



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65回目指導
6月7日 土曜日
19:00~21:00

中学3年生男子 1名



指導のねらい

- ① アーチの意識を強める
- ② スクリーンをもらってからの判断
- ③ ドライブのバリエーションを増やす



Practice Menu

Key Point !

1) アーチの意識を強める

■ 打ち出しの角度

今回はシュートのアーチを意識しながらシュートを確認しました。

アーチが高いほうがシュートは入りやすくなります。これは数学の問題ですが、リングに対しての進入角度が鋭角になるほどリングに当たりやすくなるからです。

ここで難しいのが、アーチは高ければ高いほど良いのかということです。同じ力で打ったシュートでもアーチが低いものと高いものでは、低いものの方がより遠くに飛ぶはずですが、すなわち、アーチを高くすると飛距離が伸びにくくなります。しかし、低いアーチではブロックされやすいですし、そもそもシュートが入り難いですね。

そこで気にしてほしいのが、シュートの打ち出しの角度です。ボールが50度位の角度で手から離れていくのが良いと言われています。高すぎずもちろん低すぎない放物線を描くように、手から離れる瞬間の打ち出しの角度を大切にしましょう。

また、アーチを良くするためにはシュートフォームに無理がないことが非常に大切です。前回やその前の練習などで確認した力の伝え方も、引き続き意識していきましょう。

- ・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) スクリーンをもってからの判断

■スクリーンに対するDefの反応を見る

今回はスクリーンを使ってシュートに行く練習を行いました。

スクリーンの一番の目的はDefとミスマッチを作ることです。高さのミスマッチやスピードのミスマッチを作ることによって攻めやすくなるのが重要です。または、ミスマッチはできなくてもDefの対応によってスペースができることもあります。どういうズレが出来るかは、相手Defの対応により変わってきますので、その見極めは気をつけましょう。

さて、今回はDefがスクリーンにかかってスライドもしくはスイッチをしてきた状況を想定して練習を行いました。今回は、スライドでスペースが出来たならシュート、スイッチの場合スクリーナーのDefがシュートチェックにくるならドライブ、ドライブを怖がって下がっていたらシュートというルールで練習しましたね。

実際は、スライドに対してもドライブチャンスがあればドライブ、スイッチされた場合にはピック&ロールやピック&ポップなども使うこともあります。

今回行った練習はスクリーンに対するほんの一部といえはその通りです。しかし、基本的に今回のシュートかドライブかを判断する能力があれば、他の判断もできるはずですよ。

スペースがあればシュート、ドライブコースがあればドライブ、パスでチャンスメイクできるならばパス。これらをDefを見て判断することを心がけましょう。

- ・スクリーンからのプレー
(スライドに対する対応)
- ・スクリーンからのプレー②
(スイッチに対する対応)
- ・状況判断
(スイッチorスライドはランダム)

3) ドライブのバリエーションを増やす

■Defを見る

ステップバックの練習を、スクリーンからのドライブが失敗したという状況設定で行いました。

スクリーンをもってドライブした際にカバーDefもしくはスクリーナーのDefがスイッチしてついてきた状況で、相手と接触してからステップバックをします。今回は、ステップバックした後に1回ドリブルを入れました。ドリブルの目的は自分のバランスを整えることと相手Defの状態を見極めることです。

相手がステップバックについてきた場合、そのDefの背中をとるようにドライブ、出てこないでスペースが出来たときはもちろん

シュートです。

また、相手が反応してきてクロスオーバーで抜くときはDefとの距離によって、使うクロスオーバーの種類を変えるようにしましょう。間合いがあるならフロントチェンジできますが、近かったりボールを取りに来ている場合はロールターンやバックビハインドでかわすようにしましょう。

ステップバックのプレーも目的はギャップ(ズレ)を作ることです。Defが少しでも守りにくくなるように様々な方法でギャップを作れるようにしましょう。

- ・ステップバックからのドライブ
- ・ステップバックからのシュート
- ・1ON1

指導の感想と次回へ向けてのコメント

2時間の練習、お疲れ様でした。

今回はスクリーンの使い方を重点的に行いました。スクリーンを使ったプレーはバスケットにおいて非常に重要です。どんなチームとやるときも有効なOffの手段ですので上手に使えるように練習しましょう。

また、今回はステップバックしてドリブルを一つ入れてからの次のプレーを練習しました。Defとの間合いや状況を確認したり、自分のバランスを整えるためのドリブルですが、つくタイミングが少し難しいので練習していきましょう。

また、次回の練習を楽しみにしています。