

平成27年12月23日(水)

老球の細道192

平成27年度会津バスケットボール協会 アスリート教室終了(Ⅱ)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

◆第2回平成27年9月20日(日) 16:00~18:00 会津高校

テーマは「1:1フィニッシュバリエーション」。ハイレベルなバスケットボールはノーマークでシュートは打たせてくれない。どこからシュートブロックに跳んでくるかわからない。ヘルプデイフェンスをかわすことまで考えないとシュートは決められない。特にドライブでフィニッシュに持っていくときには、単純なツーステップのランニングシュートでは対応できない。

- 1・ウォームアップ(シュートファンドリル)
- 2・シュートブロックジャンプ(ハイタッチ、横からブロック、前を通過してブロック)
- 3・デイフェンスを抜き切ってシュート
 - (1)正しいレイアップの基本(オーバーハンド、アンダーハンド)
 - (2)ステップのリズムチェンジ(ロングステップ)とバックシュートでかわす
 - (3)ライブ1:1(デイフェンスが後ろから追いかけてくる場面)
- 4・デイフェンスと競り合いながらシュート
 - (1)身体の幅を使ってシュート(フック、パワーレイアップ、リバーレイアップ)
 - (2)リーリースタイミングを変化(ワンステップ、フローター、ダブルクラッチ)
 - (3)ライブ1:1(デイフェンスが横からブロックに跳んでくる場面)
- 5・ヘルプデイフェンスをかわしてシュート(コースチェック、シュートブロック)
 - (1)方向を変える(スピนมーブ、ユーロステップ、ギャロップステップ)
- 6・松井会長のバスケットボール英語解説とスポーツ医学講話(頸椎の構造と働き)

◆第3回平成27年9月27日(日) 16:00~18:00 会津高校

テーマは「ボールマンフットワーク」。バスケットボールはラグビーのようなタックルプレーを排除するためにボールを持って動いてはいけないという独特のルールができた。そのためにストップやピボットというスキルが生まれた。バスケットボールの初心者と上級者を見極めるのには、このストップとピボットのスキルを比較すれば一目瞭然。

- 1・ウォームアップ(「世界1周」シュートファンドリル)
- 2・トリプルスレット、ストップ、ドライブフット
 - (1)トリプルスレットスタンス(スタンス、キープボール)とドリブルストップ
 - (2)ドライブフット(ドライブ時のスタンス)を個人とペアで
 - (4)ライブ1:1(クローズアウトデイフェンスからシュートエリアで)
- 3・ピボット
 - (1)腰ふり(重心の移動、ステイロー)
 - (2)ボールムーブ(スイープ、スワイプ、アラウンド)とボールポジションBOX
 - (4)アングルターン(90度、180度、270度、フロント、リバースターン)
 - (5)ライブ1:1(ハイポストからピボットを使った1回ドリブル1:1)
- 4・松井会長のバスケットボール英語とスポーツ医学講話(腰椎の構造と働き)