

南の風 404

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

403号の基礎トレーニングの続きです。

4 リップコンドリル・・・・・・・・10分

- ・コーンつかみドリル → 右手でその場ドリブルをし、ボールが手のひらに付いている時に上体を沈め、左手でコーンにつかむ。慣れてきたらボールが手のひらに付く瞬間に、足をスプリットにする。(右手ドリブルでは右足が前)上体を沈めるときは、膝を曲げるのではなく股関節を曲げる。タイミングがつかめたら、後ろ足で床をキックしてドライブに移る。コーンをつかんでドライブする。
- ・各種ドリブルワーク → クロスオーバー、レッグスルー、バックビハインド、プル&プッシュもその場だけでやるのではなく、ドライブも組み合わせておこなう。動きながらやり1 on 1につなげる。

※留意点は、ドライブを常に意識しボールが手のひらにあるときは、股関節を倒して体を沈め後ろ足で床をキックし、前足で加速する。ボールと体が一体となって進むようにする。ハンドリングの上達が目的ではなく、実戦で使えることが目的であることを選手に意識させておこなう。

私のチームでは、1と2と4は毎回取り組んでいます。3のラダーSAQは週に2回やっています。ボール体幹トレは効果が表れるのが二ヵ月程度ですから、6月末まで取り組みます。ラダーSAQとリップコーンは初心者が多いので、形を変えて6月以降も週2で続けていこうと思っています。

次です。

《基本練習》 <目標>それぞれの種目で、自分の課題をクリアすること

5 2人組ボールミートドリブルシュート&ジャンプシュート・・・・・・・・15分

- ・トップからパス(片手のプッシュパス) → ウイングがミートキャッチ(ジャンプストップ) → オンサイドでリッププッシュ → ドリブルシュート
パッサーはパスの後、リバウンドに入る。ドリブルシュートが落ちればリバウンドシュートに必ずいく。 ※パスの種類やウイングのボールのもらい方を工夫しておこなう。
- ・ドリブルシュートは、ツーステップの基本形とする。『ワン』止まり足、『ツー』はジャンプ足で、ツーの足は内側に踏み込む。(コンタクトに負けないため)クローズアップシュートを基本として、慣れてきたらレイアップも取り入れる。段階に応じてリズムを変えたり、ワンステップにしたりする。 ※経験者にはダミーディフェンスを付けておこなう。
- ・ストップジャンプシュート → ペイントに侵入してジャンプストップ or ストライドストップ → ジャンピングシュート。(ストップしてから、シュート体勢に移る)
※シューティングも兼ねるので、初心者はゴール下シュートを中心に打つ。