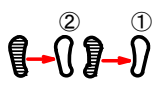
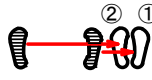
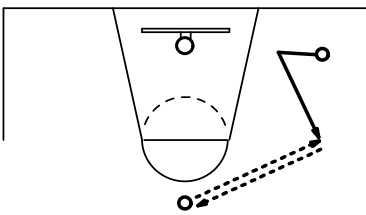
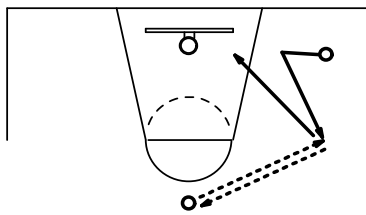


平成16年度 強化選手 練習会	平成17年1月22日 会場:湊小学校体育館
練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング	
3 準備体操	
4 アップ (スキップなど)	
<p>5 DF(ディフェンス)のフットワーク練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドステップで2往復(距離約3m) スタート、戻る時に両手で床をさわ(叩き)「はい」と声を出す ・サイドステップで速く、1往復(距離約6m) スタート、戻る時に両手で床をさわ(叩き)「はい」と声を出す ・2回クロスステップ、残りをサイドステップで速く、1往復(距離約6m) ・3回クロスステップ、残りをサイドステップで速く、1往復(距離約6m) ・右かまえより180° バックターンしダッシュストップ、左かまえ再度180° バックターンしダッシュストップ、右かまえ 	<p>進行方向、後ろ側の足で強く蹴る。 前足(下図①)後足(同②)は狭めない (ハンドアップは必要ない ゴリラスタイル)</p>   <p>悪い足の動き スタンスが狭い</p>
<p>6 リバウンドのフットワークなどの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロスオーバーステップ2歩で両足踏み切り高くジャンプする スタート時と逆方向の足から1歩目を出し繰り返し (ジグザグ) ・5回連続ジャンプ 	<p>1歩目は大きく(飛ぶ)、腕を後方に大きく引き足の動きにタイミングを合わせ大きく振り高くジャンプする</p>
<p>7 ドリブル練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードドリブル(オールコート) ・スピードドリブルでUターン(180° フロントターン)し戻ってくる 	<p>ターンの直前のドリブルは前方でなく若干後方に就き(ボールを置いて来る感じ)ターン時のボールコントロールを単純にする</p>
<p>8 リバウンドの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人一組で1人が投げ上げたボールを他の1人が空中でキャッチする 1人10回連続、2人交互に1人4セット(フットワークなどは上記による) ・バックボードを使用し5回連続リバウンド (空中キャッチ、トス) 	<p>腰を低く、しっかりかまえてから始める タイミングを合わせジャンプの最高点でキャッチする</p>
<p>9 スクリーン練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーナーよりフォワードポジションにVカット(リング方向に2歩、フォワードポジションまで4歩)し、ガードからのパスをキャッチ、フロントターンでリングに正対しシュートのかまえからステップを踏みガードにパスを返す(図1) ・上記ののちリングにカットする(図1-1)   <p>図1</p> <p>図1-1</p>	<p>ガードはパスを出すタイミングに注意する レシーバーが2歩目を踏み切って空中でキャッチできるタイミング</p>

・ダウンスクリーン

スクリーナーはフォワードポジションからリング下にいるユーザーのDFにダウンスクリーン、ユーザーはガード(ハイポスト?)からのパスをミートキャッチしジャンプシュート(図2)

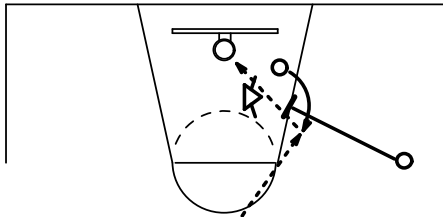


図 2

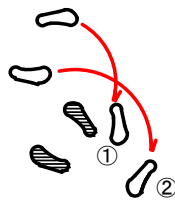


図 2 - 1

上記ダウンスクリーンからDFがスライドスルー、ユーザーはボールに対しミートアウトしてジャンプシュート(図3)

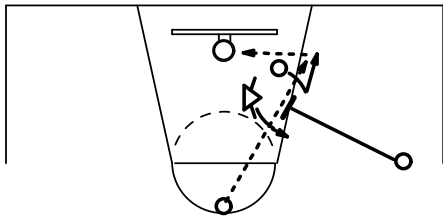


図 3

上記ダウンスクリーンからDFがファイトオーバー、ユーザーはフォワードポジション付近までDFを引き付けリングにカット(スクリーナーはユーザーが見える方向にフロントターンし再びスクリーンをかける)、リング下でパスキャッチしシュート(図4)

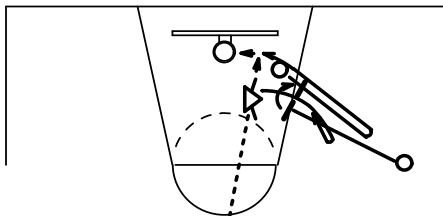


図 4



図 4 - 1

上記ダウンスクリーンからDFがユーザーの後ろに付いてきた場合はCカット、リング正面でパスキャッチしシュート(図5)

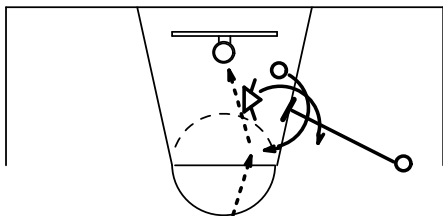


図 5

ユーザー:スクリーンをかけてもらう選手
スクリーナー:スクリーンをかける選手

スクリーナーはユーザーのDFから1m程度離れたところでスクリーンをかける
スクリーン後は決して動かない(ファールを避けるため)
スクリーンがかかった瞬間にユーザーは1歩目をスクリーナーのすぐ横に置き(図2-1)スクリーナーと肩が擦れ合うように動き、ファイトオーバーDFされないようにする

ファイトオーバーディフェンス:
スクリーナーとユーザーの間に割って入る

ユーザーは1歩目でDFの動きを確認する

スライドスルーディフェンス:
スクリーナーに対しユーザーとは逆方向に動きスクリーンをかわす

スクリーナーのターン、フットワークは図4-1を参照