

都道府県大会を目指すためのチーム強化に!!

ゾーンプレスを破り、 フロントコートへ。

VHS DVD
VIDEO

BREAK THE ZONE PRESS, AND TO THE FRONT COURT.

府中四中のボール運び



DVD No.494D-S
Video No.494V-S
全5枚(巻) 42,000円
各 枚(巻) 8,400円

試合で威力を発揮する、 試合のための練習法!!

指導・解説：加藤 是正(府中第四中学校女子バスケットボール部監督)
実技協力：東京／府中市立府中第四中学校女子バスケットボール部

バスケットボールはシュートを入れ合うスポーツですが、シュートが入らないのではなく、ボールが運べないために負けるチームが多く、そこまでボールを運べなければ勝負になりません。上のレベルを目指すチームにとって、ボール運びは非常に重要な要素なのです。

ミニバス経験のある能力の高い選手がいれば解決してしまう問題ですが、自分のチームにはいないケースが多い。また、強いチーム・ディフェンス力のあるチームは、マンツーマンやゾーンのプレスディフェンスを必ず仕掛けてきます。今回のシリーズではそれを解決するために、場面の設定、プレーの分解練習により、選手にボール運びで必要な動作・技術を身に付けさせます。紹介した全ての練習をするのではなく、自分のチームに必要なものを選び、自分のチームに合ったものを活用ください。



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

494-1. ボール運びのためのドリブル 58min.

ボール運びにおいて、選手1人1人がボールをキープする能力を身に付けることがゲーム展開をよくします。

そのために必要なボール運びの為の様々なドリブル技術を紹介します。



【ドリブル練習】

*フロントチェンジ(前を使う)

- ・大きい三角形・小さい三角形
- ・ロールターン(180°)・身体を小さくして前に2つつく
- ・身体の前でV字につく(高低/左右)
- ・歩きながら後ろ(逆方向) 右前→左後/左前→右後)に引く
- ・ドリブルチェンジ(スピード)・レグスルー①・レグスルー②
- ・前(横)で小さく1,2でチェンジ・緩急をつける(リズムを変える)
- ・フェイク・ストップ→バックステップ

*バックチェンジ(後ろを使う)

- ・バックロール・バックターン(ハーフ)のもとし
- ・バックピハインド・バックピハインド→レグスルーの連続

【台形を利用したドリブル練習】

*DFの動きに対応してボールを後/左右で扱う

- ・前→横→後への動き
- ・後戻りの動き
- ・ドライブからのバックステップ(フロントカット/バックターン)

【DFとのボディコンタクト】

*DFとの接触やプレッシャーに強くなる

- ・身体の重心を低く保ち、DFに押し負けないドリブル
- ・自らDFに接触してボールを守るドリブル

【1vs1 抜くドリブル】

*左手(逆手)のみでの1vs1ドリブル

- ・DFを抜くタイミング/間合いを意識した1vs1ドリブル
- ・ゆっくり・スピード
- ・ミート→1vs1ドリブル
- ・ミートダッシュ・ダッシュストップ
- ・ピボット/フェイク・ドリブルしながらDFを呼び込んで抜く

【1vs2 ドリブル】

*2人のDFに対してドリブルでボールを運ぶ

- ・横(DF左右に2人)・縦(DF縦に2人/Wチーム)

【ドリブルを使ったボール運び】

*1vs1になった際は「抜く」事を意識する

*DF2人への対応

*正しい状況判断

- ・1vs1
- ・1vs2→2人のDFを振り切る力を身に付ける
- ・2vs2→パスorドリブルの判断
- ・2vs3→OFF2人の協力とDFに対する状況判断
- ・3vs3→3人のポジション/バランス/対応
- ・3vs4→ゾーン/マンツーマンプレスを想定

494-2. ボール運びのためのパス 59min.

この巻ではまず、ボール運びに必要なとされる基礎的な4つのパスをご紹介します。そのパスを使ったドリブル、ボール運びで重要なロングパス、応用ドリブルへと進んでいきます。素早い展開に必要なパススキル向上にお役立てください。



【基本的なパス】

*ボールを運ぶためのパス

- ・サイドハンドパス・フックパス・オーバーヘッドパス
- ・ショルダーパス

【動きのあるパスプレー】

*DFをつけて判断力/タイミング/身体(手)の使い方を覚える

- ・ジャンプストップからDFをかかわしてパス
- ・DFの前に入り、振り返ってパス・2人のパスプレー(4種)

【ロングパスプレー】

*基本

- ①フラッシュミート→ロングパス
- ②フラッシュミート→裏へのパス
- ③DFをつけて判断力を養う

*応用

- ①フラッシュミート→Vカット(裏パス)
- ②フラッシュミート→Vカット(前パス)
- ③フラッシュミート→前に飛び出す

*対角のロングパス

- ・ゾーンプレスの裏へのパスを意識したロングパス練習

*ロングパスの有効性

【2メンパスプレー】

*どこからでもパスが出せる「手」

*ステップ幅によるパスの出せる距離/出すタイミング

- ①小さくタッチ ②内手ワンハンド ③内手 ④外手
- ⑤内手バウンド ⑥外手バウンド ⑦フック ⑧タップ
- ⑨1ステップ ⑩1ステップフェイク
- ⑪2ステップ ⑫2.5ステップ
- ⑬DFを置いたパスプレー

【3メンパスプレー】

*3番目の選手の重要性

*パスサーに向かって鋭く動く

- ①戻りミート ②アウトサイド ③アウトサイドフェイク
- ④戻りミート→裏パス
- ⑤フリー(DFあり) ※①～④を状況に合わせて使い分ける

494-3. ボール運びのためのテクニック 45min.

ここまでご紹介したドリブル&パス技術を駆使した、1ランク上のボール運びテクニック。身体の使い方と判断力を身に付け、どんな状況でも素早く対応可能な選手を育成し、理想的なバックコートからフロントコートへの運び方をご紹介します。



【ボールの入れ方/もらい方】

*ボールの入れ方

- ・ボールを入れる選手/相手DF/もらう選手が一直線上に並ぶとパスミスが起こる
- ・指導者は選手の後ろからズレを確認(横では確認しづらい)
- ・ボードの下からボールを入れない(ボードを外す)
- ・もらう選手がDFを振りきったタイミングでボールを入れる
- ・裏パスは近い位置での振りきりが必要

*ボールのもらい方

- ①振りきり ②ブロック→飛び出し
- ③シール ④Lカット ⑤Lカット→裏パス

【Wチームの対応】

*ドリブルストップからのパス出し

- ・ボールを持っていない選手(パスを受ける選手)の対応
- 真中/両サイド/裏に回り込む
- ・DFとの間合い/タイミング/パスを出す方向

*Wチームの中を割る

- ・DF1人をシールしてWチームの間を割る
- ・間を割れない場合はターンしてサイドヘドリブル

*ドリブルで抜いた後のヘルプDFへの対応

- ・DFの動きに合わせた状況判断
- 縦:身体をずらす/横:逆サイドへ

【ピボットからのプレー】

*ジャンプストップ(平行足)

- ①サイド→身体をDFからずらす
- ②逆サイド→DFの足をおさえ身体を入れる
- ③バックステップ→フックパス
- ④バックターン

*Wチームを想定

- ①ジャンプストップ(平行足)でミート→ボールを上にあげ、パスを見せてからWチームの間を割る
- ②ジャンプストップ(平行足)でミート
- 間が割れない場合は突き出してドリブルの動きを見せてからサイドヘバックターン
- ③DF1人をシールしてWチームの間を割る
- ④DF1人をシール→間が割れない場合はサイドヘバックターン

494-4. 運んだ後のオフェンス 45min.

この巻では、ここまでのファンダメンタルの繰り返しを、より実践的な応用ドリルに結びつけていきます。いかに選手の身体に基礎技術が染み込んでいるかが上達のカギになります。フロントコートにおいて、効率的にゴールまでボールを運び状況別分解練習をご紹介します。



【飛び出しのボールもらい】

*飛び出しのボールもらい(連続)

- ・ミート後、前を向いてピボット→次のパス
- ・Vカット/Lカット等でコースを変えてミート
- ・DFを背中ブロックしてミート
- ・ミート→1vs1のシュート

【エントリースタ】

*飛び出すタイミング/方向/次のプレーへの展開(判断)

- ・フラッシュミート→リターンパス/自分で突破
- ・ブロックからフラッシュミート→リターンパス/自分で突破
- ・フラッシュから裏へのパス
- ・DFにスクリーン
- ・パスをした後、方向転換(回り込み)・フリー

【結めのプレー2vs1】

*自分でプレーをするのか味方にパスを出すのかを判断する

- ・自分のコースにDFが入っている場合→パス
- ・自分のコースからDFがずれている場合→ドリブル/シュート

- ①縦の2vs1 ②横の2vs1

494-5. 実戦! 対ゾンプレス 44min.

この巻では、今まで行ってきた練習をフル活用し、「ここぞ」という時によく仕掛けられる2-2-1/1-2-1-1のゾンプレスを攻略します。今まで、ゾンプレスを破れずにお困りだった方々には必見の価値あります。

【2-2-1 ゾンプレスのボール運び】

*2-2-1

- ・パスを出す選手は裏へのロングパスを常に狙う
- ・フラッシュに合わせてサイドが動きパスコースを3箇所つくる
- ・パスを出す選手は、空いている場所へパス(状況判断)
- ・逆サイドへのロングパスは対ゾンプレスに有効

【1-2-1-1 ゾンプレスのボール運び】

*1-2-1-1 (1-2-2)

- ・パスを出す選手は裏へのロングパスを常に狙う
- ・フラッシュに合わせてサイドが動きパスコースを3箇所つくる
- ・1vs1の状況になった場合ドリブル突破も選択肢の1つ
- ・フラッシュした選手にパスが入らない場合
- ①サイドの選手がボールをもらう(コーナー付近等の狭いスペースでボールをもらう)
- ②サイドの選手がDFとある程度距離をとってボールをもらうWチームを破る(間を割る/バックターンでサイド)
- ③Wチームが破れない場合、逆サイドの選手がパスをもらう
- ④逆サイドにパスが入らない場合、リターンパスをして素早く逆サイドへ展開

