令和２年　５月　日

　旭川地区ミニバスケットボール連盟　技術委員長

中　川　　　明

自主練習（ボールハンドリング系）メニュー　案

☆自宅でできる！ハンドリングメニュー

|  |
| --- |
| ◎ボールを扱う指先の感覚を高めよう！  ◎慣れてきたら徐々にボールから目を離し，視野を確保しながらボールを操作しよう！ |

・ボールピンチ　（指先の感覚の強化）

　　指先でボールをつまみ上げよう。慣れてきたら，左右交互に行おう。

・ツイストリフト　（ボール操作）

　　ボールを落とさないように，脇の下を通って頭の上まで持ち上げよう。できたら，逆回りにもチャレンジしよう。

・アップアンダー　（手首のコック＋素早い動作）

　　ボールを落とさないように，手首を曲げて持っている状態から肘を伸ばして前に出そう。慣れてきたら，素早く繰り返し行おう。

・ボールワイパー　（素早い動作）

　　ボールを落とさないように，ボールの上半分に手を滑らせて支えよう。慣れてきたら，素早く繰り返し行おう。

・クロスキャッチ　（ボール保持＋素早い動作）

　　手を交差させてボールを持ち，ボールを落とさないようにして片手を抜いて手を上下入れ替えよう。慣れてきたら連続で行おう。

・ガルウィング＆スナップ　（片手のボール操作＋指先でボールを引っ張り上げる感覚）

　　指先でボールを引っかけるようにして，高いところまで引っ張り上げよう。戻すときに，力強くボールをスナップしよう。

・ステッピングフットサークル　（素早いボール操作）

　　足の周りでボールを周回させながら，交互に足を出そう。慣れてきたらボールは見ず，前を見て行おう。（向かいにいる人につむじが見えたらNG）

・バランスボディーサークル　（バランス＋素早いボール操作）

　　片足を上げた状態で，頭⇒腹⇒太もも⇒足の順にボールを周回させよう。足までいったら逆戻りして，何度も繰り返し行おう。

・ボールスピン　（ボールの中心を捉える）

　　ボールを強くスピンさせて，指先に乗っけよう。

・持ち替え前後・クロス　（両手の素早い動作）

　　低い姿勢を保って，股の下にボールを持ち，落とさないように手を入れ替えよう。

・背面キャッチ　（正確なボール操作＋ボールと体の位置関係把握）

　　前から背中側へ，頭上を越してボールを上げ，背中側でキャッチしよう。できたら，背中側から前へ頭上を越してボールを上げ，キャッチしよう。

・肩越しボール投げ上げ　（片手のボール操作＋ボールとの位置関係把握）

　　片手で背中側から肩越しにボールを上げ，同じ手で前でキャッチしよう。できたら，今度は前から後ろへ肩越しにボールを上げ，同じ手で背面でキャッチしよう。

・手の甲コントロール　（ボールバランス＋集中力）

　　手の甲にボールを乗せ，落とさないようにバランスを取ろう。できたらそのまま歩いたり走ったりしてみよう。

・手の甲回し　（ボールバランス＋手の巧緻性）

　　手の平から手の甲を通って，ボールの周りで，手を周回させよう。

・ルーレット　（ボール操作）

　　ボールを手⇒腕⇒胸⇒反対の腕，手と，ルーレットのように転がしてみよう。慣れてきたら，両手をつないで回してみよう

・お手玉　（ボール操作，投げ＋キャッチのコーディネーション）

　　ボールを２個使ってお手玉をしてみよう。（ボールが１個しかなければ，もう一方は軍手などを丸めたものでもOK）慣れてきたらスピードを上げたり逆回りにしたりしてみよう。

☆外でもできる！ドリブルワーク　※安全な場所で行うこと

|  |
| --- |
| ◎ハンドリングと同様に，**指先の感覚を重要視**し，ボールを見なくても扱えるように！  ◎小手先ではなく，**力強く**ドリブルをつこう！  ⇒ドリブルスピードが上がり，ボールが手に吸い付くように長く触っていられる  ⇒DEFの手をかわしたり，瞬時にプレーを変えることができる！  ◎**体の重心（コア）**を意識し，姿勢をパワーポジションに保って行おう！ |

・ピアノドリブル　（指先の感覚強化＋リズム感）

　　座って，指１本ずつでドリブルをしてみよう。慣れてきたら，親指～小指を順に行ったり来たりしよう。

・長座　⇒　開脚ドリブル　（柔軟性＋指先での小さなドリブル）

　　膝を伸ばして座り，足の周りで小刻みにドリブルしよう

・フィギュアエイト　（指先での小さなドリブル）

　　低い姿勢で，小刻みにドリブルしながら足の周りを８の字で通そう。慣れてきたら逆回りもやってみよう。

・スパイダードリブル　（指先での小さなドリブル＋手の素早い動作）

　　低い姿勢で，股の下で手を交互に前前後ろ後ろとドリブルをつこう。

・バリエーションドリブル　（ドリブル操作域の拡大）

**パワーポジション**で，さまざまなドリブルをしてみよう。慣れてきたら，体の幅を超えて広くドリブルしよう。

・３点⇒２点⇒１点⇒片手　（ドリブル操作域の拡大）

　　　足の周りを８の字で通そう。最初は前・後ろ・股の下の３点。できたら，横・股の下の２点。さらにできたら股の下のみの１点。ここまでできたら，片手でやってみよう。

　・三角ドリブル　（プッシュ・バック・レッグ）

　　　足を前後に開き，前足の周りを周回させよう。プッシュ⇒バック⇒レッグの順で三角を作ろう。

　・ビハインドVドリブル　（背面でのボール操作）

　　　体の後ろでVドリブルをしよう。体はねじらないようにして，手を体の後ろにもっていこう。

　・ピボットダンス　（ドリブルチェンジ＋後ろ足のツイスト）

　　　左右にステップを踏みながら，フロントチェンジをしよう。その時，後ろ足のつま先を進行方向に向けよう。慣れてきたら，レッグスルーやビハインドと組み合わせてみよう。

　・トトーンドリブル　（クロスオーバーの強化）

　　　フロントチェンジの前に１つ小さなドリブルを加えてリズムを（ト・トーン）と変化させよう。慣れてきたら，どんどん速くしていこう。

　・８カウントドリブル　（リズム感＋様々なボール操作）

　　　８カウントに合わせてフロントチェンジ⇒レッグスルー⇒ビハインドをしよう。慣れてきたら少しずつスピードを上げよう。ボールは見ず，パワーポジションを保とう。

　・レッグスルー　（リズム感＋ボール操作）

　　足を前後に開きながら，ドリブルをしよう。体を開いたり，後ろ足のつま先が開いたりしないように気を付けて，常に前を見ながら安定して行おう。

☆ツーボールドリブルワーク

|  |
| --- |
| ◎右手と左手の得意不得意差をできるだけ小さくしよう！  ◎**姿勢が崩れない**ように常に意識しよう！  ◎慣れてきたら，**視野の外（体の横）**でツーボールを扱えるように！ |

・ツーボールドリブル　（ノーマル　⇒　左右　⇒　内外　⇒　前後　⇒　交互　⇒　バラ）

・２in１ドリブル　（一方で１回つく間に，もう一方は２回つく）

・長座開脚　インサイドアウト

☆ステップワーク

|  |
| --- |
| ◎突き出しやストップのトラベリングに注意！（パワーポジションが大切）  ◎**後ろ足（蹴り足）のつま先の向き**を，しっかり前に向けよう！（**ツイスト**する） |

　・インサイドフット⇒ボール移動＆ツイスト⇒クロスステップ⇒突き出し

　・インサイドフット⇒ボール移動＆ツイスト⇒オープンステップ⇒突き出し

　・アウトサイドフット⇒リバースターン＆ボール移動＆ツイスト⇒突き出し

　・アウトサイドフット⇒フロントターン＆ボール移動＆ツイスト⇒突き出し

　・ジャンプストップ⇒バックロール＆ボール移動＆ツイスト⇒突き出し

　☆壁さえあれば，外でもできる！シュート練習

|  |
| --- |
| ◎ワンハンドシュート  ①肩⇒ひじ⇒シューティングフィンガーまで**まっすぐに立てる**（**手首をコック**）  ②リングに向かって手を伸ばす  ③スナップし，**打ち手の指を全て下に向ける**　※**添え手は干渉せずガイドのみ**  ※上体が安定していれば，下半身（つま先の向き）などは自然な形でよい |

|  |
| --- |
| ★いきなり遠いところから練習するのではなく，近いところから確実に決められるようになってから（正しいフォームが定着してきてから）少しずつ距離を伸ばしていこう。時間がかかり，回り道のような気がするが，実は上達の近道！変なクセのない正しい技術は，上のカテゴリーにもつながる。そして，その他の技術の習得スピードも向上する！！ |

①リリース局面のフォーム固め

　　②ガンマンスタイルから　（アーム部分との連動）

　　③ガンマンスタイルからその場でジャンプしてシュート　（ジャンプ場面との連動）

　　④ガンマンスタイルから連続ジャンプし，３回目でシュート　（ジャンプ姿勢の保持とリリースタイミング）

　　⑤セルフトスからストライドステップ⇒シュート　（ステップとの結合）

　　⑥ワンドリブルからストライドステップ⇒シュート　（ドリブルとの結合）

　　⑦アドバンスドリブルからクイックステップ⇒シュート　（ブロックを避けるリリーススピードの習得）

※アドバンスドリブル　…　その場で足踏みしながらインサイドアウトドリブル

※クイックステップ　…　ラストドリブルをできるだけ強くつき，「ドン・１・２」をできるだけ速くしてシュート。

ストライドステップ

ラストドリブル

⇒「ドン・１・２」は，できるだけ速く３回手拍子する「パパパン」と同じリズムで。

ただし，**シュートフォームは崩さずに**正しく打つこと。

ちなみに，「ドン・１・２」でボールを保持してから，シュートをリリースするまでの目標は０．５～０．６秒。

　NBAで有名な３Pシューターのステフィン・カリー選手は，およそ０．４秒でリリースしている。

**Baby steps to giant strides.**

**Let’s enjoy basketball !!**

**・・・Together☆**

