



PRACTICE REPORT 2014

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当：林指導員



第59回目指導
4月19日 土曜日
19:00~21:00

中学2年生男子 1名



指導のねらい

- ① シュートの確認
- ② ギャップの作り方のバリエーションを増やす



Practice Menu

Key Point!

1) シュートの確認(基本)

■シュートの確認

前回に引き続き、シュートの確認と実戦形式の練習を行いました。基本の中では、シュートを分解しながら練習しています。段階を追うと以下の通りです。

- 1)スナップシュート→指先の感覚
- 2)リフトアップシュート→フォーム、持ち上げる動作の確認
- 3)キャッチ&ショット→フォーム、キャッチ動作の確認
- 4)スキーマシューティング→距離感の確認

基本練習は、上記のことを中心に取り組んでいます。各練習の中で常に意識してほしいことは、シュートの方向と距離の調整です。

例えば、1)のスナップシュートでシュートが曲がってしまう場合、シューティングフィンガーからボールが離れていないと考えられます。同様に、各練習の中でその前のシューティングでは曲がっていなかったのにその練習では曲がってしまった場合、新たに加わった動作に問題があると分析できます。

基本練習は漫然と行うのではなく、各段階でのシュートを分析して練習の質を高めましょう。

- ・スナップシュート
- ・スキーマシュート
- ・ミートシュート

2) シュートの確認(実戦)

■シュートの実戦

実戦形式では、Defの反応に合わせてシュートを選ぶ練習を行いました。

シュートに対して、Defがチェックにくるかこないか、またきた場合どちらの手でチェックしているのかそれらを見て瞬時に判断する必要があります。

一つの考え方としては、Defの背中を取ることがあります。右手でチェックしてきたのであれば、Offはシュートフェイクから左に抜きDefが再びチェックすることが難しい方向にかわすことで、ノーマークの状態を少しでも長くすることができます。さらに先まで考えれば、抜きながらカバーDefの状況なども見れるとより良いプレーになります。

もしも、Defを抜き去ることができなければ、ドライブでボディコンタクトをしてキックバックからのジャンプシュートなどを使いましょう。

- ・リアクションシューティング(フェイクの後はオフドリブルショットのみ)
- ・リアクションシューティング(キックバックジャンパーあり)

3) ギャップの作り方のバリエーション①

■クロスジャブステップ

先週に引き続き、ジャブステップを行いました。先週はオープンのジャブステップでしたが、今回はクロスジャブステップを行いました。

Defがワンアームの距離でついてきている場合、オープンのジャブステップで問題ありませんが、Defがハーフアームでより強いプレッシャーをかけてくる場合はクロスジャブステップのほうが有効です。自分の身体をDefとボールの間に入れることで、ボールを確実に守ることができます。

Defが反応しなければ抜き、反応してきたら即座に切り返せるよう、Defのリアクションを良く見るようにしましょう。

- ・クロスジャブステップ
- ・クロスジャブステップ→切り返しオープンドライブ

4) ギャップの作り方のバリエーション②

■技術のバリエーション

練習の後半で様々な技術を紹介しました。
ギャップを作る最大の目的は、攻めやすくするためです。そして、ギャップを作ってどこを攻めたいのかを考えましょう。

基本的に、抜く方向やどこでどんなシュートを打つかは、Defのリアクションを見てセレクトします。

ですから、Offが「これをやったら後にこうしよう」というように最初から決めて技術を使うことは順番が違います。

しかし、相手のどこを攻めるか誰で攻めるかどこから攻めるかで、使う技術は変わるはずで

す。スペースや自分と味方の位置、マークマンとの距離やカバーDefの位置などを把握しながら適切な技術を選びましょう。

- ・半身の状態でのジャブステップ
- ・アタックステップ
- ・アタックステップからのフローティング
- ・デロンステップ
- ・ダブルレグスルーからのドライブ
- ・ロングステップとショートステップの使い分け

指導の感想と次回へ向けてのコメント

二時間の練習、お疲れ様でした。

今回は、Defのリアクションに応じての対応を中心に行いました。シュートでは、Defのチェックの状況に応じてドライブする方向やシュートの内容を変えましたね。ドライブの方向はかなり正確に判断できていました。今後はより早いスピードの中で判断できるようにしましょう。

また、ドライブからキックバックを使う際に最初からゴールから遠ざかるようなドライブになってしまうことが何度かありました。しっかりとゴールを狙った一歩目を出しましょう。

後半の練習は、技術紹介の色合いが濃かったですね。すべての技術が今すぐ出来るようになるわけではありませんが、技術の引き出しはおおいに越したことはありません。様々な技にチャレンジして、沢山の技術を身につけましょう

次回の練習を楽しみにしています。