

開催日：2012年1月29日(日)

会場：東大阪市立成和小学校 体育館

講師：成和ミニバスケットボールクラブ監督 山下 正治 氏

テーマ：基礎の部分をしっかり観よう！

はじめに

成和ミニバスでは、楽しくなかよくバスケットボールをさせている。

その中で、指導者が基礎の部分をしっかりみて、「どんなところを直したらいいのかな」

「ここはこうだろう」と子どもたちをみていく。

1. フットワーク

(1) スタート

足を前後に開いている状態から、初めの1歩が無駄足にならないよう、後ろ足で前に1歩踏みだしてスタートを素早くきるようにする。

(2) フロントターン

ターンする時の2歩目(攻める足:フリーフット)を着地する時は、体を前(進行方向)に向けて、フリーフットのつま先を見てからターンするようにする。

(3) バックターン

ターンする時の2歩目(フリーフット)は、次の1歩を出す線上へまっすぐ踏みこむようにし、膨らませない。

(4) スライド

スライドのスピードではなく、移動するスピードを速くする。重心の移動。進行方向の前側の足から移動するのではなく、進行方向の後ろ側の足の母指球を使って蹴る。足は外側を向かないようにする。


(5) ストップ

ストップする時は、かかとを上げておしりに体重をのせる。前のめりにならないように。上に跳んで止まるのではなく、最後はすり足(すべるように)。

2. ドリブル・ターン・1対1「自分・ボール・チームを守る足」

なぜ、ヘルドボールばかりになるのか

(1) スタンス(ドリブルストップの後、パスキャッチ等の後)

(オフェンス)1度攻める  (ディフェンス)動く クロスオーバーで抜く。
(ディフェンス)動かない そのまま抜く。

・抜く時にはディフェンスの足の外側の1歩くらいのところに踏みこむ。

ボールを前に持ってくるととられる。

・攻める足は「自分・ボール・チームを守る足」

(2) ボールの位置、ボールの移動

・ターンの後、ヘルドになりやすい。(ボールの位置がよくない)

リバースターンの時は、ボールの位置は変わらない。

フロントターンの時は、ボールの位置は移動する。

・ボールを前に持ってくるとディフェンスにとられる。

なぜ、トラベリングやファンブルになるのか。

(1) つきだし

・低い位置からドリブルするとファンブルが減る。

・ドリブルのつきだしを低くするとトラベリングが減る。

(2) 受け入れ

・ボールはかかえこんで隠したりせず、目の前にかまえる。

ディフェンスが取りに来たら動かす。

3. パス「ファンブルをなくすために」

(1) チェストパス (1対1対面パス)

投げた後、親指は下を向くようにする。

手はパスした後に下げない。

近距離で速くパスする練習 (ボールが速く返ってくるので手を下ろせない)

かまえるくせ、手を下ろさないくせがつく。

足は、1・2ストップかジャンプストップでキャッチする。

(2) 三角パス

・受けることを意識する。

両足でもらう。

(もらう時にボールが来る方にジャンプストップする。スピードをつける)

右足だけ・左足だけで、ボールが来る方向につま先を向けてキャッチする。

同じ足をボールを投げる方向に踏み変えてパスする。

(足首とひざで低く体重移動のバランス。低くする。ふらつかない)

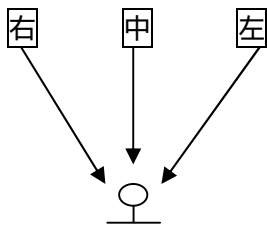
広がってもらう (しっかりミートする。速くパスを回す)

途中で技 (ワンドリブル) を入れる。(絶対にとるという気持ち)

パスの種類を変えてスピードアップ (チェストパス、アンダーハンドパス、ショルダーパス、オーバーヘッドパス、バウンドパスなど)

4. シュート「ストップ~ボールの位置~」

バンクシュート

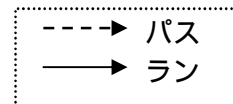
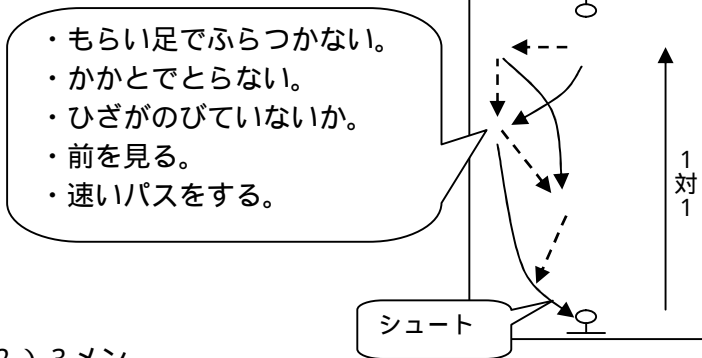


スタンス ワンドリブル バンクシュート

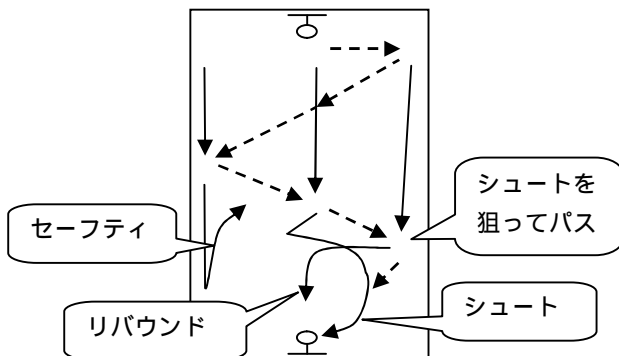
- * 足元をしっかり
(軸足に重心をかける。指で床をつかむ)
- * 必ずジャンプする (前ではなく上に跳ぶ)
- * 1歩目だけでシュートする。

5. 2メン・3メン「ゲームで活かすために」

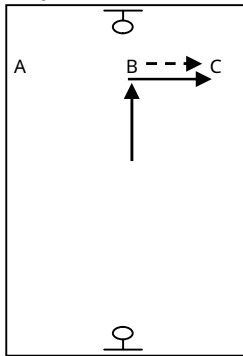
(1) 2メン



(2) 3メン



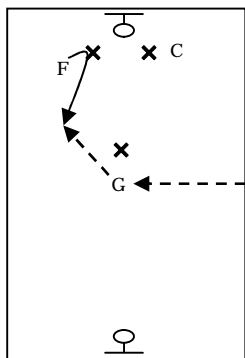
(3) 3メン～3対2



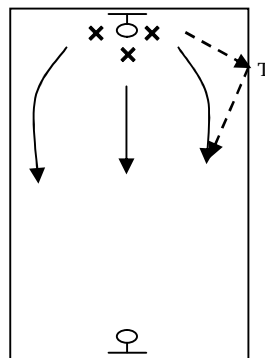
B がリバウンドをとる。
 前のディフェンスは B を守る（右か左か）
 B は A か C にパスをする。
 前のディフェンスはパスが出た方を守る。

6. 3対3

(1) リバウンド～速攻



T チームからのスタート
 チームと×チームで
 ハーフコートの3対3
 オフェンスがシュートを
 うったら全員でリバウンド



リバウンダーが T にパス
 リターンパスをもらって
 速攻にもちこむ
 リバウンダーが チームなら
 チームがオフェンスになる。

G	ガード
F	フォワード
C	センター
T	コーチ
×	ディフェンス

T が速いパスを出すと
 キャッチの練習になる。

(2) リバウンドに飛び込む意識、意欲を高める

(3) トランジション（素早いゲーム展開）

*ポイント リバウンドの意識を育てる

成和ミニバスケットボールクラブの選手たちは、話を聞くときには必ずチェストパスをする姿勢でボールを持ち、熱心に話を聞いていた。誰もボールを体の横で持ったり、両手を下げて持ったりしていなかった。それは、試合中にボールをそんな風を持つ場面がないからだとお聞きした。試合に生きる練習というのは、選手たちのミニバスケットボールに対する強い思いも育てることができるのだと実感した。

また、ただ順番に練習メニューをこなすのではなく、選手たちは何通りものやり方をどのような場面でもどのように使うかということ想定しながら、自分たちで考えたり、仲間と声をかけ合ったりしながら練習していた。練習が身につけているから試合で生かすことができるのだと思った。

今回のクリニックでは「コーチの観る目で子どもたちが成長していく」ということを教わった。とても厳しく重い言葉に感じる。私自身が正しい基礎の部分をかきちんと観ることができなければ、選手は成長できないということを常に意識し、基礎の部分こそをしっかり観ていきたいと思う。