

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第21回目指導
12月14日 金曜日
18:00~21:00

参加者情報

小学生女子

指導者情報

■ 岩井 貞憲

指導のねらい

- ① ワンハンドシュートフォーム
- ② 1on1オフェンス・スキルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) ファンダメンタルドリル

基本の練習の確認を行っていきました。
もっと反復が必要になっていきます！当たり前ができることを増やしていきましょう。試合の土台になる部分を増やして数多くの技術を身につけていきましょう！

また「より強く・より速く・より正確に」をキーワードに練習を積んでいきましょう！

- 1ドリブルレググラウンド(1点ドリブル)
- フィギュアエイト(8の字ドリブル)
- 2ボールドリブルドリル

2) ワンハンドシュート

☆シュートの考え方

<シュートの基礎知識>

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・5号ボールの大きさ 直径約22cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10cm

Point. 1

シュートは、リングのちょうど中心を狙ったとして、前後左右10cm以上ぶれないような技術を身につければ、外れません。

Point. 2

身体の動きというのは複雑に連動しているので、決めようとする工夫は外れる原因を生むこともあります。決める工夫ではなく、落とさない工夫を意識することで、シュートの確率は高まります。

Point. 3

シュートが外れる原因は2つしかありません。シュートが曲がっているか、距離がずれたかのどちらかです。もう1つあるとすれば、そのどちらも出来ていないということです。シュートが外れたときに、そのシュートは左右にブレたのか、前後にブレたのか、自分自身でフィードバックする必要があります。(セルフフィードバック)

以上のことからシュートを決めるために達成しなくてはいけないことは、

- ①ボールはリングに向かってまっすぐ飛んでいる
- ②ボールはリングのあるその距離にちょうど飛んでいる

この二つです。
それともう一つ、シュートのアーチは高いほど入りやすいということも覚えておきましょう。

3) ワンハンドシュート

<ワンハンド>

1) どの指がボールの中心を支えるべきか

肘を腰につけたままリングに向かって小さく前へならえをします。そのまま手首を90度反って、手のひらを大きく開きます。肘を腰から離さないようにして指先が天井を向くように回内していきます。

この時、中指が真上を向く子は、中指がシューティングフィンガーです。

人差し指が真上を向いたところで止まってしまう子は人差し指がシューティングフィンガーです。シュートは、シューティングフィンガーがリングの中心を指すようにフォロースルーをします。

人差し指と中指の間が真上を向く子は、この2本のシューティングフォークがリングの中心を指すようにフォロースルーをします。

2) 手のひらをボールの形に合わせて安定させる
ボールを下から持って、左右に振ってもボールが安定しているように持ちます。

3) 2Lでシューティングテーブルを作る
ボールの真下に腕が来るように、肘を90度に曲げます。このとき、腕の位置は利き足の真上にくるようにしましょう。

4) サポートハンドでガイドラインを作る

非利き手を横からそえます。この手の小指がリングの端を指すようにします。手のひらが自分に見えるような角度になってはいけません。この小指が指すガイドラインに向かってまっすぐ利き手をスナップします。

4) ワンハンドシュート

<ワンハンド>

1) シューティングフィンガーがゴールの中心を指すようにまっすぐスナップします。

2) 前腕も上腕もリングに向かって真っすぐに向くようにします。

3) 肩のラインが曲がっていたり回転したりしてしまうとボールは曲がりやすくなるので、ストレートダウン・ストレートアップを意識します。

4) 利き足はリングを指します。この利き足とゴールを結んだ線をシューティングライン(ゴールライン)と言います。シューティングライン上をボールが飛んでいくイメージです。

5) 1on2ペイントアタック ・エルボードライブ

■エルボードライブ

①クイックチェンジ

リングから遠いところヘルプディフェンスにコースに入られた場合、すぐステップを踏むのではなく、ディフェンスの間を割るようにして素早くチェンジを行います。

②ギャロップステップ

ディフェンスの間を割るステップワークになります。ギャロップステップは両足でステップを踏みきるため、バランスよくステップを踏めます。その分移動距離は短くなるのでゴール近くで使えると有効です。

③ダブルステップ

④ノンステップ

ディフェンスの間を割るステップワークになります。ユーロステップは片足でステップを踏みきるため移動距離は長くなります。片足で踏み切るのでバランスをとるのが難しくなってきます。フェイクステップを踏んでそのまま真っ直ぐレイアップに行けるのか、ステップを横方向に踏みかえるのが大事になっていきます。

6) 1on2ペイントアタック ・ベースラインドライブ

■ベースラインドライブ

①クイックチェンジ

ヘルプディフェンスとボールマンディフェンスの間を割るようにチェンジを行います。

②レイバック

ヘルプディフェンスに止められても、ドリブルを止めずにボードの裏の空間へアタックを行います。そのままレイバックショットに行きましょう。

③リトリートアタック

ボードの裏の空間もアタックできなければ、リトリートを行いディフェンスから距離をとるようにします。ディフェンスの反応の仕方によってライン、ディフェンスの間、ミドルにアタックするかを判断しましょう。

7) ヘジテーション・ムーブ

ドリブルドライブの練習を行っていました。今回はヘジテーションからクロスオーバーというスキルを練習しました。

■ヘジテーション

日本語にすると躊躇(ちゅうちよ)するという意味になります。バスケットだと止まるフリをするという意味です。

ドライブ中やドライブ前の動作に止まる動作、ためる動作を入れてからドライブに行くプレーになります。

ディフェンスのリズムを崩すのに有効なテクニックになると考えています。

その際にディフェンスのリズムを崩すには、自分のリズムを崩さなければいけないとも考えています。

ドリブルをついていてクロスオーバーにいくときに、

●リズムが同じ

ドン・ドン・ドーンで抜きにいくとディフェンスもリズムを読みやすい

* ドンが抜きに行く前のドリブル、ドーンはクロスオーバー

●リズムを変える

ドン・ドン・フワー・ドーンで抜きにいくとディフェンスもリズムをつかみにくい

* フワーはヘジテーション(ボールを手の中でためる動作)

チェンジを行うときは一気に加速するようにチェンジを行い、スピードの変化もつけながらディフェンスを抜き去りましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした。2012年ラストの指導でした！今年はどうな年だったでしょうか？

練習ではワンハンドシュートフォームの基本を練習していきました！クセがない分短い時間でしたが上達があったと思います。ワンハンドにするといくつかシュートを打つ際に良い点があります。今後もワンハンドシュートの練習を頑張っていきましょう！

1on1に関しては今年一番練習を行ってきました。技術の変化があったと思います。スピードがついてきて、技術もついてきたのでディフェンスを抜きされるというシーンも多くなってきたのではないかと思います。1on1で一番強いプレーは動作が少ないプレーになります。要はリングに向かってまっすぐ進むドライブになります。このプレーを狙いながらディフェンスが止めに来たら、ストップやロールというものを選んでいきましょう。判断がない状態でまっすぐドライブ、ストップするというのはNGです！

それではよいお年を★また2013年も頑張りましょう！

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

