

平成20年度 東部支部バスケットボール 指導者講習会

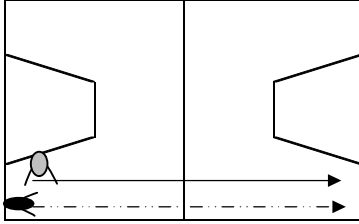
講 師 千葉大学教育学部 教授 日高哲朗氏

モデル 埼玉県東部地区中学女子、高校女子選抜チーム

平成21年2月11日（水） 春日部女子高校体育館

◎ 1on1

鼻の頭でボールを捕まえる意識で行う(nose to the ball)



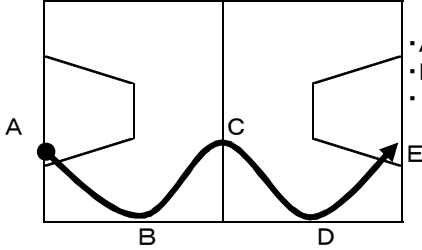
- ・OFのドリブルに対してついて行く
- ・ドリブルが速くなったらスライドステップ
- ・ドリブルが遅くなったらサイドステップ

DFの姿勢

手を自由にして肘を膝の上に乗せるような状態を作る。クロスでもスライドでも頭の位置を上下させないのがポイント。

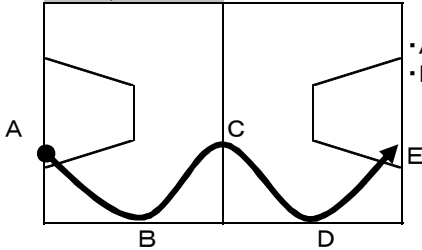
◎ シャドーDFフットワーク

パターン1



- ・A→B、C→Dはサイドステップ
- ・B→C、D→Eは走る
- ・目の前にボールがあることを意識する。

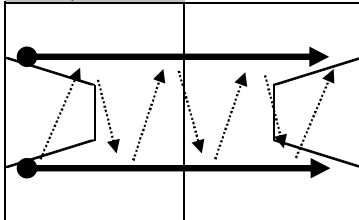
パターン2



- ・A→B、C→Dは走る
- ・B→C、D→Eはサイドステップ
- ※パターン1と逆

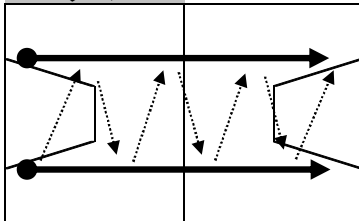
◎ 2メン

パターン1



- ・ショートコーナーTOショートコーナーで行う
- ・パス7回で行う
- ・ジャンプミート(空中でボールをキャッチ)を意識する

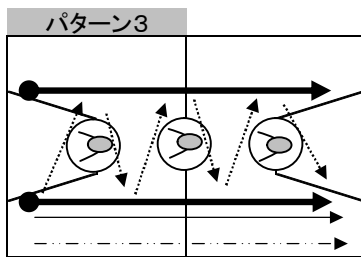
パターン2



- ・ショートコーナーTOショートコーナーで行う
- ・パスを受け『1・2』のステップを踏み『3』の足が着地する直前にパスをする

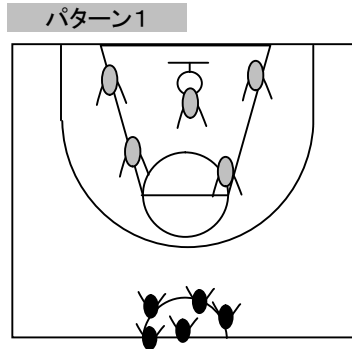
パスについて

腕の回内を使ってパスを出す
パス後人差し指が相手を指すようにボールの真芯を押すことがポイント。



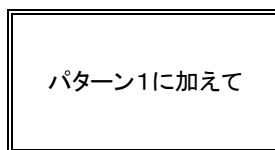
- ・3つのサークルにDFを置いて行う
- ・OFはフェイスアップしてDFを見てDFの位置を確認してパスを出す

◎ ハーフコート5ON5



- ・OFはサークルからスタートする
- ・ボールポゼッションが変わったらサークルへ戻ってリスタートする
- ・OFがシュットを決めた場合はサークルへ戻って継続してOFスタート
- ・ボールは2秒以上保持してはいけない
- ・同じ場所に2秒以上ステイしてはいけない

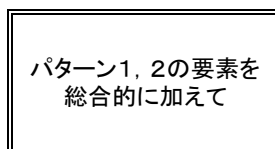
パターン2



右サイド ↔ 左サイド
インサイド ↔ アウトサイド

- ・リバース(展開)を入れる

パターン3



- ・スペーシング
- ・グッドシュット
- ・リバース
- ・2秒ルール

パスのタイミングについて

流れのなかでパスを出す
と反応されてしまう。反応させないために予備動作をわざと入れる。「手のひら」でカットを狙われるので「手のひら」の届かないところを狙ってパスを出す。

例) 顔の横や肘付近など

ボールキャッチの体勢

up-half-downのhalfの姿勢で指先を上にして手のひらをボールへ向ける。そのために肘を体側に付けることがポイント。ミスキャッチはボールを取りに(挟んで)いくことで起こる。

ボールを持ったら

フェイスアップ

→ ゴールを見る

空中でパスを受ける意味

DFとのズレをつくるため。これができないとDFに捕まるプレイヤーになってしまう。

適正なシュート距離とは

10本打って6~7本入る所。そこでノーマークであればシュートを打つべき。

(グッドシュット)

ボールの受け方の工夫

キャッチの瞬間に身体の向きを変える

例) 90°、180°、360°

有効なドリブルとは

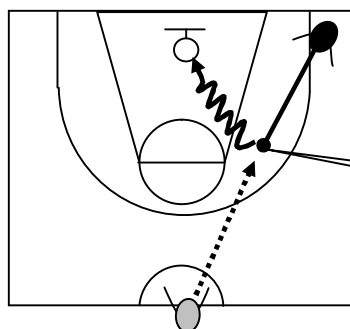
パスアングルを変えるドリブル
スペースを空けるドリブル
攻撃のサイドを変えるドリブル

スペーシングのポイント

OF同士の距離を6~4mに保つ。ガードのポジションを高く保つ。(3ポイントラインとハーフラインの間程度)

◎ ボールを受けてからドライブ(1on0)

パターン1(ストレートステップ)

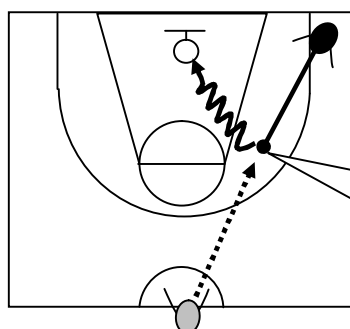


- ・コーナーから45° でボールを受けてドライブ
- ・力強いドリブルの突き出し

POINT

- ・鋭角に入るために頭を先に入れてからドライブ

パターン2(クロスオーバー)

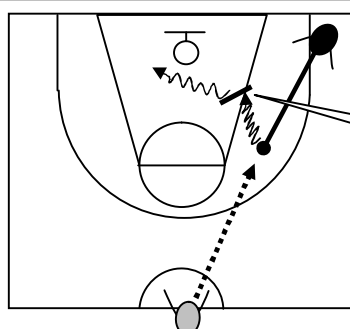


- ・コーナーから45° でボールを受けてドライブ
- ・スワイプとねじれを使って突き出す

POINT

- ・クロスオーバーはDFに対して背中を向けてからドリブル。
- ・上半身→下半身の順でねじれをつける。

パターン3(クロスオーバー→ターン)

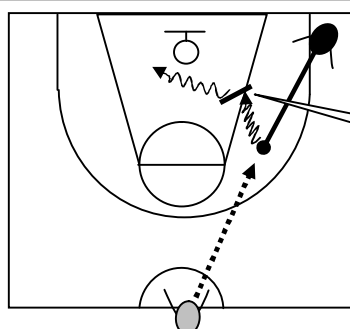


- ・コーナーから45° でボールを受けてドライブ
- ・ドライブ後、止められた後ドロップステップ

POINT

- ・ドロップステップはボールを回すのではなく足を出してからターン。

パターン4(ストレートステップ→ジャンプロール)



- ・コーナーから45° でボールを受けてドライブ

POINT

- ・ジャンプロールはミートと同時に 360° ジャンプしてシュー

攻撃的なシュート

シュートはノーマルでは打たない。パワーステップやギャロップステップで打つ。

ギャロップステップ

馬の脚のような「タ・タン」のリズムのステップ。

パワーステップ

両足同時の強いステップ。

ランニングステップ

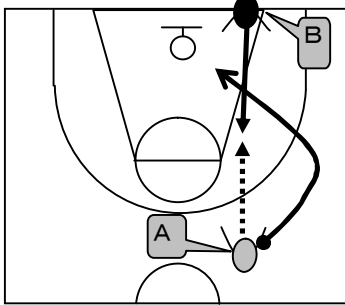
「右・左」のノーマルステップ

スタビライゼーション

ジャンプロールなどの空中姿勢の源。

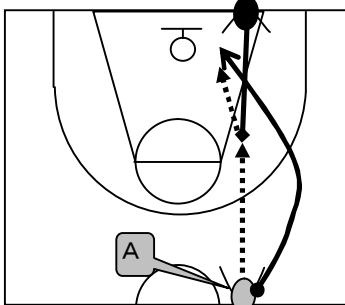
◎ ボールを受けてからドライブ(2on0)

パターン1



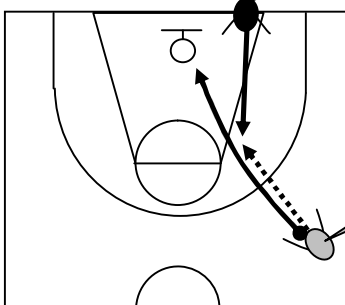
- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパス後ハンドオフでボールを受けてシュート(外側を通る)

パターン2



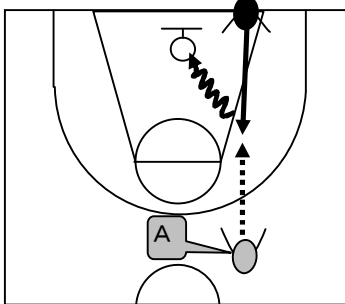
- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパスゴールへ外からカットする。
- ・BはカットしてくるAへパスを入れるふりをしてゴールヘターンをして走りぬけたAへパスを入れる。Aはシュート。

パターン3



- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパス後ハンドオフでボールを受けてシュート(内側を通る)

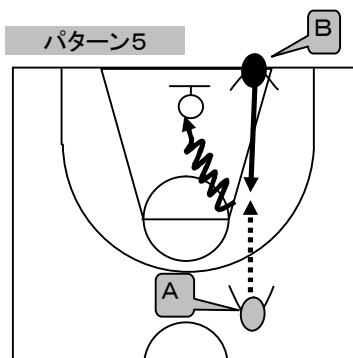
パターン4



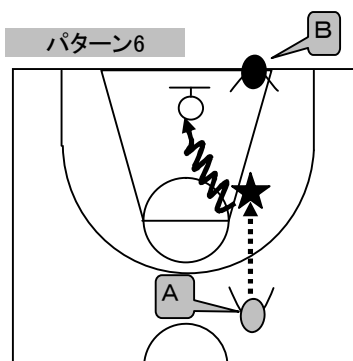
- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパス後ステイORアウェイへカット
- ・Bはボールを受けたら内脚から外脚へリバースターン後ドライブ

パワーリバース

強いスワイプで腰を移動する

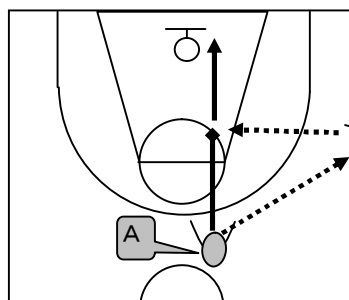


- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパス後ステイORアウェイヘカット
- ・Bはボールを受けたら外脚から内脚へリバースターン後ドライブ



- ・AはフラッシュしたBへパスを入れる
- ・Aはパス後ステイORアウェイヘカット
- ・Bはボールを受けたら★の位置でドノバンステップでシュート

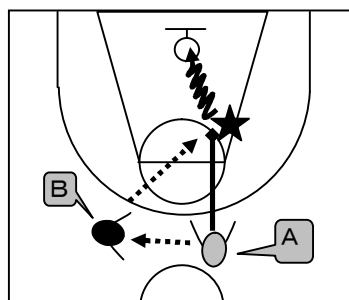
◎ フックシュートドリル



- ・AはBへパスを入れゴールに向かってまっすぐ走りパスを受けてフックシュート

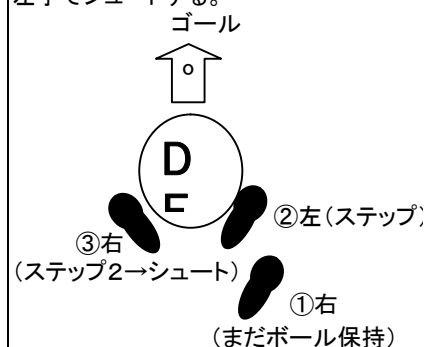
※ アレンジとして「右・左」「左・右」両方のステップを練習する。

◎ ジノビリステップドリル



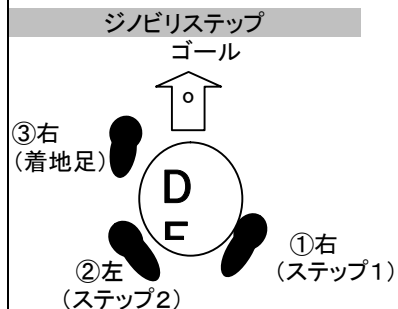
- ・AはBへパスを入れゴールに向かってまっすぐ走りパスを受けてシュート
- ・Aは★の位置でジノビリステップでシュート

ドノバンステップ
右手でドリブルシュートへ行く
ようにしてリバースステップの要領で
左手でシュートする。

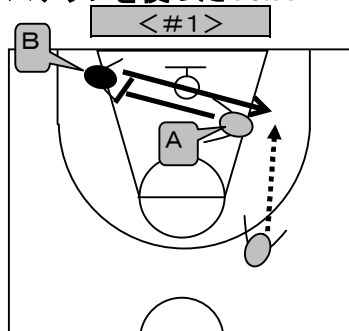


フックシュートドリル
シューターの走るコースはエルボー
を通過し真っ直ぐボードへ向かう
リングに向かうのではない。

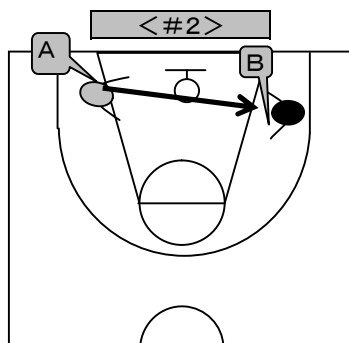
ムービングフック
肩のライン(近いほうの肩)
をゴールに合わせて遠い方の
手でシュート、フックシュート後
体は正対する。



◎ ステップを使った1on1

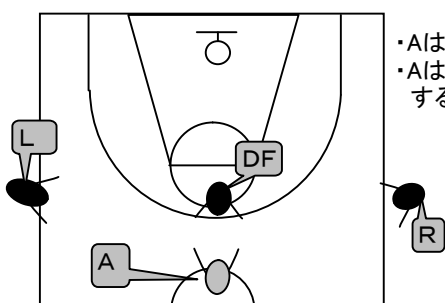


- ・Aは逆サイドローポストヘスクリーン
- ・Bはスクリーンを使い逆サイドのローポストでボールを受ける



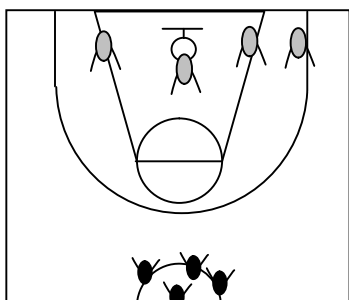
- ・スクリーナーのAはボールまで戻りDFとなりBとの1on1
- ・Bは今まで練習したステップを使い1on1をする

◎ パス&ランの1on1



- ・AはRorLへのパスを選択する
- ・AはDFの前をカットするか、バックカットするかシールするかを選択して1on1

◎ パス&ランを利用した4on4



- ・OFはサークルからスタートする
- ・パス&ランで4on4
- ・2秒ルール・スペーシング

1on1のポイント

- ・DFを見てステップを変える
- ・小さいプレイヤーはレイアップよりもフックの方が有効
- ・ドリブルをしながらでも首を使ったフェイクを有効に入れる
- ・スピードの緩急をつける

パス&ランのポイント

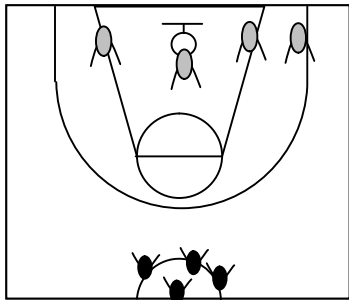
- ・最初に狙うのは裏へのパス
- ・DFがタイトの時→パスしながら走る
- ・DFがタイトでない時→ドリブルをしてDFに寄っていく。DFとくっついた瞬間にパスしながら走る。

※ポイントはゆっくり寄っていき素早く離れる(RUN)する。

ストロングサイドを探す

どちらのサイドから攻めた方がOFにとって有利なのかを探す。これ(どちらがすいているか)が判断できる視野を持つプレイヤーが良いプレイヤー。

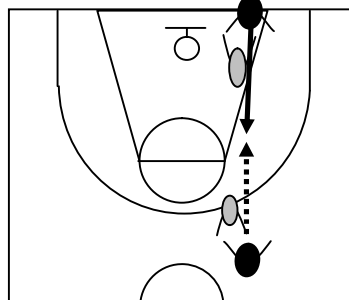
◎ バックカットを利用した4on4



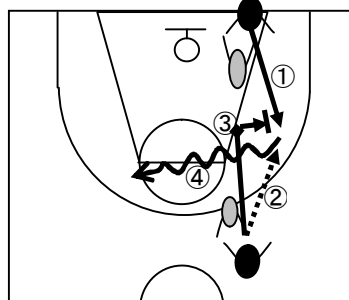
- ・OFはサークルからスタートする
- ・パス&ランで4on4
- ・2秒ルール・スペーシング

◎ スペーシング・アウトサイドスクリーン・パス&ラン を利用した2on2

パターン1 (アウトサイドスクリーン)

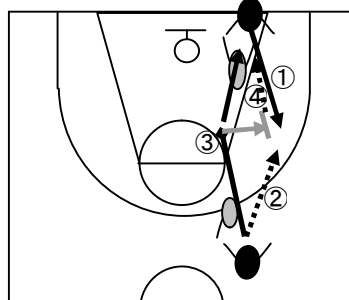


パターン2 (ピック&ロール)



- ・ユーザーはピックを使った後ドリブルでピックとの距離をとる。「1・2・3歩」ドリブルで離れるイメージ

パターン3 (スリップスクリーン)



- ・ピック&ロールに行くように見せかけてそのまますべるようにカットしてしまう。そのままローポストでボールをもらいシュート。

スペーシング

スペースを使うことができる
技術の差によって3on3や2on2
に変わる。
1番良いのは4on4。

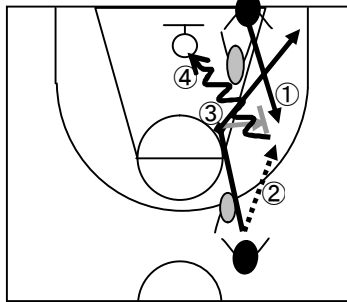
スクリーンのポイント

- ・自分よりも外側のプレイヤーにパスした時はピックアンドロールを狙う。
- ・自分よりも内側のプレイヤーにパスした時はアウトサイドスクリーンを狙う。

ピックアンドロール後の動き

スクリーナンのピックの後の動きは
ノーマルorフレアーorポップアウト

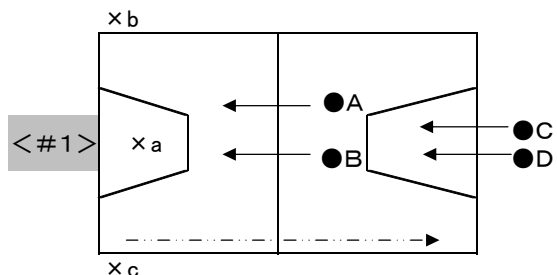
パターン4(クイックスクリーン)



・スクリーンをセットする前に交差するようにドリブルを始める

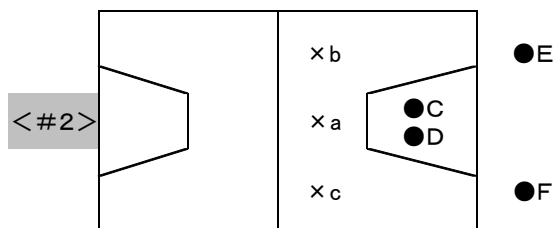
◎ パニックドリル

(2on1→3on2→4on3→5on4→5on5ラリー)

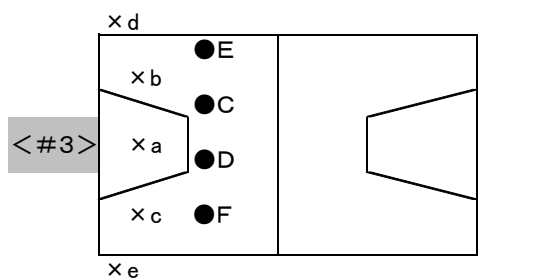


・2on1

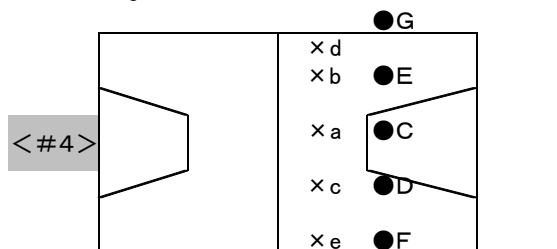
※ A, Bは2on1終了後コートから出る。同時にa,b,cがOFとして入りC, DがDFとして入る。C, Dはセンターライン付近でセットする。



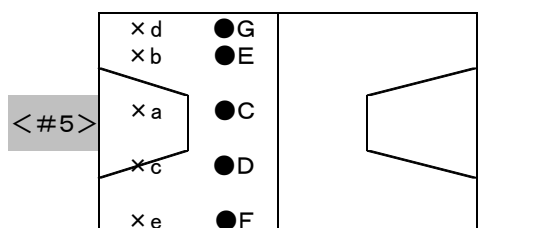
・3on2



・4on3



・5on4



・5on5