

船橋クリニック

時間：9:30～12:00

クリニックテーマ

『1on1の中でDFをズラしブロックをされずにシュートを打つことができる』

クリニック時の使う技術：①フロート・②ドロップステップ
③ジェイル・④スネイク

Goodplay：DFの状況を見て技術をセレクトすることができる

Badplay：DFを見ずに決め打ちでプレーをしてしまう

【オープニング】 9:30～9:50

○ジャンプマリオネット4種

①ノーマルグーパージャンプ

②グーパージャンプ(手と足チグハグ)

③グーチョキパージャンプ

(手の動き：頭・肩・クロス肩・肩)

④グーチョキパージャンプ

(腕は閉じて開いて)

☆養う事ができる要素☆

①リズム感覚

②連結能力

(上半身と下半身を別々に動かすことで、体の各部位をスムーズに連携させる能力)

■練習方法■

- ・エンドラインに並ばせる
- ・笛が鳴ったら前から順番に始める

・センターラインまで来たら向きを変えてバックジャンプをしながらエンドラインまで行く

～アイスブレイク～

○2組リアクションボール取りゲーム

☆養う事ができる要素☆

①リアクション能力

■練習方法■

①2組を組み向かい合いボールを真ん中に置きます

②コーチもしくは二上選手が言った身体を触り

『ボール』と言ったらボールを取りに行く

【バスケットボール】 9:55～10:10

～2ボールダブルハンドリングドリル～

- ①同時ドリブル・②交互ドリブル・③前後ドリブル
- ④左右ドリブル・⑤フロントチェンジ(連続)
- ⑥リバースレッグ

☆養う事ができる要素☆

- ①ボールコントロール能力・②左右の腕の独立性や協調性

■練習方法■

- ・エンドラインに並ばせる
 - ・最初はエンドラインで止まった状態で練習開始
 - ・2回目の笛が鳴ったら前から順番に始める
 - ・センターラインまで到着したら役割交代
- (役割：①ドリブルしながら進む・②進む選手に負荷をかける※)

※負荷をかける選手はじわじわと負荷をかけるくらいで◎

【ドリブルドライブドリル】 10:15～10:35

～ハンドオフフロートアタックドリル～

①ノーマルフロート・1ステップレイアップ

②レッグスルーリトリート・プルアップ

→ボールレシーブ後のファーストドリブルをレッグスルーをし
そのままフロートに入る

☆この練習で使うスキル☆

①フロート ②ドロップステップ

■練習方法■

- ・2組で練習を実施
- ・ハンドオフをする選手は2ガードに立ち、レシーバーはコーナーに待機
- ・ハンドオフをしてフロートをしてゴールにアタック
- ・ハンドオフをした選手はそのままダミーDFをする

～ハンドオフドリブルDFストップドリル～

☆この練習で使うスキル☆

①フロート ②ドロップステップ ③ジェイル ④スネイク

■練習方法■

- ・ 2組で練習を実施
 - ・ ハンドオフをする選手は2ガードに立ち、レシーバーはコーナーに待機
 - ・ ハンドオフをしてフロートをしてゴールにアタック
 - ・ ハンドオフをした選手はそのままダミーDFをする
 - ・ フロートをした後に③ジェイルor④スネイク後、前にいるスタッフの動きを見てシュットを打つ
- 【DFが下がった・止まっている：プルアップ DFが前に出てきた：レイアップ】

【対人練習】

ウィングレシーブ1on1 10:40～10:55

☆この練習で使うスキル☆

①ストレートカット ②フロート

■練習方法■

- ・コーナーからスタート
- ・2組は組まずにOF→DF→TOPでのパス出しの順番で動く
- ・DFの選手の手をタッチしてOFの選手はウィングにストレートカットをする、DFの選手はエンドラインをタッチしてからDFをする
- ・OFの選手はDFの動きを見てゴールにアタック

シュットを決めた：OF 2点

ボールを奪った：DF 3点

5秒間守り切れた：DF3点

・各サイドで1番点数を取った選手が勝ち

負けた選手はトレーニング→フロッグジャンプ10回

【対人練習②】

2組3Pline1対1 11:00～11:15

■練習方法■

- ・ OFとDFは向かい合う
- ・ 3Plineの線上をスライドしながらパスを出し合う
- ・ OFのタイミングでドライブスタート

【対人練習③】

チェイス1on2 11:20～11:30

☆この練習で使うスキル☆

①ジェイル ②スネイク

■練習方法■

- ・ DFはウィングとキラースポットにセット
- ・ ウィングにいるDFはゴールを向く
- ・ OFの選手はウィングにいるDFの後ろにセット
- ・ DFの背中にボールを触れさせる
- ・ 背中からボールを離したらスタート

【対人練習④】

連続5on5 11:45～11:55

■練習方法■

- ・ OFとDFに分かれる
- ・ OFからDFになる時、バックコートまでDFをする
- ・ OFリバウンドは何度でもOK
- ・ DFは3Plineの中でセット
- ・ OFが終わったらそのサイドで待機

11:55～12:00

クロージング