

南の風 406

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

《強化練習①》 <目標>Off は、状況に応じたドリブルワークで抜いたり、かわしたりしてペイントに侵入してシュートする。

Def は、ステップ・ステップ、リリースステップの使い分けと素早い方向変換をしてペイントに入れないこと。

7 ドリブル1on1・・・15分

オールコートを縦に分けておこなう。安全のためミドルラインに等間隔でコーンを5つ置く。対面で二か所から始める。

バックコートではディフェンスはダミーとし、タイトに付いていくがドリブルチェックはしない。オフェンスはパースタンスを維持しながら、ストレートに抜くことを基本とする。コースチェックされそうならリトリートしたりやオープンスタンスのまま下がったりしてクロスオーバーやレッグスルーでかわす。完全にかわしたところで、そこからやり直して再度始める。

フロントコートに入ったら、1on1をライブでおこなう。ディフェンスはラインディレクションやペイントに入れないフットワーク。ドリブルチェックも入れ、スクリーンアウトまで徹底。

オフェンスは抜いてペイントに侵入して、ドリブルシュートやストップジャンプシュート、ステップインシュートに挑戦する。ペイント外からのシュートはなしとする。

※初心者や経験の少ない選手には、成長段階に応じたやり方を考慮する。

<オフェンスの課題>

- ・ストレートに抜くことが基本となる。ディフェンスの圧力に負けないでドライブする。コンタクトするときは外側の足に重心を置き、相手を半身で押し込むようにする。
- ・ドリブルのコースに相手のトルソーがあれば、適切なドリブルワークでかわすようにする。ドリブルのコースに相手のトルソーがないのに、ドリブルチェンジしたり、リトリートしたりしないようにする。1on1の練習の中で、ディフェンスとの駆け引きを学び自分の状況判断力を磨くと同時に、理に適ったドリブルワークが使えるようにする。
- ・ペイントに侵入してシュートできるようにする。
- ・初心者や経験の浅い選手は、ディフェンスの付き方を工夫しておこなう。

<ディフェンスの課題>

- ・パースタンスを維持しオフェンスとのコンタクトのとき、足を引いてコースを空けないようにし、バランスを崩さず両足で一步下がる。次の相手の動きに素早く対応するため。
- ・ステップ・ステップやリリースステップの使いどころが分かり、瞬時に対応する。
- ・相手のドリブルチェンジには、ボールを見て付いていくのではなく、相手の動きを読む。(特に肩の方向)チャンスがあればドリブルチェックするが、一番の目的は相手をペイントから追い出すことであることを忘れない。