

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第39回目指導  
11月3日 月曜日  
9:00~12:00

## 参加者情報

中学1年生~2年生女  
子

## 指導者情報

■ 鈴木 良和

## 指導のねらい

- ① 1on1のレベルアップドリル
- ② 新人戦前にお勧めの基本シューティングドリル



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) コーディネーションレイアップ DF付き

まず始めに、コーディネーションレイアップでウォーミングアップを行いました。

1. ボールを回して
2. 自分が回って
3. ボールを回して自分も回って
4. ビハインドパスから
5. ワンステップボール回し
6. ボールを回して股の下を通して
7. ボールを回して自分も回って股の下を通し

このコーディネーションレイアップはゲームのスピードで練習するとより効果的です。今回は、ディフェンス付で追いかけられる状況で行うやり方を紹介しました。

ディフェンスのドリブルスティールをかわしてドライブするところから始まり、そのまま追いつかれないようにコーディネーションレイアップを行います。

自分のやりやすいスピードで行うよりもっと難しくなるため、能力が向上します。お勧めです！

### 2) フローティング

ドライブ後の二人目に対するテクニックが、今回のクリニックのメインテーマです。その練習をするうえで、相手をすどく抜き去る抜き技も一緒に練習したかったので、大きな幅のフロントチェンジを練習することにしました。

その土台作りにはハートドリブルを紹介しました。ボールの内側から外側へハート型に動かすようにドリブルします。

ハートが上手に描けるようになると、ボールを横方向へ移動させることが出来るようになります。このボールの横移動を使って、ディフェンスとのズレを作り、そのまま加速して抜いたり、ディフェンスの反応に対して逆にドライブをしかけたりすることが出来ます。

フローティングとは、ドリブルしながら真横に移動するステップ

で、スタッターステップを踏みながら横にドリブルをします。

その時のディフェンスの反応を見て、ゴールに向かうコースにディフェンスがいなければフローティングからそのままドライブイン、ディフェンスが止めに来たら逆に切り替えて、クロスオーバーでドライブインを狙います。

**最初の横へのドリブルで、大きくずらすことが大切です。**直前に行ったハートドリブルの技術を使って、ダブルドリブルにならないようにしながらも、大きく移動できるように頑張りましょう！

### 3) ギャロップステップ

ギャロップステップを段階を追って練習しました。

1. その場でボールをバウンドさせて、空中でキャッチし身体を反転させる
2. 片足を横に踏み出しながらドリブルを突き、そのままジャンプして空中で反転、逆向きになって着地する
3. なるべく大きく跳べるように、ドリブルを突いた瞬間に横に大きく移動
4. ウイングからエルボーヘッドドライブインし、途中でギャロップステップを使って身体の向きを変え、シュート

以上の分解練習を行ってから、次の実戦的な感覚をつかむ練習に入りました。

#### ■スモールゲートギャロップ

エルボー辺りに2人、ローポスト辺りに2人立っています。2人の間は人1人がギリギリ通過できるくらいのスペースです。

ドリブルしながらこの2人に近づいていき、2人の間のスペースをギャロップを使って飛び越します。狭いスペースしかないので、ギャロップに入るタイミングとジャンプの角度が重要になります。

ディフェンスの間を抜けるときにはボールを抱えて持ち、絶対に相手にとられないように気をつけましょう！

### 4) ミドルドライブ四種テクニック

ミドルドライブを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人目を完全に抜き去った時、ヘルプディフェンスに対してもう一度フロントチェンジを仕掛けます)

#### ・パスフェイクを使ったユーロステップ

(合わせにパスすると見せかけて、大きなステップでゴールを狙います)

#### ・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)

#### ・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！

5) ベースラインドライブ四種テクニック

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ベースラインドライブでバックシュート**

(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、正面にはい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)

いずれも止められそうな時にドリブルをすぐに辞めてしまうのではなく、ドリブルをつき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。

ドリブルをつき続けながらチャンスを見極められるようにしましょう。

6) 1on1練習のレベルアップの工夫

今回は、一人の選手が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す。

少し説明が多くなってしまったので難しかったかもしれませんが、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。**

7) ストリートバスケットコンセプト

1on1の最後に、ひとつのコンセプトを紹介しました。1on1の切れ味を磨いていくために、我々はストリートバスケットのコンセプトを採用しています。

それは何かというと、ぬければOKではなく、相手をこけさせる、アングルブレイクするまで技を磨くというコンセプトです。

チームの中で1on1をしていて、チームの相手を抜けるようになった時に、それでOKの選手は技の切れ味もそのレベルで成長が止まってしまう。

アメリカなどのストリートバスケットの選手達は、**ただ抜くだけではなく、いかに華麗に抜き去るかにこだわって技を磨いていますし、相手がこけてしまうくらい鋭い切り返しを目指しています。**

むこうでは、コートの上でこけてしまうことは恥なのです。恥をかかせてやりたいと、技を磨いているのです。

皆さんも、相手がこけてしまうくらいまで技のキレ味を磨いてください！！

#### 8) トリプルスレット&フォロースルー徹底ドリル



大会シーズン中なので、今回はインナーゲームを重視したシュートの練習方法を紹介しました。

前回の練習方法が皆さんにかなりフィットしたという事なので、今回はあまり細かいシュートのクリニックは行わず、フォロースルーという完了動作を重視したシューティングで練習を進めました。

大会シーズンとはいえ、最も重要な大会はまだ先です。今のうちに、正確な精度の高いシュートフォームを習慣化していく必要があります。

**完了動作が雑な選手は、より高いレベルのシューターになれません。**注意して、意識して、練習を続けていきましょう！

また、インナーゲーム的な技術矯正を続けるため、連続して外さないこと、スイッチするまで修正を続けることを重視したルールでシューティングを行いました。

3本打って、3本目までにスイッチでシュートを決めなければダッシュです。

1本目、2本目のシュートを修正していくことで、3本目にはスイッチが達成できるようになりましょう！

もし3本中2本、もしくは3本ともスイッチできたら優秀です！

#### 9) フォロースルーシューティングゲーム

昨年のチームにも紹介した、フォロースルーを徹底するためのドリルです。今回はハーフコートでもできるやり方を紹介しました。

練習は3on2の連続ドリルです。アウトナンバーを作ってシュートチャンスを作っているため、レイアップは基本的になしにして練習します。

- ・スパッと入ったら「スイッチ」で3点
- ・リングに当たって入ったら2点
- ・ボードに当たって入ったら1点

という計算で得点を数えていきますが、シュートしたボールが地面に落ちてくるまでフォロースルーを止めていないと得点はカウントされない(もしくは減点)というルールです。

ディフェンス側にも、スティールしたら2点、ブロックショットは3点という得点のチャンスがあります。人数が少ない分、激しいディフェンスでディフェンス力を高める狙いです。

ディフェンス側は2人で、1人がハーフライン上で待っています。ボールをとったらこの選手にボールを渡して攻めます。

オフェンスは、シュートを打った選手もしくはターンオーバーの原因になった選手が抜けて、ハーフライン上で待機します。

**先ほどのフォロースルーシューティングで確率よくシュートが**

入つしいに選手は、レフいつに練習をやることで実戦の中でも安定したシュートが打てるようになります。

基本と実戦をつなぐドリルです。フォロースルーの意識付けにとっても効果的なドリルですので、また是非チャレンジしてみてください！

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

一回目の指導後に、皆さんがこれから県大会を勝ち上がり、関東でも勝利をおさめられるようなチームに成長していくうえで何が大事かを考えました。

ポイントとなるのは、**激しいディフェンスと高確率なシュート力**です。前回のクリニックで紹介したようなディフェンスドリルやこれからも継続していくシュートのドリルでしっかりと磨いていきたいと思います。

もう一つ、今年のチームの強みを磨くという意味で、**ドライブの突破力を生かしたプレーのレベルをあげていくことです**。今のところ、ドライブで一人目を抜いた後にミドルレンジでのストップジャンプシュートを決めきれていけば問題ないと思います。

しかし、夏の総体になれば、どのチームもディフェンスは強固になり、勝ち上がってくるようなチームの選手達はサイズも身体能力も高く、ドライブ中のオフドリブルシュートはますます難しいシュートになっていきます。

そういったことを考えると、サイズがなくてもレイアップにもっていったり、ファールをもらいやすくなるような1on1の能力を磨いていくことが必要になってきます。

今回は、そういったテーマをもって、1on1の二人目に対するテクニックを中心にクリニックを行いました。こういったタイプのテクニックは使った回数、経験がものをいうので、早いうちから練習に取り入れ、意識して使ってもらいたいと思います。ぜひ、継続してチャレンジしてみてください！

それでは、また次回も皆さんの成長に貢献できるようにがんばります！楽しみにしています！！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

