスの位置を確認→判断→プレーを選択

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回はシュート、1on1を中心に練習を行っていきました。シュートに関してはまっすぐ打つためのフォーム作りと高いアーチで打つことでしたね。フォーム作りではヒジが開かないことが課題でしたね。この課題が克服できるとシュート確率は上がってくると思います。ジャンプシュートだと、どうしてもアーチが低くなってしまいう傾向があります。ジャンプシュートは、50度の角度で打てるようにしましょう。

1on1ではドライブ後のプレーを練習しました。ここができるようになることが大事です。ぜひ今回習ったことを自主練習で反復練習して下さい。

また、能力開発メニューを2つ紹介しました。タップ10と指立てスタビライゼーションです。ぜひ時間があれば、どんどんやって下さい。

また一緒に練習できるのを楽しみにしています。

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](#)

