

2022年度

第一回横須賀地区U12育成センター(DC)

ドリブルの基礎とドリブルワークアウト

目的 ***バスケットボールで最も基本的なスキルの一つであるドリブルを、試合の中で自由に使えるようにする。**

試合中に起こり得るドリブルシチュエーション

- ① バックコートからボールを運ぶ。
- ② 1対1からドライブをする。
- ③ オープンショットを作る。
- ④ パスレーンを探す。
- ⑤ トラップ(ダブルチーム)から抜け出す。
- ⑥ 時間を使う。

タイムスケジュール

*酷暑のため水分補給をこまめにいれる

17:15 講習開始

あいさつ、スタッフ紹介
講習内容の説明

17:30 アップ、ストレッチ体操

17:45 講習開始

インターバル5秒

講習開始前に二人組を作る

↓以降二人組で行う

ドリブルステイトレーニング(その場で)

*ストロングドリブル (ドリブルをつく姿勢、強さ、位置を確認する)

右手 15秒

左手 15秒

インターバル5秒 各2セット

*コントロールドリブル (ボールを軽くムーブする。回す。)

右手 15秒

左手 15秒

インターバル5秒 各2セット

*クロスオーバードリブル

細かく 15秒

インターバル5秒 各2セット

大きく 15秒

インターバル5秒 各2セット

☆チャレンジメニュー

タップクロス

15秒

インターバル5秒 各2セット

*インアウトドリブル

右手 15秒

(インサイドアウト) 手首の向きの確認

左手 15秒

インターバル5秒 各2セット

*レッグスルー

右足前 15秒

左足前 15秒

インターバル5秒 各2セット

足入れ替え 15秒

インターバル5秒 各2セット

八の字

前から 15秒

後ろから 15秒

インターバル5秒 各2セット

☆チャレンジメニュー

インサイドレッグ

右手 15秒

左手 15秒

インターバル5秒 各2セット

*ビハインド

ワンドリブルチェンジ

15秒

インターバル5秒 各2セット

連続チェンジ

15秒

インターバル5秒 各2セット

☆チャレンジメニュー

ミックسدリブル

20秒

(クロス、レッグ、バック)

インターバル5秒 各2セット

- 18:15 リフレッシュタイム (ドリブル練習ばかりだとあきがきたりするので途中でRTを入れる)
 フリーシュート、水分補給、休憩
- 18:25 ●ダブルドリブル(パーミング)についての説明
 審判委員会より
- 18:30 ポケット&ドリブル
 *簡単にポケットの説明をする。 目的や使用用途について
 ①ドリブルは強く ②手のひらは横向きに ③ためを作る 等
- *ツードリブルポケット
 右手 15秒 左手 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- *ワンドリブルポケット
 右手 15秒 左手 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- *ワンドリブル、オーバーザトップ、ワンドリブルポケット
 右手 15秒 左手 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- *ワンドリブル、オーバーザトップポケット
 右手 15秒 左手 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- ☆チャレンジメニュー
- *ワンドリブル、オーバーザトップポケット、レッグスルー(1.2.3.4のタイミングで)
 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- *ワンドリブル、オーバーザトップポケット、ビハインド(1.2.3.4のタイミングで)
 15秒 インターバル5秒 各2セット
 ステップ付き 2セット
- 18:50 ドリブルフロートドライブ
 ●フロートドライブとは?
 フロートの説明 ①ドリブルでディフェンスをはがす技術。 ②浮ぶ、浮くような動き方
 *右手、左手
 各種
 ① クロスオーバーフロートドライブ
 ② インアウトフロートドライブ
 ③ レッグフロートドライブ
 ④ ビハインドフロートドライブ
 クールダウン
- 19:15 講習終了

★ 最後に本日の講習で子供たちが身につけたものはドリブルの技術ではなくなく知識です。
 バasketボールは習慣のスポーツとよく言われています。
 箸(はし)が使えるようになったように、自転車に乗れるようになったように、最初は難しく感じるドリブルも日々練習をすれば必ずできるようになるので、試合で自由に使えるようになるまで、繰り返し練習しましょう。

補足 注意しなければいけないことは、ドリブルの練習を多くしていると
 ①玉ばなれが悪くなる。②すぐドリブルをつくせが身についてしまう。
 ③1対1で相手を抜くことだけを考えてしまう。④シュートやパスをする
 選択肢や楽しさを忘れてしまう。
 といった問題がおこる可能性があります。
 なのでどういった目的でドリブルをするのか、そのドリブルの技術が
 チームに何をもらたしてくれるのか、またチームにとってどういった面が
 プラスになるのか等をあわせて指導していきましょう。