

平成 26 年 3 月 4 日

南の風 59

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

指導者用DVDⅡが、サザンクロス連盟の皆さんのご協力の元、出来上がりました。

今回も実技を、永田台ビーバースの女子選手が行いました。そして、実技指導並びに解説を、私の方で担当させていただきました。

CONTENTSは、シュート、パッシング、スペーシング、ディフェンスリバウンドの4項目です。簡単に内容を紹介します。

まずシュートファンダメンタルズ9項目です。

1 ドリブルクローズアップシュート

南の風でも取り上げましたように、初心者にドリブルシュートを教える場合に、アンダーレイアップシュートから入るよりも、クローズアップシュートから入る方が自然です。なぜなら、ゴール下のシュートと連動できるからです。

2 ドリブルフローターシュート

3 ジノビリスステップシュート

4 ギャロップステップシュート

5 ミート&キャッチシュート

6 タッチパスランニングシュート&パワーレイアップシュート

7 ポストスピンムーブターンシュート

8 ポストドロップステップパワードリブルシュート

9 アップ&アンダーパワーレイアップシュート

次にパッシングファンダメンタルズ2項目です。

1 4コーナーパッシング

プレスディフェンスに対して有効なパストリルです。リバースピボットからのパッシングウインドーパスが身に付きます。

2 ドライブ&キックアウトパス（サイドスナップパス）

続いてオフェンスフットワークとスペーシングです。

1 トラック&トレイル

このドリルは、バスケットボールのプレイで頻繁に使われる、リバースピボットとキャッチ&ドライブの紹介です。特にオンサイドステップからのドライブが注目です。

2 2メンと3メンのスペーシングのファンダメンタル

ガード、フォワード、ポストのプレイヤーのスペースの取り方のドリルです。

最後にディフェンスリバウンドです。

1 1対1のフロントターンスクリーンアウト

2 3対3のリバウンドコンペティション（ヘルプ&ローテからのスクリーンアウト）

以上です。このDVDについての問い合わせは、サザンクロス連盟 中村 晶（井土ヶ谷チーム）までお願いします。