



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64回目指導
5月24日 土曜日
19:00~21:00

中学2年生男子 1名



指導のねらい

- ① シュートの基本確認
- ② 判断力を養う
- ③ ドライブの中での判断



Practice Menu

Key Point !

1) 基本の確認

■ 空中姿勢

前回に引き続き、シュートの力の伝え方を意識しながら練習しました。
今回はストレートアップストレートダウンについて触れてみます。

ジャンプシュートの姿勢の基本は真っ直ぐ上に跳んで真下に降りてくることです。その際、まだ身体が出来ていないときからジャンプシュートを一生懸命練習してきた子でよく目にするのが、背中が反ってしまうシュートです。

身長が大きい子なんかでも目にしますが、ブロックされないようにとか遠くまで飛ばそうという思いから、リフトアップ(ボールを上げてくる動作)が大げさに振りかぶるようになり反ってしまったり、反った反動を利用してシュートしていることもあります。これは私的な見解ですが、そのようなシュートになるとアーチが低くなりやすいと感じています。アーチの低いシュートは、面積の関係から、やはり外れやすくなります。そして、そのようなシュートフォームだと高いアーチのシュートが非常に難しくなるように感じます。

もしも練習していて、アーチが低かったりボールを飛ばせないと感じたときは空中での姿勢も気にしましょう。
どうしても反ってしまったり、姿勢が悪くなってしまうときは少し前に跳ぶもしくはつま先から着地することを意識して練習してみましょう。

- ・スナップシュート
- ・スキーマシュート
- ・キャッチ&ショット
- ・オフドリブルショット
- ・ショットセレクトドリル

2) 判断力を養う

■Defを見てセレクトする

シュートの実践として、シュートバトルをしました
ジャブステップからDefの反応を見てシュートかドライブかをセレクトする形式で練習しました。

Defが反応しなければシュートを狙い、反応してくる(チェックしてくる)場合はそのDefの背中をとりこいきましょう。

Defがドライブに対応してきたときは接触してからステップバックのルールでしたね！この接触が非常に重要です。相手とぶつかることで、相手の動きを制限しましょう。この接触が弱いと、Defは次のプレーに簡単に対応できてしまいます。

大切なのは、これらの状況において瞬時に正しい判断をすることです。判断とは「このプレーをしよう！」というような決め打ちではなく「Defがこうきたからこうする！」というように相手の状況で変わるものです。常に変わる状況の中で正しい判断をするのはとても難しいことです。

日ごろの練習から積み重ねていきましょう。

- ・シュートバトル(3セット)

3) ドライブの中での判断

■ドライブのセレクト

ギャップを作ってドライブをする練習をしました。

ジャブステップからスタートする場合と、ドリブルでスタートする場合の2パターンをやりました。ドリブルに関しては、今回はレグスルー系を行いました。

ジャブステップからのドライブでは、Defの反応によってはシュートを選ぶ場合もありましたね。スペースを見つけたらまずはシュートを意識していきましょう。そこから、Defが何を守ろうとしているのかドライブかシュートか、反応を見て感じられるといいですね。

またレグスルー系では、レグスルーからそのままドライブするスピードレグスルーとレグスルーをしながら横に軽くジャンプしてズレを作るデロンステップの2種類を行いました。

ドリブルをしてそのままドライブをできないのであれば、Defとズレを作らなければいけません。それをせずにそのまま攻めれば捕まってしまいます。

ギャップの作り方は色々ありますが、Defとの距離感で使える技が変わっていくので、それもまた正しいセレクトをしましょう。

- ・ジャブステップからのドライブ
- ・スピードレッグスルー
- ・デロンステップ
- ・1ON1

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。

今回は久しぶりに1ON1を行いましたね！運動量もプレーの幅もできてこれからの試合がますます楽しみですね。

練習はシュートを中心に行いました。今回は細かい部分を気にしつつも、基本の復習ということ意識して行きました。空中での姿勢はシュートにおいて非常に重要です。足元からの力がスムーズにボールに伝わるように、淀みのないフォームを身に着けましょう！

オンボールスクリーンの資料を次回のときに一緒に確認しましょう！

また、次回の練習を楽しみにしています。