



# 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67回目指導  
6月28日 土曜日  
19:00~21:00

中学3年生男子 1名



## 指導のねらい

- ① シュートの基本の確認
- ② スクリーンからのシュート
- ③ シェイクムーブのバリエーション



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) 基本の確認

#### ■指先の感覚の確認

試合前ということでシュートの基本の確認を行いました。  
フリースローまでのシュートはアーチも良くなりましたね。  
しかし、ロングシュートや遠目のジャンプシュートではまだアーチが低くなりがちです。手の中で転がす感覚は、常に意識してください。

- ・スナップシュート
- ・スキーマシュート
- ・ミート&ショット

### 2) スクリーンを使っのシュート

#### ■Defの対応から選ぶ

前回に引き続き、スクリーンからのプレーを練習しました。

今回は実践的な形式で練習を行いました。  
スクリーンを使ってドライブした後のカバーをやっつけるシチュエーションで練習しましたね。  
Defが下がって待っているならば手前でジャンプシュート、シュートチェックにでくるならドライブ、ハードヘッジしてくるならばスペースを作る、ハードヘッジしてきたがスペースが空いているならドライブ、というように相手をよく見て対応しましょう。

また、もしもドライブをしてつかまってしまった場合は、ボディコンタクトからステップバックやそこからのステップインなども選べるように練習しましょう。

練習メニュー

- ・スクリーンからのドライブ
- ・スクリーンからのシュート
- ・ドライブからのステップバック
- ・ステップバックからのステップイン
- ・シュートバトル

### 3) シェイクムーブのバリエーション

#### ■ボディフェイク

シェイクムーブからのドライブを練習しました。  
今回はボディフェイクとステップでのフェイクを練習しました。  
ドリブルで運んできてそのままドライブに行くときや、速攻の状況での1ON1などでも使えます。

ボディフェイクは上半身を柔らかく使い、肩の水平を保ちながら左右の方向にスライドさせるように上半身を動かします。上半身をねじってしまったたり、肩を上下させないように気を付けましょう。また、早く抜きたくて急いでフェイクをすると動きが小さくなってしまいますので大きくフェイクするように意識しましょう。

ステップでのフェイクは、ドリブルをついてる手と逆の方向に進むように大きく一歩ステップするプレーを行いました。速い動きの中で1モーション入るだけでDefをゆさぶることもできます。どんどん試していきましょう。

- ・ボディフェイク
- ・ステップフェイク
- ・ボディフェイクからドライブ
- ・ステップフェイクからのドライブ
- ・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。

試合前ということもあり、シュートは調整を中心に行いました。指先の感覚も以前よりよくなったように感じます。

しかし、上記したようにロングシュートになると、アーチが低くなりがちですので指先でボールを切る感覚を大切にしましょう。

1ON1では、ボディフェイクを中心に行いました。上半身を柔らかく使えるように身体に余計な力が入りすぎないように気を付けましょう。

また、次回の練習を楽しみにしています。