

開催日：2012年1月21日(土)

会場：近畿大学記念会館

講師：近畿大学体育会バスケットボール部 アシスタントコーチ 比嘉 靖 氏

テーマ：オフェンスファンダメンタルドリル ~シューティングを中心に~

はじめに ペイントエリアのショットをレイアップシュートと考える

### 1 ボールミートドリル

a 二人一組 1ボール 1・2ミート(図1)

ペアを組みパッサーを中心に半弧を描くように動きインサイドフットから1・2ストップをする。両肩がターゲットに正対すること、バランスを保つことを目的とする。

b コンテニューション ボールミート(図2)

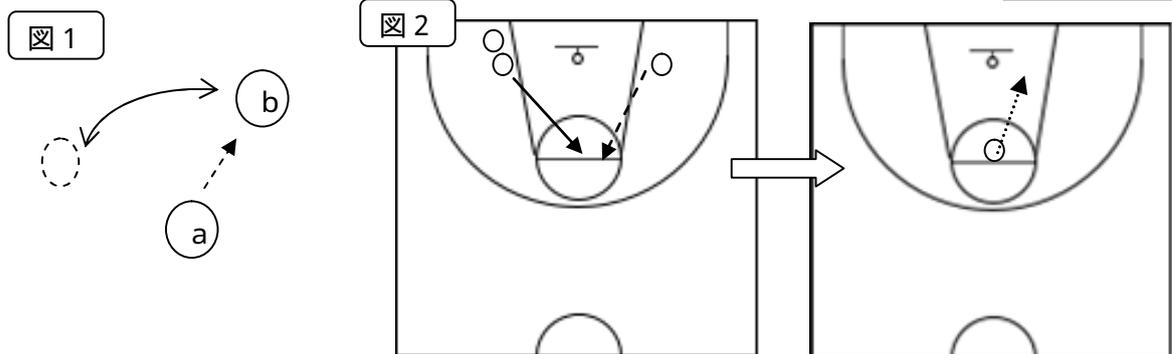
6人1グループ ローポストよりスタート

ボールを1・2ミートしてターゲット(リング)に正対する。(腰を入れる)

ドリブルをローポストまで行い、ハイポストにパスを返す。

比嘉氏は『フットファースト・ドリブルセカンド』と注意を促していた。

矢印の分類	
選手の動き	——→
パス	-----→
ドリブル	.....▶
シュート	-·-·→



### 2 個人スキルシューティングドリル

a マイカンドリル

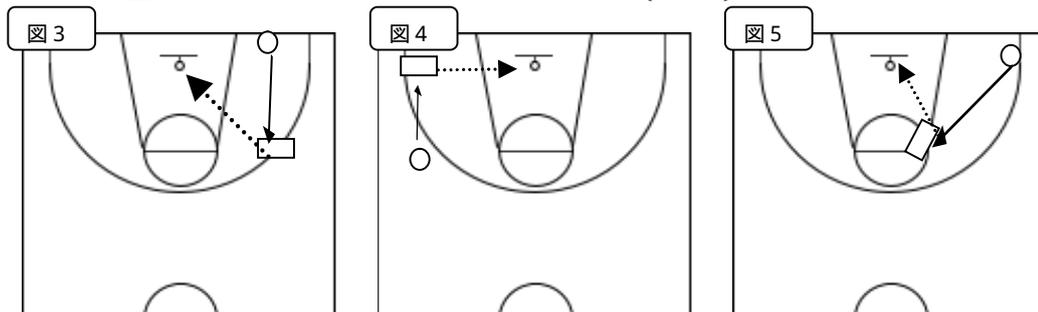
ゴール下で左右交互にシュートを放つ。ハンドリングの向上には効果的。

b レイアップシュート ドリル (椅子を使って)

椅子に置かれたボールを両足ストップで取り、インサイドフットを軸足にリバースターン、リングに直線的にドリブル、レイアップシュート(図3・4)

椅子に置かれたボールを1・2ストップで取り、ボールをリップスルー(床に近いところで移動させる)

リングに直線的にドリブル、レイアップシュート(図5)

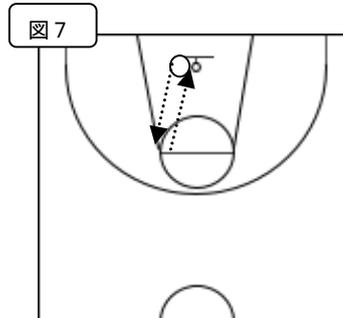
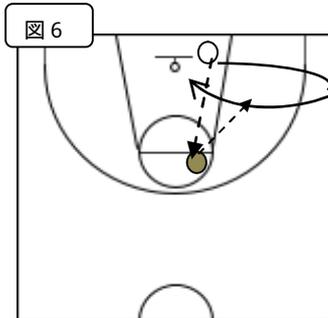


c レイアップシュート ドリル

ゴール下からハイポストの補助者にパス、一方のサイドラインまで走り、リターンして補助者からのパスを受け、クイックショット&リバウンド 補助者にパス、逆のサイドラインへ走る、6本inするまで行う(図6)

ゴール下からエルボーまで2ドリブルで強く進む、ターンして1ドリブルでシュート、リバウンド、逆のエルボーへと続ける(モデル学生は30秒で8本in目標)

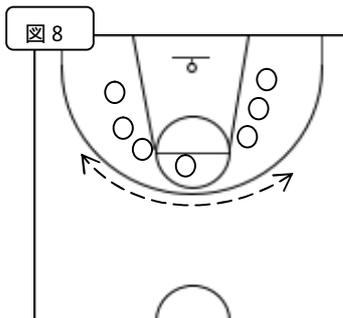
どちらもペイント内のシュートなのでコンタクトの準備もしてシュート練習を行う



d レイアップシュート ~シューティング

上記(c-)を30秒行った後、ペイントエリアより1メートルほど後方からジャンプシュートを行う(図8)

4人一組で行う。目標は90秒間で15本in



e 2ドリブル プルアップ ジャンプショット on ブロック

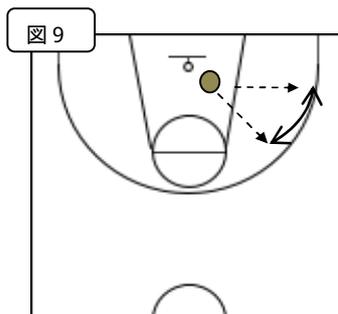
スタート位置(ツーガードポジション)より2ドリブル行き、ブロック(ニュートラルゾーン)でストップジャンプシュートを行う。(60秒)

(アウトナンバー2on1の状況をイメージして行う)

f サイド to サイド シューティング 1・2ボールミート

シュート位置(任意)を決め、直線的に走り、1・2ミートでシュートを放つ。

着地後一歩後方に下がり(スペースの調整) 逆も行う(4本)



g 7-カットシューティング

ローポストよりスタートしてエルボーの位置でインサイドフットでキックアウトしウィングでミートする。

パサーは外側の肩を狙いパスをする。ミート後クロスステップorリバースターンでドリブルしてシュートする。

3 1on1 ハーフコート

(2-g)にディフェンスを付けてライブで行い、体に覚え込ませる(制限、ドリブルは3回まで)

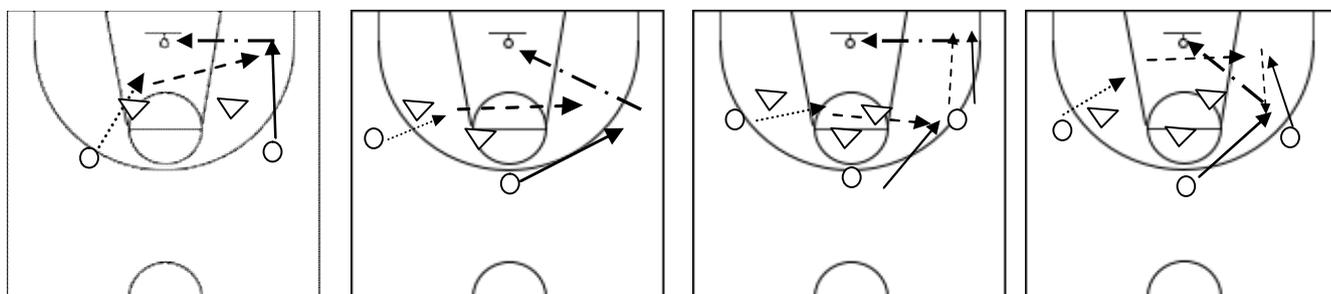
4 チームシューティングドリル

a ドリブル&ドリフト

1on1 後のパスコースを作るために行う

ヘルプディフェンスの裏のスペースを攻めてノーマークを作る

Point ドリブルを開始したら味方がどこに動くか、練習を繰り返してコートを広く使うこと(図については裏のスペース(ギャップ)を埋めていくことを表している)



5 3on3 ハーフコート

1on1 を仕掛けて、ヘルプが来なければ、個人スキルシューティングドリルで強くシュートに行く、ヘルプが来たら、ドリブル&ドリフトでオープンの味方にパスする

練習したことを実践形式でプレーさせる

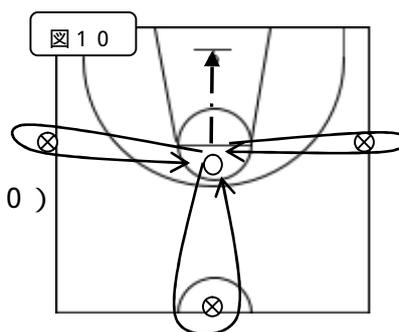
6 シューティングゲーム

コピー・ブライアントシューティング

目標は4本 in を 14 ~ 15 秒

4ヶ所からシュートを放ち、決めるまで移動できない(図10)

(FT、コーン1~3)



おわりに

比嘉氏と受講生のためにモデルを務めてくれた近畿大学の皆さんありがとうございました。今回の講習において気付いた点は、練習には全て目的・目標が適度に設定されており、集中力を切らさない工夫が多くみられたことでした。共通してストップやターン、ボールの位置を細かく学生に指導されており、高度な学生のレベルでもファンダメンタルの重要性を感じ取ることができました。同時に、私が日ごろの練習において疎かになりがちな点を振りかえることができ、今後の練習で、少しの目標設定を定める事によって、普段の練習にもメリハリが生まれ選手たちに効果的に指導することができると感じました。今後の練習に取り入れていきたいと思っています。

文責：府立桃谷高等学校 長尾 俊之