

2006 名寄地区バスケットボール協会

強化クリニック

「判断力を育てるために」



期日 2006年11月23日

場所 名寄農業高校

時間 9:00~17:00

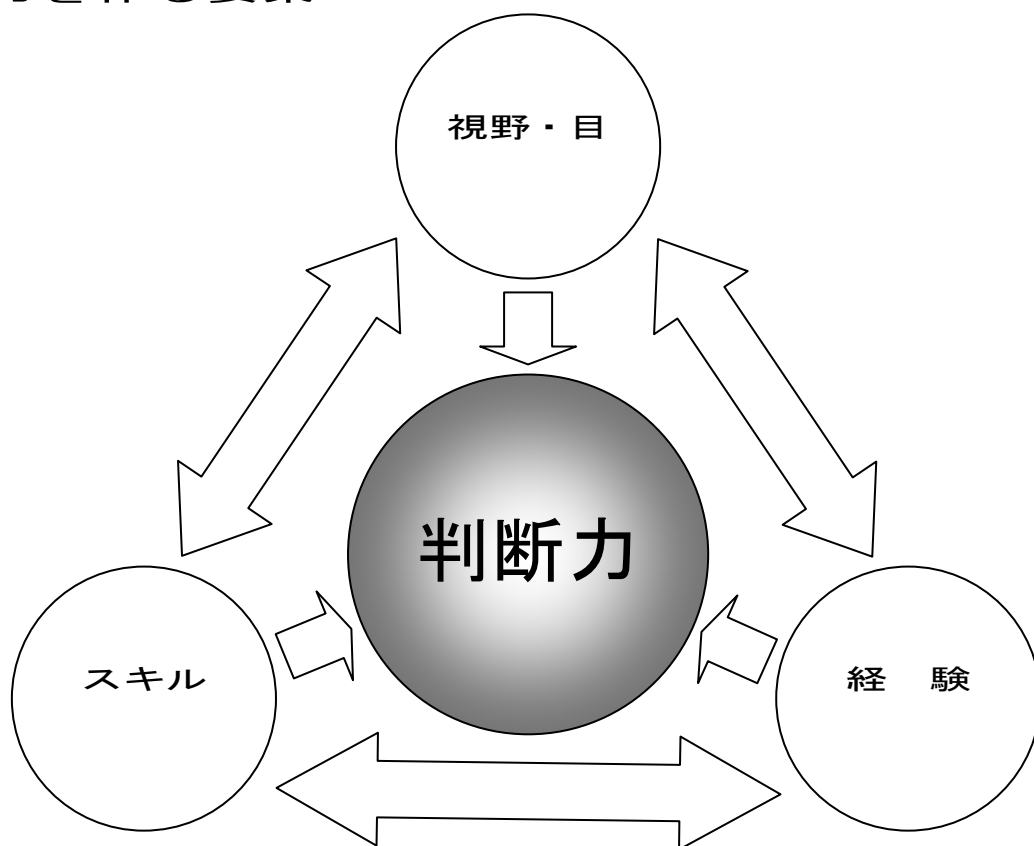
なぜ判断力が必要か？

名寄地区の中学・高校バスケットボールチームが、全道規模の大会で活躍し勝ち進んでいくために必要なことの一つとして、一つ一つのプレーにおける判断力というものが挙げられます。

確かに、全道的に見ると、身体的（フィジカル）に劣っていたり、技術的（スキル）に劣っていたりする部分も当然のようにあり、その部分も補っていかなくてはならないのですが、今現在持っているもの（フィジカル・スキル）を最大に発揮して良いバスケットを展開していくため、つまり「今で得る最高のゲーム」をするために、判断力というものは、重要だと考えているのです。

そして、フィジカルや、スキル・メンタルを兼ね備えたチームができたとき、全道大会で上位に食い込むことのできるチームができあがると考えています。

判断力を作る要素



- 良い判断をするためには、良い視野をもつことが必要である。
- 良い判断をするためには、高いスキルを持つことが必要である。
- 良い判断をするためには、良い経験をつむことが必要である。

1. パワーポジションの徹底

①ジャンプストッパーパワーポジション

②ジャンプストッパーパワーポジションーピボットターン

- ・視野の確保
- ・コンパスピボットは、通用しない。
- ・ボールを通す位置は、腰の位置、低い位置、高い位置の3箇所
- ・バリエーションとして ピボットフット（内側・外側） ストップ（ストライド）

2. シュート

①レイアップシュートと視野

- ・シュートに行く前に、ディフェンスの位置や見方の位置を確認する習慣を。
- ・ボールチップをされないため、ボールの保持位置の確認。

②レイアップシュートのバリエーション

- ・レイバック（右手）
- ・リーチバック（左手）
- ・パワーレイアップシュート
- ・逆足シュート（左足ー右足で踏み切り、右手シュート）
- ・ワンステップシュート（左足踏み切り、右手シュート）
- ・ワンステップシュート（右足踏み切り、左手シュート）
- ・ワンステップシュート（左ドリブル、左足踏み切り、右手シュート）
- ・逆足シュート（左ドリブル 左足ー右足で踏み切り、右手シュート）

③ゴール下シュートのバリエーション

- ・ゴール下シュート
- ・ポンプフェイク
- ・バックシュート
- ・ピボット+バックシュート
- ・フックシュート（ベビーフック）

④ステップインシュートのバリエーション

- ・ステップインシュート
- ・パワーステップ
- ・ワイドジャンプ
- ・ターンーステップイン

⑤ジャンプシュート・セットシュート

- ・小さいジャンプから
- ・ジャンプシュート

これらのシュートをディフェンスの位置によって打ち分けることが大切です。

正しく打ち分ける＝判断力 だと思います。

常にディフェンスの位置や高さを確認（意識）して、シュート練習に励んで欲しいものです。

また、全てできることが必ずしも良い選手に直結するわけでもありません。この中から、経験を積む中で、取舍選択をし、自分の得意なシュートを見つけて欲しいと思っています。

得意なことだけにこだわるのも良くないですが・・・

3. 足さばき（フットジャッジメント）

①基本的な足さばき

- ・ オープンステップ（ダイレクト）
- ・ クロスオーバー
- ・ ロッカーモーション
- ・ Yピボット
- ・ Xピボット

足さばきの前に、しっかりしたストップができることも大切です。ジャンプストップ、ストライドストップしっかりできて欲しいです。

特にストライドストップは、2歩目でスピードを殺しているようでは、（1歩目で殺しておかなくては）、足さばきができません。

②2人一組で（ディフェンスをつけて）

- ・ オープンステップ（ダイレクト）
- ・ クロスオーバー
- ・ ロッカーモーション
- ・ Yピボット
- ・ Xピボット

③シェーピングドリルから

- ・ オープンステップ（ダイレクト）
- ・ クロスオーバー
- ・ ロッカーモーション
- ・ Yピボット
- ・ Xピボット

4. シュートセレクション1 ON 1

①3組同時に1 ON 1

②5組同時に1 ON 1

5. パス

①基本的なパス

- ・ チェストパス
- ・ プッシュパス
- ・ サイドパス
- ・ ラテラルパス
- ・ オーバーヘッドパス

②ボックスパス

③ポジションパス

6. パスセレクション

① 2対1パス

② 3対2パス

7. ボールミートカット・・・必ずブラインドカットとセットで

① Vカット

② Lカット

③ ロールカット (Cカット)

④ リバースカット (ロック)

⑤ ボールミートカット 1 2

- ・ ブラインド 1
- ・ ロール 2
- ・ ブラインド
- ・ ロック 3
- ・ V 4
- ・ インフロント 5
- ・ ドロップ 6
- ・ L 7
- ・ ブラインド
- ・ フラッシュ 8
- ・ リバースターン 9
- ・ フレア 10
- ・ トライアングル 11
- ・ S 12
- ・ ブラインド

もらい足 (ミート)

- ・ ジャンプストップ
- ・ ストライド (内・外)
- ・ ストライド (外・内)
- ・ プレッシャー

8. スペーシング

① 3メンスペーシング

- ・ゴールカット
- ・バックカット
- ・スイング

② ディフェンスつき3メンスペーシング

- ・ゴールカット
- ・バックカット
- ・スイング

③ 4メンスペーシング

④ 5メンスペーシング (5アウト・4アウト1イン・3アウト2イン)

9. ファーストブレイク

① パス・シュートの正確性を求めて

- ・2メン
- ・3メン

② リバウンドから3メンへ (3メンオプション)

- ・パスアウト→リターン
- ・パスアウト→インフロント
- ・パスアウト→ドリブル

- ・ローテーションリバウンドから

③ 3メンからトレーラーの動きへ (セカンドブレイク)

- ・ボールサイドカット
- ・アウェイカット
- ・ボールサイドカット→ボールサイドカット
- ・アウェイカット→ボールサイドカット
- ・ボールサイドカット→アウェイカット
- ・アウェイカット→アウェイカット

④ 5メンナンバーブレイク

○リードマン (ウイング) が走り出す
タイミング

・リバウンドやルーズボールなどで、
マイボールになると確信した瞬間。

(1試合のうち何度かは、取れる
と思ったのに、取れなかったこ
とがあっても良い。)

○リードマン (ウイング) は、走りき
る。

リードマンは、スピードを緩めずコ
ー