

平成 27 年 6 月 15 日

南 の 風 1 3 4

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

中学生女子の練習会についてです。

お蔭様で順調に回を重ねています。今回は練習会の様子を書きます。現在南部ミニ連盟の地区を中心に、9中学校からの参加があります。登録が約50名です。練習会は、毎週日曜日の夜に行っています。南スポーツセンターが使用できる時は、50名近くが参加しています。前にもこの南の風で取り上げましたが、練習内容は戦略・戦術的なものではなく、ファンダメンタルを重視したものになっています。

14日に行われた内容を紹介します。今回は、3時間半、全面2コートを使用することができました。効率的に練習ができました。

《6月14日（日）練習メニュー》

1 シェーピングドリル、キャッチ&ドライブからのドリブルシュート。

①パワーポジションからオンサイドとクロスオーバーのカットインからのドリブルシュート。特に、パワーポジションからのスイングから鋭い突出しを意識させている。シェーピングは前向きの前回り、前向きの後ろ回りを取り上げた。クローズアップシュートを中心に指導している。

②シュートバリエーションとして、ユーロ、ギャロップ、フロートシュートを取り入れている。

※このドリルは、4月から徹底しています。パワーポジションと突出しの重視（特にオフアームの使い方）とシェーピングのハビット化、また、ドリブルシュート時のボール保持と、正しい止まり足、ジャンプ足、ステップの仕方などを繰り返して練習しています。

2 ハスキードリル

両ショートコーナーに、パッサーが1列に並ぶ。片方の先頭がボールを持つ。もう片方の列は2番目がボールを持つ。1番目の選手が近い方のエルボーを通して、逆のエルボー付近でボールミートして、ジャンプショットする。自分でリバウンドに行き、ボールを取ってパスをもらった側の2番目に選手にボールを渡す。これを繰り返す。バリエーションとしては、エルボーでサドンストップから、Vカットしてゴール下に跳び込みパワーレイアップショットをする。あるいは、エルボーでボールキャッチし、フェイクを入れドライブからのクロスショットをする。

※これはゲーム中頻繁に行われる、エルボー付近でのプレーに特化して練習しています。今後ディフェンスを付けることを考えています。

3 スリーポイントシュート（2人組みで行います。注意点を書きます。）

①ボールのもらい方を安定させる。ストライドストップでボールミートする。1の足で止まる。

2の足はバランスを取る足であることを徹底する。そして必ずリングに正対する。

②シュートは下半身（拇指球キック）から始動することを体に覚え込ませる。キックした力を腕からボールに伝えるようにする。

③シュートが左右にぶれないようにする。ダブルハンドの場合、指をしっかりと開いてキャッチし、最終リリースは両手の中指か人差し指にする。続きは次号にします。