

平成27年12月26日(土)

老球の細道195

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 (V)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

◆第8回平成27年11月29日(日) 16:00~18:00 葵高校

テーマは「スペーシングチームオフェンス、ピック&ロール(I)」。かつてNBAで全盛をきわめたユタ・ジャズのジョン・ストックトンとカール・マローンのピック&ロール攻撃は今や世界の主流となった。スペーシングを適切にとり、1:1のドライブとピック&ロールを組み合わせるシンプルな攻撃。スクリーンプレイは形だけではなく、ユーザーとスクリーナーの基本原則を育成年代で正しく身につけなければならない。

1・ウォームアップ(ゴルフシュート連続ゴール、ヘルプサイドポストシュート)

2・スペーシング

(1) ヘルプサイドポスト2:2

(2) ハーフコート4:4ライブ

3・ピック&ロール

(1) ファンダメンタル(ピック&ロール・ドリブルアタック)

(2) ファイトオーバーデイフェンスに対する攻撃(ユーザーアタック)

①ドライブ ②ジャンプシュート ③イクスプロージョン

(3) スライドスルーデイフェンスに対する攻撃(ユーザーアタック)

①シュート ②リピック&アタック(シュート、ドライブ)

(4) ライブ2:2(スイッチなし)

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(スキヤモンの成長曲線)

◆第9回平成27年12月13日(日) 16:00~18:00 葵高校

テーマは「ピック&ロール(II)」。オンボールスクリーンに対するデイフェンスも「ショーデイフェンス」の発展で色々な戦術が工夫されている。オフェンスもそれらに対応するスキルと戦術を身につけなければならない。状況判断が難しいが面白くなって来る。

1・ウォームアップ(シュートファンドリル、ドリブルハンドリング)

2・ファンダメンタル

(1) ピック&ドリブルからのシチュエーションシュート

①レイアップ②ジャンプシュート③ギャップスルー

(2) ドリブルからのパス(ラテラルパス、ステップオーバーパス)

3・スイッチデイフェンスに対する攻撃

(1) ユーザーシュート

(2) スクリーナーシュート

4・ショーデイフェンスに対する攻撃

(1) ユーザーシュート(ステップバックドリブル)

(2) スクリーナーシュート(ポップ、フレアー)

(3) ライブ2:2

5・松井会長のバスケットボール英語とスポーツ医学講話(冬の健康管理)