

令和5年10月23日

# 南の風 For Junior 138

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

オンサイドドライブのドリルです。

## 《ドリル1》

一人で行います。ボールを頭上に軽く投げてキャッチした瞬間、オンサイドランジポジションを取る練習です。137号で紹介した基本の4つのポイントを意識して、確実にできるようにしましょう。左右10回ずつ行います。

## 《ドリル2》

お互いがボールを持って、パワーポジションで向き合います。どちらかの「ゴー」の合図で、素早くオンサイドランジポジションを取ります。お互いの体が触れ合うようにし、パートナーの軸足が横にならず、真っすぐ立っているかを確認し合います。踏み出して確認出来たらパワーポジションに戻ります。これを左右10回繰り返します。

## 《ドリル3》

ドリル2のように、お互いがパワーポジションで向き合います。このドリルでは実際にボールを突き出してドリブルします。突き出すときは、ボールをダウンするのではなく、プッシュ（ボールを後ろを押し出す）します。ボールを押し出す時に、軸足で床をキックすることがポイントです。ここを意識してやってください。ドリブルしたらボールを手前に引き戻してから続けてください。このドリルも左右10回やりましょう。

## 《ドリル4》

実戦を念頭においた1on1のキャッチ&ドライブです。お互いが向き合って、一人がボールを持ちアンダーハンドで相手にパスします。パスした選手がDEFになり、ボールを受けた選手は、OFFとなりジャンプストップしてオンサイドアタックしてDEFを抜きます。基本のポイントを意識して取り組むようにしてください。2度ドリブルしたらジャンプストップしてリバースターンします。今度はDEFだった選手がボールを受け、OFFとしてオンサイドアタックします。これを繰り返しながら進行します。左右交互にオンサイドアタックの練習をします。互いの距離を3m位にして、スピードアップするとより実戦に近くなります。ポイントを押さえトラベリングが起きないようにします。ボールを受けた瞬間、フェイクしたり、シュートフェイクを入れたりするとより実戦モードになります。

## 《ドリル5》

より実戦に近いドリルです。1on1で距離を3m位取ります。OFFはドリブルでDEFに近づき、オンサイドアタックして相手を抜く練習です。実戦を意識してDEFを動かし、駆け引きをして抜くようにします。ドリル4のように2度ドリブルしたら交代します。抜き方はオンサイドアタックに限定しましょう。選手の人数によって、エンドラインからエンドラインまでにしたり、ハーフまでにしたりします。

目的をはっきりさせて取り組んでください。慣れてきたら、いきなりドリル4や5に取り組んでください。但し基本のポイントを忘れないようにしましょう。