

2011 - 2012 ドリルクリニック

第6回

開催日：2012年2月18日(土)

会場：堺市立美木多中学校 体育館

講師：堺市立美木田中学校 南野 貴志 氏

テーマ：オフェンスのファンダメンタルドリル

～中学生期に身に付けさせたい基本姿勢を中心に～

1. コア・トレーニング (体の軸を作る。)

コア・トレーニング

- 仰向け ・押さえても指が入らないぐらいに腹筋に力を入れる。
・10秒吸って、10秒吐きながら押さえる。3回繰り返す。
- 横向き ・下の脚は90°に曲げ、まっすぐ伸ばした上の脚の膝の下に足を入れる。
・下の手はまっすぐ伸ばし、上の手は腰にあてる。
・息を吐きながら、おしりの横の筋肉を使って15回脚をゆっくり上げる。
- 横向き ・下の脚はまっすぐ伸ばし、上の脚は90°に曲げる。
・下の手はまっすぐ伸ばし、上の手は腰にあてる。
・脚の付け根の筋肉を使って15回脚をゆっくり上げる。

コア・トレーニング

- 仰向け状態から片脚を膝を伸ばして上げる。膝は90°。(左右) 30秒×2
- 仰向け状態で両膝を立てておしりをギュッと締め上げる。膝は90°。 30秒
- の状態から片脚を伸ばして上げる。(左右) 30秒×2
- 横向き下の手の肘を床について上の手は肩のラインの延長上に伸ばす。
体をまっすぐにして持ち上げる。(左右) 30秒×2
- うつ伏せで両肘・両膝について体をまっすぐに持ち上げる。 30秒
- スーパーマン 肘と膝で支える。(左右) 30秒×2
- スーパーマン 手の平とつま先で支える。(左右) 30秒×2
- 腹筋ツイスト左右 30回

2. パワースタンス&トリプルスレット

パワースタンス

動作やプレーヤーに対して瞬時に反応して、爆発的に動くための準備姿勢をいう。股関節・膝関節・足関節を曲げることによって、それらの筋肉を協調的に、かつ力強く使うことができる。足幅は、それぞれに最も安定し、前後左右、上下に素早く動ける幅(多くは肩幅より少し広め)で膝とつま先が同じ方向を向いていること。また、背中の前傾と下腿の傾きをほぼ平行にすることが、機能面だけでなく、傷害・障害予防の観点から重要なポイントとなる。

トリプルスレット

【ポイント】

- ・手首を立てる。指先は上へ。
- ・もう一方の手はボールの下。
- ・肩から肘、膝から足首は平行になるようにする。

3. ピボット
 V字ピボット
 Y字ピボット

4. ゴール下シュート(ミート ジャンプシュート)
 キック 1・2 ジャンプシュート
 キック 1・2 ポンプフェイク ジャンプシュート
 キック 1・2 ポンプフェイク ワンドリル ジャンプシュート

【ポイント】

・ ボールの持つ位置を意識させる。

『ディフェンスがこの位置にいるから、ここでボールを保持する。』ということを理解させた上で、練習に取り組みさせる。

- ・ ボール移動する際は、“早く!” “強く!” 移動させる。
- ・ ミートした時のパースタンスを意識させる。
- ・ 言葉で理解させるだけでなく、擬音を取り入れて言うと、子どもたちに伝わりやすい。

5. サークルドリブルシュートドリル
 オーディナリー・レイアップシュート
 オーバーハンド・レイアップシュート
 ボールを持ち替えてレイアップシュート
 ギャロップ・ステップ・シュート
 ジャンプシュート
 ジグザグステップ(ジノピリステップ)シュート
 ステップイン
 スライドストップ フロントターン リバースターン
 スライドストップ フロントターン バックターン
 スライドストップ フロントターン ジャンプシュート

【ポイント】

- ・ ボールの位置が正面ではなく、体の外からシュートに持っていくため、ワンハンドシュートでさせる。
- ・ はミートする前のキックを強く踏んで、1・2で止まれるようにする。
- ・ 、 、 はボールの移動は早く、強く、しっかり止まる。
- ・ なかなかできない子どももいるが、根気よく持続して練習する。

6. シェーピング

		DEFの状況		ボールを持つ位置			
正面・スライドストップ	フロントターン	離	離	腰	膝	肩	腰
正面・スライドストップ	リバースターン	離	接	腰	膝	肩	腰
背面・スライドストップ	フロントターン	接	接	肩	膝	肩	腰
背面・スライドストップ	リバースターン	接	離	肩	膝	肩	腰
正面・外足ステップ	フロントターン	離	出	腰	膝	肩	腰
背面・外足ステップ	フロントターン	接	出	肩	膝	肩	腰
ステップバック	フロントターン	密	離	腰	膝	肩	腰
ブラインド(切り返し)		陰	裏				

【ポイント】

- ① キャッチボイス&ターゲットハンド

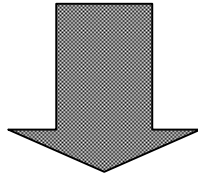
ボールを持つ位置

“ 1 ” で止まる “ 2 ” で攻める

パスは踏み込んでワンハンド

タイミングを合わせる（止まってパスを出させない・止まってボールをもらわない）

チームメイトの能力やスピードを頭に入れる



ハーフコート・オールコートに関わらず、全てのオフENSEの基本となる!!

7 . 台形 2 対 1

パスのみ

ドリブルあり

ルール

- ・ 7 本パスをした後にシュートで終わる。
- ・ 7 本目のパスが終わった後、止まらずに最後までやりきる。

【ポイント】

- ・ 距離感をしっかりとっていれば、オフENSEは困らないことを理解させる。
- ・ タップでパスする時は両手でもよい、それ以外はワンハンドでパスをする。
- ・ レシーバーとドリブルがかぶった場合は手渡しパスをする。
- ・ 大きなミートでディフェンスのインラインからずらす。
- ・ タイミングを合わせる。
- ・ パスを出せばレシーバーになることを意識させる。
- ・ 必ずパスを出せない場合は、ボールマンはピボット、レシーバーは切り返しをする。

8 . 台形 2 対 2

【クリニックを受講して】

今回南野先生のクリニックを受講して、一番に思ったことは「基礎を徹底している」ということだ。基本的な姿勢や動きが子どもたちに身に付いていないと、どんな練習をしても効果は半減してしまう。ひとつひとつの動きに対して、細かい部分まで徹底して指導していると強く感じた。

また中学生期に基本姿勢を身に付けることによって、高校、大学につながるバスケットを強く意識していると思った。

さらに南野先生はシェービングをもっとも大事な練習として重きを置いており、「シェービングができていれば、ハーフコート・オールコートに関わらず、オフENSEの全ての動きにつながっている。」とおっしゃっていた。その言葉通り、南野先生のチームはどんなチームのディフェンスに対してもミートをしっかりとでき、攻めることができるチームを作っておられる。

今回熱心にご指導していただいた南野先生、一生懸命にプレーしてくださった選手の皆様には心から感謝します。これからも自分自身のチーム作りに大きく役立てていきたいと思ひます。ありがとうございました。

