

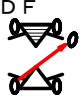

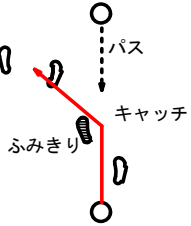

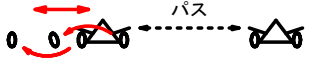


平成16年度 強化選手 練習会	平成17年2月20日 会場:湊小学校体育館
練習内容	ポイント
1. あいさつ・出欠確認	
2. ランニング	
3. 準備体操	
4. アップ (スキップなど)	
5. ドリブルの練習	
<ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルで直進しフロントターンして戻って来る 1往復 (距離9m) ・ 同上 ドリブルは膝より下の高さで ・ 同上 3往復(距離4.5m) ・ 同上 ドリブルはフロントターン後も同じ方の手で行う 	<p>ストップ(ストライド)する時にボールを後方に残し早いターンを行う 図1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ボールが後 ターンが早い</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ボールが前 ターンが遅い</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">図 1</p>
<p>6. 1対1、パス、キャッチなどの練習 【以下、二人一組で・左右逆も行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人がトスしたボールをミートキャッチ、クロスオーバードリブルで右に抜く 図2 ・同上、右にフェイク(オープンステップ)、クロスオーバードリブルで左に抜く 図2-1 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>図 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>図 2 - 1</p> </div> </div> <p>・ダッシュし正面からのパスを横(斜め前)に踏み切りキャッチする 図3</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>図 3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>キャッチは片手で行い 両手で保持する</p> <p>図 3 - 1</p> </div> </div> <p>・二人が横に並んで同一方向を見てパス、一人はパス後、逆方向に2歩移動、元の位置に戻りながらキャッチ 図4</p> <div style="text-align: center;">  <p>クロスステップで 2歩移動</p> <p>図 4</p> </div>	<p>キャッチしたらすぐにボールを膝の横に移動しドリブルは鋭く突き出す</p> <p>ボールキャッチは片手で行う 図3-1</p> <p>パスを出すタイミングは移動してストップした瞬間</p>

- ・リバウンド練習(1月22日の練習参照)
- ・バックボードを利用して3回連続タップ
- ・二人が横に並んで内側約30°を向いてパス 図5

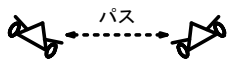


図5



図5-1

パスは必ずパス方向の足を踏み出しながら行う
図5-1

- ・オフェンスがボールを左右に移動、それに合わせてディフェンスがスライドステップ 図6

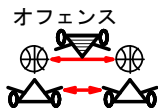
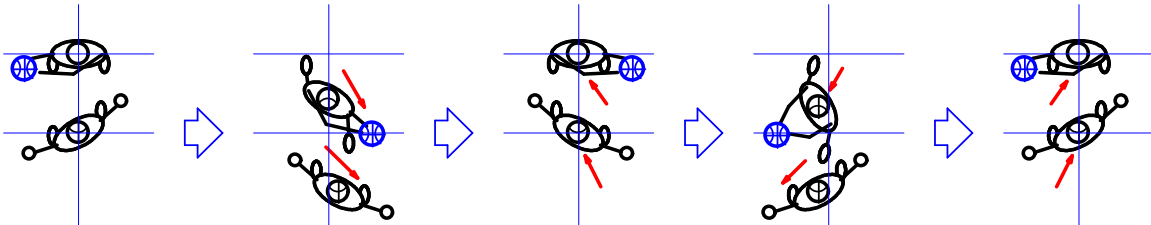


図6

- ・オフェンスのドライブに対してのDF練習 図7~7-4



DFは基本のかまえ
(シフト)

図7

オフェンスが左を抜こうとする
DFは右足を引き左足で床をけり、コースを押さえる

図7-1

オフェンスは元の姿勢に戻る
DFはスライドステップで元の間合いに詰める

図7-2

オフェンスが右を抜こうとする
DFは左足を引き右足で床をけり、コースを押さえる

図7-3

オフェンスは元の姿勢に戻る
DFはスライドステップで元の間合いに詰める

図7-4

- ・ドリブルシュートの練習
- イスの前でストップ、ハーキーステップ、レイアップシュート 図8

- ・イスの前でストップ、ハーキーステップ、ドリブルチェンジ、レイアップシュート 図8-1

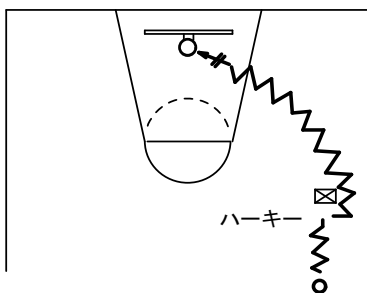


図8

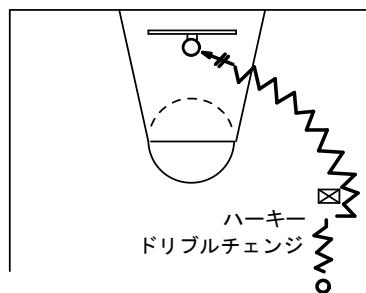


図8-1

7. 3対3のオフェンスの基礎練習

基本

【ボールサイドカット】

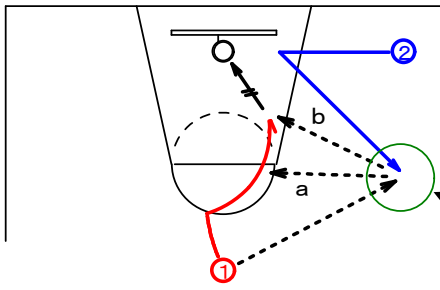


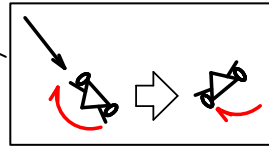
図 1

②がVカット

①は②にパスをしてボールサイドカット

②はディフェンスの位置に応じて①にaもしくはbからサイドパス

①がシュート



②はパスキャッチ後、リングに正対しシュート、ドライブを狙う

パターン:0

【ダウンスクリーン】

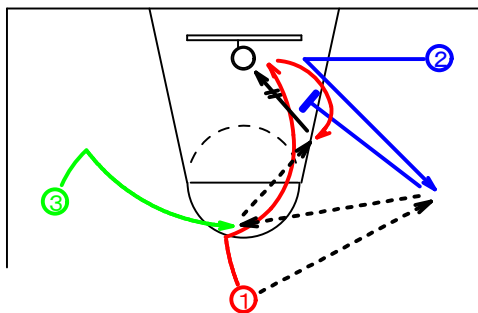


図 2

②がVカット

①は②にパスをしてボールサイドカット

③がリカバリー

②は③にパスをしてダウンスクリーン

③が①にパス

①がシュート

パターン:1

【ドライブ】

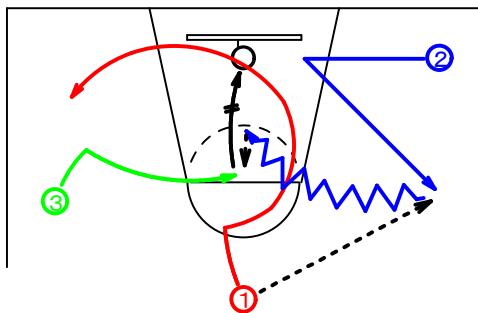


図 3

②がVカット

①は②にパスをしてボールサイドカット

②は①にパスができない場合ドライブ(シュート)

②がシュートできない場合③が合わせる

②は③に手渡しパス、③がシュート

パターン:2

【アウェイスクリーン】

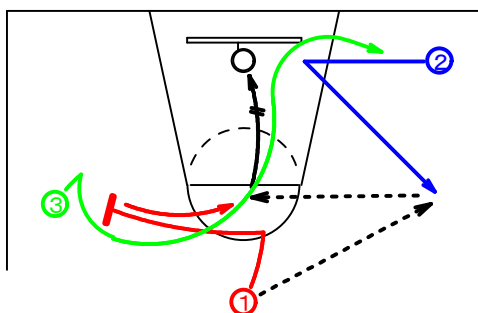


図 4

②がVカット

①は②にパスをしてボールサイドカットからアウェイスクリーン

③がカット、切れる

(②からのパスが通る場合は③がシュート)

①はロールし③がシュートできない場合はボールミートからシュート

パターン:3
【アウトサイドスクリーン】

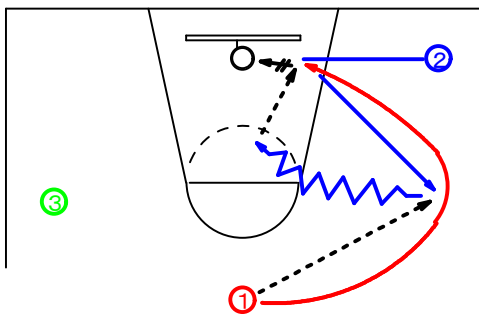


図 5

- ②がVカット
- ①は②にパスをしてアウトサイドスクリーン
- ②は①にパスフェイクからドライブ(シュート)
- ②が①にパス
- ①がシュート
- ③はその場で待機、様子を見る

パターン:4
【ドリブルスクリーン】

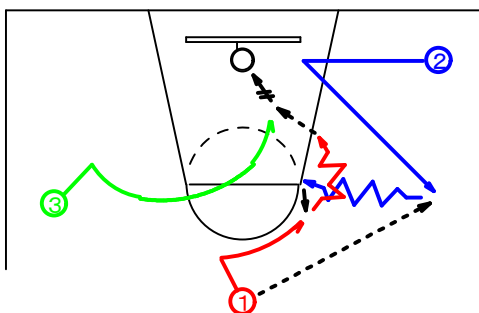


図 6

- ②がVカット
- ①は②にパス
- ②がドライブ(シュート)
- ①が合わず(ドリブルスクリーン)
- ②が①に手渡しパス
- ①がドライブ(シュート)
- ③が合わず
- ①が③にパス
- ③がシュート

8. ディフェンスの練習

- ・DFはボールマンとマイマンと両方視野に入れクローズスタンスをとリスライドステップで移動する 図9
- ・オフェンスは45°、リング下、コーナーのポジションを移動、DFは離されないようスライドステップ 図9-1

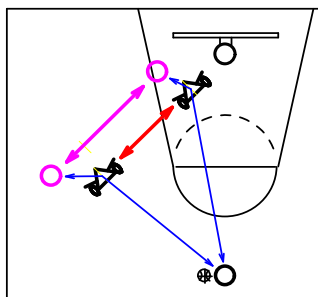


図 9

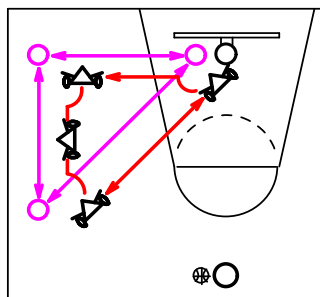


図 9 - 1

- リング側の足は必ずリング方向に置く
(オフェンスのボールサイドカットを防ぐ)
- 図9-2の位置だとボールサイドをとられる
(抜かれる)

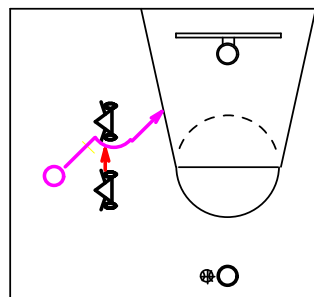


図 9 - 2

9. ハーフコートの3対3

上記のオフェンスパターンを使つてのオフェンス

10. 体操

11. あいさつ