

2011 - 2012 ドリルクリニック

第2回

開催日： 2011年11月29日(火)

会場： 大阪府立豊島高等学校 体育館

講師： 大阪府立豊島高等学校女子バスケットボール部監督 安藤 香織氏

テーマ： スピーディなバスケットを展開するための練習法

I. 始めに

バスケットボールは habit sports である。試合でできるようになるためのよい habit をいかに練習で作ることができるか。基本や正しいことを繰り返し練習し、意識して行うことを「無意識に」行えるようにしなければならない。結局は基本の反復練習をいかに根気よくやっていくかが重要である。というお話に始まり、講習が始まりました。

II. 勝つために必要な心・体・技(心・技・体の順ではなく)

1. 心

➤ 3つの根っこ

自分を信じる

チームメイトを信じる

先生を信じる

どんなに良い土壌(良い環境)でも、良い肥料(良い指導)があっても、根っこが弱ければ植物は育たない。逆に、土壌が悪くても、良い肥料がなくても、雨が降っても風が吹いても、強い根っこがあれば、花は咲く。

➤ 勝負脳を鍛える

➤ チームのバスケットの共通理解

2. 体

➤ 走力、脚力、持久力

➤ 体幹、ボディバランス

➤ 走りまわって最終ピリオドで逆転できる体力をつける。走力はコートの中で培う。

3. 技

➤ ボールハンドリング

➤ 基礎技術の徹底

◇ シュート、ドリブル、パスの正しい技術、正しいフォーム

◇ 試合に使える練習

心・体・技

+ **ゲームでの状況判断能力、センス**

ゲームでの状況判断能力、センスを磨くには試合経験を積ませる

III. 具体的な練習方法

1. ボールハンドリング

練習すれば必ず効果は出る。たくさんの種類にチャレンジさせる。

接戦はボールハンドリングの差で決まる

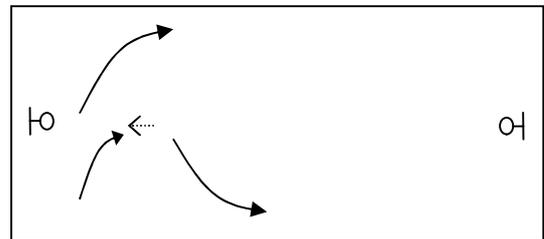
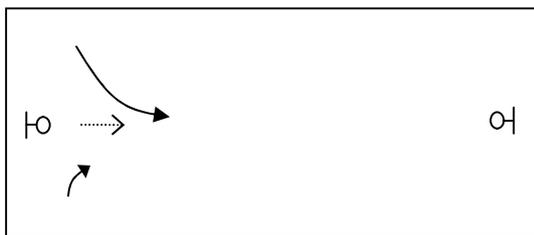
7. 3メン

1往復半（時期によっては2往復、3往復、4往復、5往復、リピート有りなども）

ミドルマンはしっかりジャンプミート（前、逆サイドを確認できるように）

- パラレル
- ワンパスオープン
- 逆サイドからミドル
- ドリブルミドル
- 縦へのつながりからフラッシュ
- クロスからパラレル（下図）
- 3メンシューティング（下図）

図 クロスからパラレル

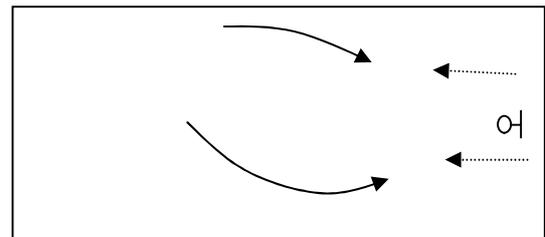
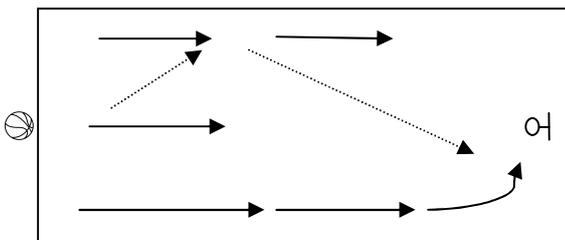


がりバウンド ミドルレーンへ走り込む ヘパス
は の後方へ走る は ヘドロップパス

パラレル

ボールを持つ時間を短くする。

図 3メンシューティング



行きは 、 、 で3メン（ から へはオープンパス）

はレイアップを打ち、自分でリバウンド

と はそれぞれ と からパスをもらってジャンプシュート

帰りは と と で同様の3メン（ がミドル、 がサイド）

3メンシューティングは5分間で130～150本ぐらい入るそうです。

8. 5メンクロス

2往復半

2往復半で5人が1回ずつシュートに行ける。

チェンジオブペース、ボールをもらう前にトップスピード

9. オールコート3対3

- オフェンスの後に hurry back してディフェンス (オフェンス ディフェンスで交替)
- シュートを打たれたら (入らなくても) ディフェンスは交替 新たな3人が次のオフェンス
- インターセプトやオフェンスのターンオーバーがあればディフェンスがそのまま攻める。

切り替えを速く!

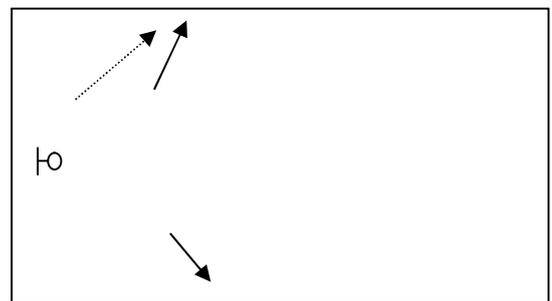
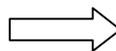
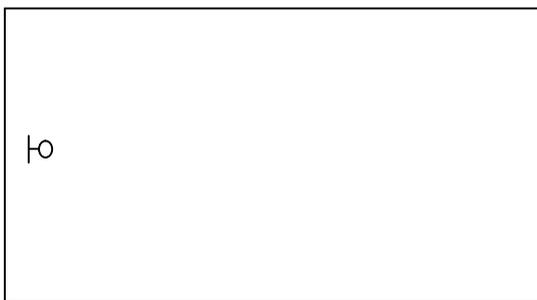
オフェンスはセーフティの意識を持つ。走りきる意識を持つ。

10. 速攻のコース取り

- ワンパスオープン
- アウトレットミドル
- アウトレット、ドリブルミドル
- 直接ミドル

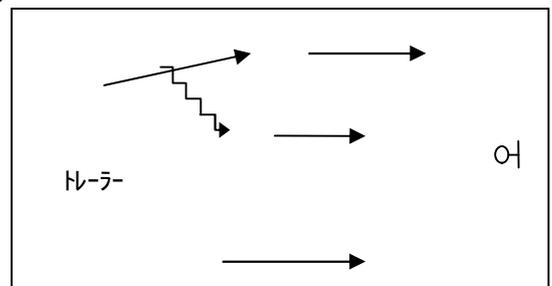
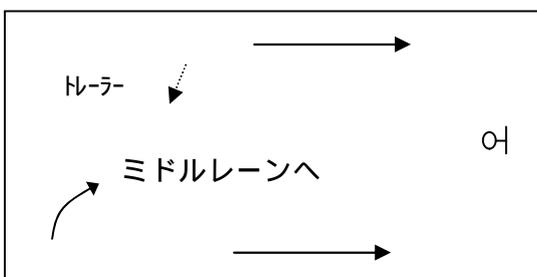
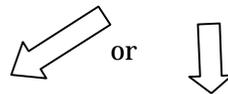
上の2人がルーズボール争い (コーチがボールをバウンドさせ、ショートバウンドで取る) 取った方がシュートを打ってスタート

図



の2人がルーズボール争いでスタート

がリバウンド へアウトレットパス



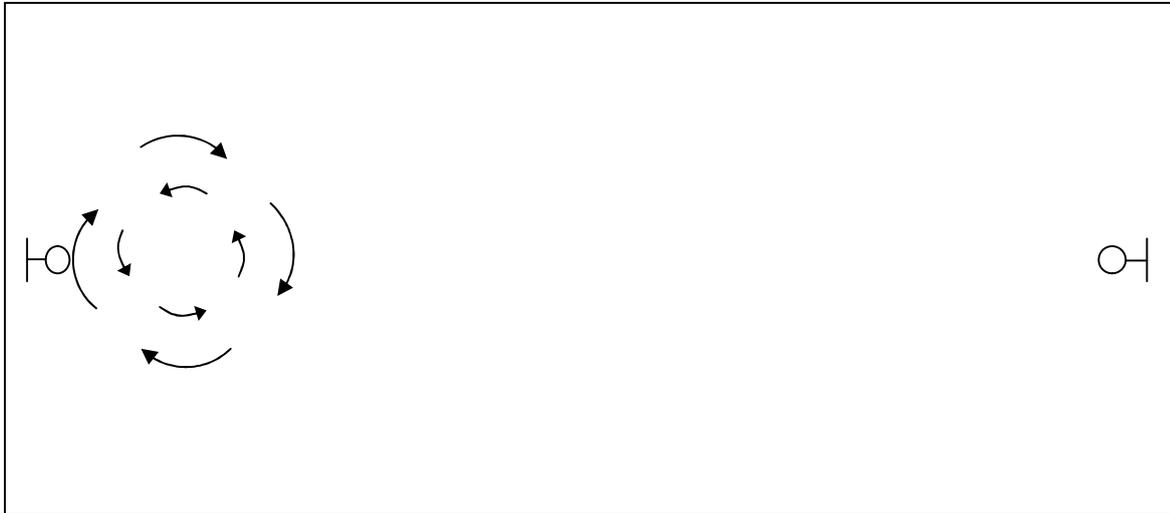
逆サイドの がミドルレーンへ

アウトレットをもらった が
ドリブルでミドルレーンへ

1 1. ボックスアウトから速攻 (4 対 4)

オフェンス 4 人とディフェンス 4 人が制限区域内をそれぞれ逆方向に回る
コーチがシュートを打ったところからディフェンスはボックスアウト リバウンド
図 のパターンでオフェンス

図



1 2. タップから速攻

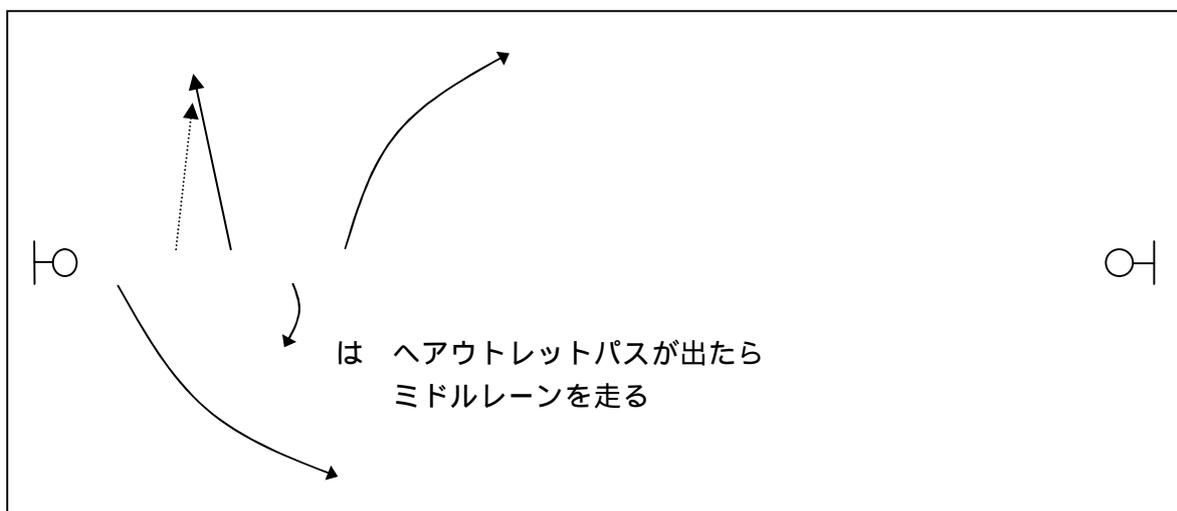
オフェンス、ディフェンスが交互に並んで連続タップ(~ がオフェンス、 がディフェンス)
笛の合図でリバウンド 速攻

たとえば、 がタップした後に笛が鳴ったら・・・

G

オープンへ走る リバウンド アウトレットパスをもらう ミドルマン の縦へつなぎ

図



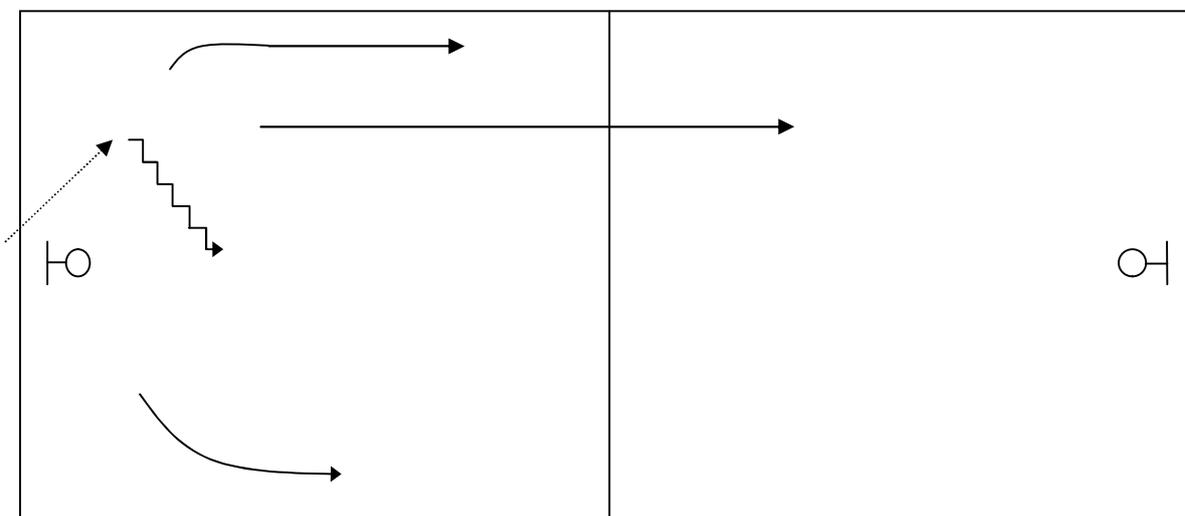
13. アーリーオフense

4番がスローイン 1番がレシーブしてドリブルでミドルレーンへ(下図)

そこから

- 1番ジャンプシュート
- 2番スリーポイント
- 5番フラッシュから3番ブラインドカット
- 2番から5番ポストアップ
- スターステップから4番ジャンプシュート
- 3番から5番ポストアップ 逆サイドの2番スリーポイント
- フォーメーションプレイ

図



IV. 終りに

近畿大会で準優勝し、ウィンターカップ出場を決めた豊島高校の安藤先生ですが、初の全国大会出場に浮かれることもなく、そのお話は非常に地に足のついたもので、細かなところまでよくご指導されていることが感じられました。基本を重視し、オーソドックスな練習方法でありながらも、細かい工夫を重ね、実戦で生きる練習となっていました。

普通の公立高校で、特にサイズが大きいわけでもない豊島高校がこのような快挙を成し遂げたのは、決して偶然や幸運だけでなく、日々の積み重ね、その成果を信じていると練習方法を工夫した安藤先生の根気強い指導と、先生を信じてついていった選手たちの努力の賜物だと痛感しました。

文責：千里青雲高等学校 角尾 智子