

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第34回目指導
12月25日(月)
19:30~21:30

参加者情報

中学1年生男子 1
人

指導者情報

■ 谷口 悠希

指導のねらい

- ① シュートの基本の確認
- ② スタビライゼーションの理解
- ③ 1on1のスキルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) スタビライゼーション

シュートの飛距離を伸ばすためにも、スタビライゼーションは効果があります。今回のやり方としては1セット10秒ぐらい行います。これを2セット行っていきました。自主的にも週3回ぐらいはやってもらいたいと思います。かなり効果が高いですから、コーチとしてはお勧めのトレーニングになります。

2) まっすぐ打つ

構えた時にヒジが開いてしまうケースが見受けられます。こうするとシュートが曲がる原因になります。シューティングライン上にヒジがセットできると、ヒジが開かなくなります。前回よりヒジは開かなくなっていますね。あともう少しです。がんばって修正して下さい。

3) その距離に打つ

シュートフォームを変えることなくボールの飛距離を変えるには、指先の抜く、ひっかけるで調節します。リングの手前に当たった時はひっかけて、距離を足します。リングの奥に当たった場合は抜いて調節します。この指先のタッチを変えることで、シュートフォームを崩さずに、距離を変える方法です。

飛距離がかなり足りない場合には、指先の強化と体幹の強化が不可欠です。そのためには、指立てや体幹作りが必要になります。強い体がベースになりますからね。

また、腕の振りが遅くても飛距離は出ません。シュートを打つ時には、パツと放すようにしましょう。ただし、手を引くようにシュートは打ってはいけません。ヒジと指先を伸ばして打ちます。

4) 高いアーチで打つ

高いアーチとは50度のことです。これ以上高いシュート、または低いシュートでは打たないようにしましょう。高すぎるとシュートコントロールがしにくいですし、低すぎるとリングに入る角度は低いため、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。高さはいつも一定にして下さい。そのためには、腕の伸ばす角度を50度にしましょうね。シュートを遠くから打ったり、ジャンプシュートを行うと、どうしても低くなりがちです。気をつけましょう。

5) ジャンプシュート

ジャンプシュートとは最高点で打つシュートのことです。ジャンピングシュートより飛距離がでにくいです。飛距離を伸ばすためには体幹の強さ、指先の強さがないとなかなか飛距離がでませ

	<p>ん。そのため、指立てやスタビライゼーションをやってもらえるといいと思います。強い体を使えることはバスケットをする上で大事です。今のうちからコツコツとトレーニングをやっていくといいと思います。</p>
<p>6) ドリブルからジャンプシュート</p>	<p>速く打てるようになることをテーマで練習していきました。速く打てるポイントはドリブルしているボールをパッと引きつけてシュートを打つことです。これが引きつけが遅いと、すぐにシュートが打てなくなってしまいます。また、ストライドステップではなく、ジャンプストップからシュートが打てるようになると、さらに速くシュートが打てます。</p>
<p>7) ドライブからのプレー ・ロッカーモーション</p>	<p>ロッカーモーションには1歩下がってから加速して抜く方法と、下がらずパッと止まってから加速する方法の2種類があります。今回はパッと止まってから抜く方法を紹介しました。ドライブしている最中に、ロッカーモーションを行えば、抜けるチャンスは増えます。</p> <p><バリエーション></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ロッカーモーションからストレートドライブ 2. ロッカーモーションからクロスドライブ 3. ロッカーモーションからジャンプシュート
<p>8) チョビーステップ ・チョビーステップについて ・チョビーステップのポイント</p>	<p>■チョビーステップについて ドリブルをついた状態での抜き技です。足とドリブルを交互につくことによって、絶えず攻める姿勢を作ることができます。横に少しずつ移動しながら仕掛けます。</p> <p>■チョビーステップのポイント ドリブルと足を交互につくことです。チャンスがあればストレートで抜きます。抜く瞬間は、後ろ足で地面を蹴ることです。特に母子球で蹴ることでスピードのあるドライブになります。抜きにいくコースへ対応してきたら、クロスして抜きます。 練習した時間は短かったですが、ぜひ身に付けてほしい技です。1on1の対峙した技で必要な技術ですからね。</p>

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回の練習では、シュートと1on1をやりました。シュートでは基本を確認しました。また、ジャンプシュートやロングシュートについてもやっていました。

1on1オフェンスについてはロッカーモーションとチョビーステップについて練習していきました。この2つ技術ができるようになると、ディフェンスを抜ける頻度が増えてくると思います。

前回、コーチが見たときよりもシュートの確率が上がっていると思います。今後、シュートの飛距離が伸びてくると、より試合で活躍できるようになると思います。

今後の成長を期待しています。また機会があれば、一緒に練習しましょうね。

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](#)

