

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第47回目指導  
11月26日 月曜日  
12:00~16:00

## 参加者情報

中学生女子 約20名

## 指導者情報

■ 鈴木 良和  
■ 豊後 裕隆

## 指導のねらい

- ① 自主練の質を高める
- ② 間合いのコントロールテクニック



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) カップリングスキップX

最初は、ウォーミングアップを兼ねて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ながら、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) ベーシックドリブルX

基礎的なドリブルを一気におさらいできるドリルです。

特にLv.1からLv.3までは1ミスルールです。とにかく強く、大きくドリブルをつけて、1回はミスをしないとクリアにならないというルールです。

ただミスをするのではいけません。強くつきすぎてミスするくらい、強くドリブルをつきましょう。Lv.4からはノーミスでいければクリアです。

- Lv.1パウンドドリブル(右、左)
- Lv.2片手で左右(右、左)
- Lv.3片手で前後(右、左)
- Lv.4ミスリズムドリブル

(フロントチェンジの時に、2回ボールに触り、「タタンツ」のリズムでチェンジします。指先のコントロールがとても重要になります。)

**Lv.5連続ビハインドドリブル**

**Lv.6レッグスルー**

(縦にレッグスルーするのは実践的ではありません。横にレッグスルーするように心がけましょう)

**Lv.7バックチェンジ**

**Lv.8スパイダー**

**Lv.9八の字ドリブル**

**Lv.10連続チェンジ**

(クロスオーバー→ロール→ビハインド→レッグスルーの順番で、遊びのドリブルをいれずにチェンジします。どこにボールがあってもすぐにチェンジできるようにします。)

### 3) シュートフォームチェック シュートの打ち込みに向けた3つのルール

今はまだ大会期間中なので、大会が終わったらシュートの打ち込みを行う時期に入ります。打ち込みをするときに左右にボールが曲がってしまうシュートフォームは問題です。左右に曲がりやすいシュートフォームが身につけてしまいます。

シュートの打ち込みに向けて、シューティングの基本ルールを3つご紹介しました。

**①フォロースルーを止める**

**②連続で外さない**

**③スイッチュで決める**

の3つです。

シュートは修正力を高めることが最終的に重要な点になります。そのためにも再現性を高めなければなりません。

修正力を磨いていくために、この3つのルールがとても重要になってきます。

この3つを意識しないシューティングと、意識したシューティングでは中身の濃さが段違いです。

この3つを常に確認しながら練習していくようにしましょう。

### 4) ドライブのコンセプト

自主練で1on1のレベルを上げたいという選手達のために、1on1のレベルの上げ方、コンセプトを紹介しました。

ポイントは、どちらに抜き去ったにしても、**バックボードに対して自分の体が広がるようにゴールに向かう**ということです。つまり、ベースライン側を抜いたとしても、なるべくすばやくペイントエリアの方にコースを切り替え、蛇のように蛇行してゴールに向かいます。

そうすることで、**2人目のディフェンスに対して左右両方のスペースを使ってかわすことが出来る**のです。

ベースライン側からドライブをした場合は、2人目のディフェンスに対してさらにベースライン側のスペースは狭くて使えません。中央に向かうスペースのみになるため、チャンスが少なくなります。こちら側のドライブからはジャンプショットを選ぶことが多くなるのです。

なるべくレイアップに持ち込むためにも、1人目が抜きされた場合はスネークのようにドライブコースを変えて、ボードに対して自分の体が広く見えるように入ってきましょう。

## 5) スネークドライブ分解

ベースライン側に抜いたのにすぐにペイントへアタックするような動きのことを、**スネークドライブ**と呼んでいます。その分解練習を行いました。

分解練習をするうえで重要なのは、このスネークドライブは、1人目のディフェンスを抜きさることが出来たというシチュエーションの練習だということを理解しておいてください。

抜き去った時のようなスピードで練習しないと意味がありません。

1. ベースラインドライブからのスネークで逆サイドのクロスオーバーレイアップ
2. ベースラインドライブからのスネークで逆サイドへのレイアップのコースにディフェンスが入ってきた場合のジグザグステップ

## 6) ユーロステップディシジョンメイク

ディフェンスをつけて、スネークドライブの実践的な練習を行いました。3人組の練習です。

抜き去られた状況を作るために、オフェンスは1人目のディフェンスがポインティングやスティールを狙った瞬間に抜くという設定で練習をスタートしました。

1人目をベースライン側に抜き去ったら、すかさずミドルアタックをし、スネークドライブで2人目とかけひきをしましょう。

クロスオーバーレイアップを止められたらジグザグステップで逆側からレイアップにいきましょう。

そのためにも、**2人目のディフェンスに対してアウトサイドフットでステップを踏み始めなければなりません。**

2人目のディフェンスに対してインサイドフットで1歩目を仕掛けてしまうと、その1歩目を止められた場合に逆に切り返しにくくなり、結果的に難しいストップからのステッププレーになりやすくなってしまいます。

**2人目のディフェンスに対してもワンステップアヘッドをロングステップで破れるように、ステップの調整も練習していきましょう！！**

## 7) ベースラインドライブ4種テクニック

ベースラインドライブをした後、ヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を各シチュエーションごとに練習しました。

### ・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の自分のマークマンの間が広く開いている時)

### ・ボディフェイクからヘルプもベースライン側に抜いてバックシュート

(ヘルプディフェンスを内側へ引き付けることに成功して、ヘルプとベースラインとの間が広く開いている時)

### ・バックシュートフェイクから逆サイドバックシュート

(ヘルプディフェンスとベースラインとの間が広く開いていてドライブしたが、正面に入られバックシュートに行けない時)

### ・リトリートからの再アタック

(ヘルプディフェンスに完全に止められた時)

いざぬき止められそうなた時にドリブルをオウに替わりますので

いっさいも止めず、ドリブルを早くに辞めず、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。

## 8) ミドルドライブ4種テクニック

ミドルドライブでスネークを使うほど抜きされてはいない場合の、ヘルプディフェンスが来た時の対応の仕方を練習しました。

### ・ヘルプに対するフロントチェンジアタック

(1人目が少し遅れてヘルプとマークマンの間に少しスペースが残っている場合、ヘルプディフェンスに対しもう一度フロントチェンジを仕掛けます)

### ・ギャロップステップ

(マークマンとヘルプの間が狭い時に、一気に飛び越します)

### ・ボディフェイクを使ってヘルプも抜き去る

(逆へ切り返すと見せかけて、また同じコースを進みます)

### ・フローターショット

(ヘルプディフェンスの頭越しにゴールを狙うプレイです。)

様々なバリエーションでゴールを狙えるよう、練習しましょう！

## 9) 1on1練習のレベルアップの工夫

今回は、1人の選手が4種類の選択肢を連続で練習するやり方でドリルを進めました。

この時、**ダミーディフェンスのレベルがとても重要になります。**そのため、ダミーディフェンスのレベルも上がってしまうような練習の進め方をご紹介しました。

それぞれのスキルを使う状況を紹介したので、ダミーディフェンスはその状況を正確に実行できるようにがんばりましょう！

オフェンスは、4種類をそのままなぞるのではなく、途中でダミーディフェンスが状況を作れていなければそこを突いて違う方法で破ってしまうのが優秀な練習です。

ディフェンスは、設定と違うやり方でシュートを決められたらペナルティです！ **言われた通りのテクニックを使わなかったオフェンスが悪いのではなく、言われた通りのテクニックを使う状況を作れなかったディフェンスが悪いのです。**

## 10) クイックモーションシューティング

2人組のクイックモーションシューティングです。オフェンスはトリプルスレットポジションに構えます。ディフェンスはオフェンスの正面にハーフダウンの姿勢で立ち、ボールの正面に手をあてます。

オフェンスが突然シュートを打つので、ディフェンスはそれに反応してジャンプし、ブロックショットをします。

オフェンスはシュートモーションに予備動作があれば打てませんし、シュートモーション自体が遅くてももちろんシュートを打つことが出来ません。

このように、クイックモーションで打ちこぼれを減らす練習を行います。

このように、クイックモーションで打たざるを得ない状況でFTを、このクイックモーションの時のシュートが曲がる原因、シュートが前後にずれる原因をさぐっていきます。

この練習でシュートが前後左右にずれる原因は、リフティングからリリースまでの動作に限定できます。その曲がる原因を改善していけば、試合中にシュートが前後左右にずれる原因をなくしていけるのです。

#### 11) オフドリブルシューティング

次に、オフドリブルからのシュート練習を行いました。ドリブルとステップのリズムを指定して、「ダダダン」のリズムでジャンプする練習をしました。**ボール、インサイドフット、アウトサイドフットの順番に「ダダダン」です。**

“いつでも打てる”の能力を高めなければならないので、ドリブルしてからシュートまでの動作が素早くなるように練習を続けていきましょう。

長年バスケットをしてきた選手は、自分のやりやすいリズムでしかシュートが打てなくなっている選手が多いです。

それが、ビッグストップからの時間がかかるジャンプシュートだったり、ステップが多いシュートだったりすると、常にモーションが遅く、タイミングが読まれやすいので、実戦的には良い状態ではありません。

ドリブル中、どのタイミングでもクイックジャンプができるように、意識して練習を続けていきましょう！

特に、今回紹介したオンサイドのアタックステップからのジャンプシュートはみなさんの太くなった運動回路を分断するのにも良い練習になると思います。ぜひチャレンジしてみてください。

#### 12) クロスオーバーからのステップの変化

クロスオーバーからのステップの変化の練習をしました。自分たちの能力を最大限に生かすために、ディフェンスとの間合いをコントロールし、いつでもチャンスをつくれるようにすることが目的です。

この練習は、クロスオーバーしてインサイドフットが地面につくまでは常に同じ動きです。

- この後に、
1. クイックジャンプシュート
  2. ステップバックシュート
  3. プラスワンドリブル

という形で変化をつけて練習しました。

**このそれぞれが、同じ動きから派生するようにプレーできなければなりません。**

そしてなおかつ、このどのプレーからでも同じようにシュートが決められなければなりません。是非繰り返し練習していきましょう！

#### 13) ディシジョンメイク・ライブ

先ほどのステップの使い分けを実戦的に練習してもらいました

その時のディフェンスの状態をみて、サドンストップのクイックシュートを打つか、そのままレイアップに向かうか、ステップバックするかを選びましょう！

こういった実戦的なオフェンス練習になると、ディフェンスの役割が非常に重要になります。

**ディフェンスがオフェンスをうまくするのは、**

最初に行ったディフェンスがついていないシャドーだけの練習では試合中の相手との間合いなどをつかむことができないので、必ずダミーディフェンス付の練習をするようにしましょう。

ダミーディフェンスを付けた練習も、徐々に実戦的にしていくためにディシジョンメイクという設定の練習を行う必要があります。

ダミーディフェンスが、先ほどの3つのステップを踏み分けなければならないような状況を設定し、オフェンスはディフェンスに応じて技術を使い分けるように練習します。

最後にはライブで1on1を行うのも大事です。ライブの中で先ほど練習したスキルが使えるようになっていたら練習の成果ができたということになります。

**シャドー・ダミー・ディシジョンメイク・ライブ**の順に、自主練の質を高めていきながら練習に取り組んで行きましょう！

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今年のチームの最初のクリニックとなりました。新チームの夏に向けてのビジョンを考えました。日本一になれるところ、ワクワクするところ、勝利に近づくところの3つの円に重なる部分をこれから磨いていかなければなりません。

自分たちの強みを磨き、弱みを克服して勝利に近づけるように努力を重ねていきましょう！

今回は特に、個人個人に目を向けたテーマで話をしました。**チーム作りは映画作りに似ていると、John Woodenコーチも言っています。**

監督、助監督、プロデューサー、カメラマン、照明技師、録音技師、デザイナー、装飾、衣裳デザイナー、スタイリスト、ヘアメイク、脚本家、音楽家などなど、あらゆる役割の人たちが一流の仕事をしないと、最高の映画は作れないのです。

皆さんはチームに対してどんな役割を担っていますか？みんなが同じ役割だったら、カメラマンのいない映画に、脚本家のいない映画になってしまいますよ。

**他の人にはできない、私にしかできないという仕事、役割が見つければ、あとはその役割で日本一と言われるくらいの名人になることです。**

シュートがうまい、リバウンドが強い、ディフェンスが強い、パスがうまい、1on1で抜くのがうまい、ドリブルがうまい

、インサイドプレーがうまい、走るのが速い、盛り上げるのがうまい、励ますのがうまい、チームの成長、勝利に貢献できるならどんなことでもいいです。日本一の〇〇と呼べるくらいの職人になりましょう！

それでは、また次回も楽しみにしています！！大会もがんばってくださいね！

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](#)

