

平成27年12月25日(金)

老球の細道194

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 (IV)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

◆第6回平成27年11月8日(日) 16:00~18:00 葵高校

テーマは「ローポストの1:1オフェンス」。NBAの元スーパースター、ラルフサン普森とマジック・ジョンソンがバスケットボールを変えた。ビッグマンでもアウトサイドプレイが必要なように、スモールマンでもポストアップしてポストプレイができなければならぬ。育成年代だからこそ目指すはオールラウンドプレイヤー。

- 1・ウォームアップ (タッチ&ストレンクス)
- 2・ファンダメンタル
 - (1) プロテクトシュート (パワーレイアップ、ターンアラウンド、ベビーフック)
 - (2) パワードリブル、パワージャンプ、スピントーンジャンプ
- 3・パワープレイ (ディフェンス、ゴールを背にする)
 - (1) ドロップステップ (パワーレイアップ、ベビーフック)
 - (2) ターンムーブ (ターンアラウンド、アップ・アンダー)
 - (3) 1:1 (ダミー、ライブ)
- 4・ショートコーナープレイ (ディフェンス、ゴールに対して半身)
 - (1) シクマムーブ (リバースターン、カウンタームーブ)
 - (2) ジノビリステップ、スピนมーブ
 - (3) ライブ1:1
- 5・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 (膝関節)

◆第7回平成27年10月25日(月) 16:00~18:00 葵高校

テーマは「オフェンススペーシング」。チームオフェンスとはスペーシングである。スペーシングとは味方同志が適当な間合いをとり、相手ディフェンスのヘルプを難しくすること。初心者レベルのゲームはボールに集まる。ボールを持っていない時にどこへ、どのように動くかを知らなければならない。チームオフェンスは「サンマ (三間)」が重要。スペーシング (空間)、タイミング (時間)、チームワーク (仲間)。じゃ間はいらない。

- 1・ウォームアップ (磁石鬼ごっこ、ナンバリングパス、ゴルフシュートフェンドリル)
- 2・オフェンススペーシング (ドライブに対する合わせ)
 - (1) アウトサイドの5人の合わせ
 - ① トップからドライブ ② ウイングからドライブ ③ コーナーからドライブ
 - (2) 3メンキックアウトからシュート
 - (3) ライブ3:3 (アウトサイドのみ)
 - (4) インサイドの合わせ
 - ① トップからドライブ ② ウイングからドライブ
 - (5) ライブ2:2 (アウトサイドとインサイド)
 - ① ボールサイドポスト ② ヘルプサイドポスト
- 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 (インフルエンザウイルス)