２０１１’Ｕ１５・１６練習会

２０１１．９．２３
於　県立寄居城北高等学校体育館

ジュニア期～ユース世代に取りこぼしやすいファンダメンタルドリル

ＶＯＬ．１

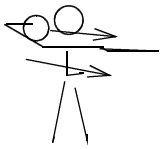
１．ボールハンドリング　　ストレッチを兼ねる

・ショルダーアップ

腰の回りでまわして

・ショルダースルー

腰の回りでまわして
肩から首の後を通す

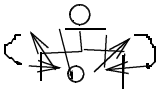


・腰回し

腰の回りでまわし
左右の手のボールの受け渡しの時に
腰をねじる（後ろ向きにボールを見る感じ）

・レッグスルー

ステイロー　又の下で８の字



・レッグスルーチェンジ

・開脚レッグスルー

膝を伸ばして開脚で床にボールを転がす

・長座ハンドリング

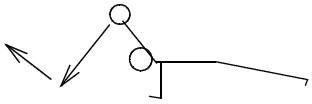
長座姿勢で踵は床につけない
腰首の回りをまわし　　片足交互にボールを通す
　　両足同時にボールを通す

２．体幹ドリル

・長座チェストパス　　正面・サイド

・長座のバウンズ、ワンハンド、オーバーヘッドパス

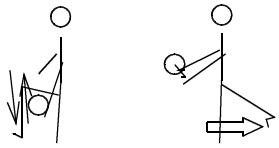
・片腕バウンズパス



出来るだけ両肩は床と並行にする

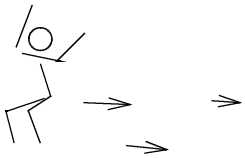
・片足でボールの床タッチ～胸まで挙げる
頭の上まで挙げる

・片足立ち　レッグスルー



挙げている足は前後にスイング

・バックステップ



ハンズアップ、ステイロー
ワンステップバック

後から負荷をかける　　片手・両手

・ハーフロール

腕のスイングを使って、フロントターン・バックターン（ステイロー）

ＶＯＬ．２

１．１ｏｎ１　オフェンス

・ロッカーモーション～ドライブ　・ショット・切り返し

・レイアップシュート　　バスケットカウントのできるレイアップ

２．１ｏｎ１　ディフエンス

グライドステップ　　スライドではなくグライド（滑るようになめらかに）
低く・広く
上半身を揺り動かさない
膝の幅を狭くしない
オフェンスに正対（自分を大きく見せる）

①　マスドリル　　コーチの指示される方向に移動

②　グライドステップ　１：１　　頭がボールの中心

③　グライド　ラン　グライド　　ランはオフェンスサイドの手でオフェンス
を掴むように思いいっきり進行方向に運び
通常のダッシュで追う
（ドリルでは　ランは１．２．３）

④　ドライブ（ジグザグ）　　コートを縦に半分（スプリットライン）

サイドラインへオフェンスを追い込みピン（サイドラインと並行となるスタンス）

⑤　フェニックス　　３秒エリアで１：１
完全に抜かれるまで続く
抜けなかったら下がる

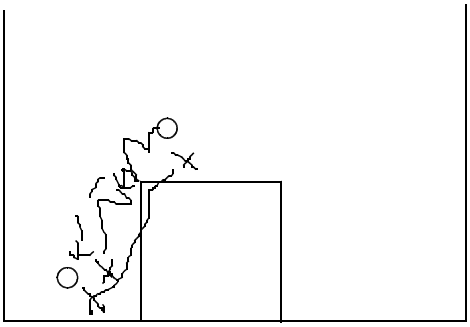
ＶＯＬ．３

２ｏｎ２　　トラップ＆ローテーション

ＤＦ　ディフエンスのポジッションを理解
足を止めない

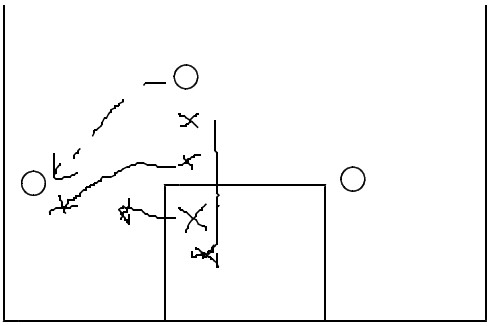
ＯＦ　パスラン（止まらない）
間接視野へのパス

１．２：２　トラップ



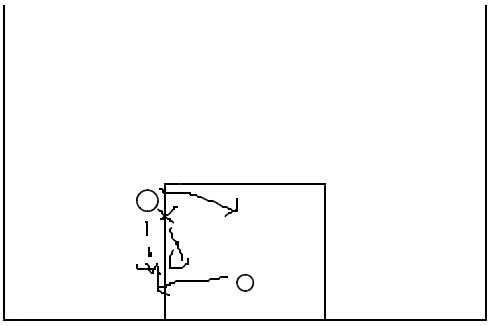
・トラップに出るのはドリブルの突き出しを見て仕掛ける
・ローテーション後のポジッション取りが大切
・上から下・下から上　連続２～３往復
・角度ポジションを理解

２．３：３　ラン



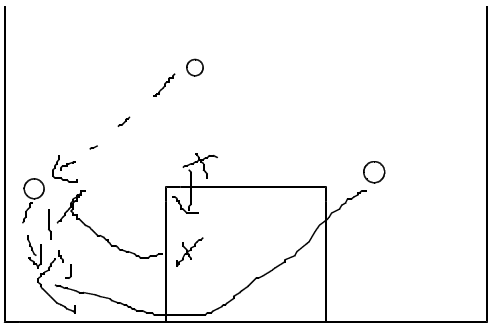
・ボールマン、ヘルプ、スプリットラインで一線、常にラン
・ヘルプマン（２）が基本、レシーバーにアタック

３．２：１　　ペイントエリア



・スペースに移動
・スペースにパス
・１０パスでシュート

４．３：２



・スペースにパス
・ローテーション
・ボールミートをしっかり

ＶＯＬ．４

５ｏｎ５　　チャレンジ！！