

平成27年12月24日(木)

老球の細道193

## 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(Ⅲ)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

### ◆第4回平成27年10月12日(日)16:00~18:00 葵高校

テーマは「ドリブル1:1」。世界のトップレベルはドリブルドライブモーション・オフenseが主流になっている。誰もがドリブル1:1のスキルを身につけることで破壊力を増す。NBAスーパースターのスキルはドリブル1:1の宝庫である。

1・ウオームアップ(ドリブル鬼ごっこ、ドリブルコーデイネーション)

2・ドリブルファンダメンタル

(1)スピードドリブル&スピードクロスオーバードリブル

(2)ドリブルチェンジからシュート(フロント、レグスルー、ビハインド、スピン)

①ノーマル ②インサイドアウト ③ダブルチェンジ

3・NBAスーパースタードリブル1:1ムーブ

(1)トニー・パーカー(ブレイク、インサイドアウト、ブレイクからスピン)

(2)マイケル・ジョーダン(ハーキーステップ)

(3)ジョン・ウオール(3カウントステップからクロスオーバー)

(4)クリス・ポール(インサイドアウトからレグスルー、カウンタースピン)

(5)ステイファン・カリー(ダンスムーブからゴー、クロスオーバー)

(6)シチュエーション・ライブ1:1(速攻、アーリーオフense、セットオフense)

4・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(関節の動き)

### ◆第5回平成27年10月25日(月)16:00~18:00 葵高校

テーマは「ウイングの1:1オフense」。宮澤賢治は独自の哲学で「皆が良くならなければ個人は良くなれない」と言っていたが、バスケットボールは個人が良くなければチームは良くなれない。ドリブルからの1:1とボールをレシーブしてからの1:1は基本中の基本。特にゲームの中ではウイングでの1:1が80%以上も占める。ディフェンスとの関係を状況判断しながらの適切なアタックが必須。始めにディフェンスありき。

1・ウオームアップ(じゃんけん鬼ごっこ、ゴルフシュートファンドリル)

2・ピートドリル

(1)状況Ⅰ(ディフェンスをふりきりオープンでレシーブ)

①キャッチ&アタック(シュート、ドライブ、ナバーロムーブ) ②1:1ライブ

(2)状況Ⅱ(レシーブ後トリプルスレットで状況判断)

①ドライブアタック(ストップジャンプシュート、ステップバック、ステップバックフェイク) ②アドバンテージ1:1

(3)状況Ⅲ(ゴールと逆に動いてミートキャッチ)

①リバースターン・レイアップ ②リバースターンからステップバック&アタック

(4)状況Ⅳ(ディフェンスが厳しくてウイングでレシーブできない)

①バックカット ②アドバンテージ1:1

3・松井会長のバスケットボール英語とスポーツ医学講話(足首の捻挫)