

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第38回目指導
10月8日 月曜日
9:00~12:00

参加者情報

中学1年生~3年生女
子

指導者情報

■ 鈴木 良和

指導のねらい

- ① シュートのインナーゲーム矯正法
- ② 縦のドリブルドライブ練習
- ③ 強烈ディフェンスドリル



Practice Menu

Key Point !

1) スネークドライブ分解

最初は、レイアップのドリルを行いました。**スネークドライブ**と呼んでいますが、ベースライン側にドライブした時にそのまま進まず、**ペイントの中へミドルアタックするレイアップ**練習です。

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

次に、なぜこのようなコース取りのレイアップを練習するのか皆さんに理解してもらいました。

2) ドライブのコンセプト

このスネークドライブは、**一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**の練習です。

ドライブインの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、**二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、二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いません。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、一人目が抜き去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。

3) ユーロステップディシジョンメイ

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

	<p>ました。3人組の練習です。</p> <p>抜き去られた状況を作るために、オフェンスは一人目のディフェンスがポイント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。</p> <p>一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二人目とかけひきをしましょう。</p> <p>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。</p> <p>そのためにも、二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。</p> <p>二人目のディフェンスに対してインサイドフットで一步目を仕掛けてしまうと、その一步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。</p> <p>二人目のディフェンスに対してもワンステップ Ahead 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！！</p>
<p>4) ミドルドライブからのドリブルチェンジ</p>	<p>次に、最初からミドルドライブできた場合の練習を行いました。ヘルプディフェンスが待ち構えている場合には先ほどと同じステップの工夫で左右の幅を活かしてレイアップに持ち込みましょう！</p> <p>もちろん、ファールをもらえることがとても重要です。</p> <p>はじめからミドルに抜けた場合、早い段階でヘルプが向かってくる場面も増えます。</p> <p>その時にはリングが遠いのにステップを使い始めてしまうとシュートが難しくなるので、ドリブルチェンジでヘルプをかわせるように、ペイント内での細かいドリブルチェンジを練習しておきましょう！</p>
<p>5) 1on2</p>	<p>実戦的な1on2の練習を行いました。一人目の選手は好きな方へドライブをしかけます。</p> <p>抜き去ることが出来たら、ドライブのコースによってミドルへのラインどりを意識し、レイアップに持ち込めるように努力しましょう。</p> <p>最悪、フリースローをもらえるようにするのがポイントです。身体がぶつかりそうでも逃げないこと、体の向きを変えてボールを守りつつ、接触とともにシュートに持ち込めるように練習しましょう！</p> <p>レイアップが難しいシチュエーション、ゴール下が狭くなっている時にはストップジャンプシュートを打つという判断まで含めて練習するととても実戦的になります。</p>
<p>6) ディフェンスサーキット</p>	<p>ディフェンスのサーキットトレーニングです。</p> <p>①②ラン＆グライドとクローズアウト 左右二カ所 ③ステップスライド ④スウィングリードとアタックスライドのダイヤモンド ⑤ポイントングハンドワーク ⑥⑧ディナイスライド 左右二カ所 ⑦アクションディフェンス</p>

という8カ所を12秒ずつ練習していくサーキットトレーニングです。

この秒数を15秒、20秒と増やしていくことで体力の向上とディフェンスの足づくりができると思います。

今年のチームにぴったりのドリルだと思います！選手の皆さん、がんばってくださいね！！

7) スライド&ダッシュ

こちらもディフェンスのフットワークドリルです。ミラーディフェンスとそこからの走り込みのドリルです。

江戸川大学の守屋先生から紹介してもらったドリルです。

二人組で、片方の選手が自由にスライドディフェンスをしているのを、パートナーは鏡のようについていきます。

これを、12秒ずつ交代して行い、二人とも終わった後は12秒ダッシュします。

ダッシュし終わったらすぐにまたディフェンスです。

こちらも秒数を増やしたり、セット数を増やすことでかなりきついメニューになります。

8) シュートのインナーゲーム矯正法

最後に、シュートの矯正法を紹介しました。自分で自分のシュートをフィードバックしやすくする練習です。

ワンハンドの選手は、**手首のラインにテーピングでペンをつけて、手首を返す軸をイメージしやすくしてもらいました。**

手首のペンのラインが斜めに向いている時にスナップしてしまうと、ボールは曲がりやすくなってしまいます。

ペンのラインがリングに対して平行になった瞬間に手首をスナップするようにしましょう！

また、サポートハンドは、ペンの先に添えておくようにしましょう！

ボースハンドの選手達は、ボールにテープで縦のラインを作ってもらいました。このテープを回転軸のラインとして、このラインがリングにまっすぐ向くようにシュートを打ってもらいました。

このテープのラインがゆがんでいたり、きれいに回転していてもその軸がリングに向かっていなければシュートは曲がってしまいます。

注意して練習していきましょう！！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

新チーム最初の練習でしたね。今年のチームの皆さんともこうして一緒に練習できてとても嬉しく思っています！今年はこちら数年でも最も小さいチームということで、例年以上にディフェンシブで、スピーディーなバスケットに磨きをかけていかなければなりませんね。

今回は、そんな皆さんにとっておきのおすすめ練習を紹介しました。

小さいチームはついつい外からのシュート力を磨いて勝負ということになりがちですが、外からのシュートの確率を7割、8割に磨くというのは非常に難しいことです。一人一人の能力の高さが必要になりますし、強いチームに勝つためにはその強い相手のプレッシャーディフェンスからコンスタントに決め続けなければならないのです。

レイアップシュートはゴールに近いシュートのため、非常に高確率ですが、大きい選手達が待ち構えているところに入っていかなければならず、技術をもっていなければブロックされるか難しいレイアップで結局確率の悪いフィニッシュになってしまいます。

しかし、大きい選手に対しても確率のよいレイアップに持ち込めるような練習をしていくことで、小さいチームでも高確率なオフェンスを目指すことができるのです。

もちろん、外からのシュート力も高めることでさらにオフェンス力は高くなりますから、最後に紹介したシュート練習も繰り返しやり続けてみてくださいね。

皆さんのスピードを生かした突破力と、それを起点にしたアウトサイドのシュート力でどんどん強いチームになっていってください！！

また次回皆さんに会え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](#)

