

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

バスケットボールを教える教えるコツ

## ドリブル基本編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

## 本教材の監修担当講師



クリードバスケットボールアカデミー

代表 斎藤 大輔

【プロ選手経歴】

- 2012~2013シーズン :JBL2 / レノヴァ鹿児島
- 2013~2014シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島
- 2015~2016シーズン :NBDL / レノヴァ鹿児島

【主なコーチ歴】

- 2016~:帯広北高等学校バスケットボール部 スキルコーチ
- 2017~:CREED Basketball Academy メインコーチ

【資 格】

- JBA 日本バスケットボール協会 公認コーチ
- KOBABA☆トレ B ライセンス
- スポーツリズムトレーニング ディフューザー

## 概 要

ドリブルは、個人でボールを保持しながらコートの中を移動できる唯一の手段です。ドリブルが上手く出来ればプレー範囲が広がったり、相手を抜いて攻撃を優位に進めたり出来るスキルです。しかし、ミスをするとボールを失う可能性も高くなります。パスでボールをつなぐほうが速く運ぶことが出来ますが、ドリブルでボールを運ぶことも状況により必要となります。ミスすることなくボールを運ぶためにも強く鋭いドリブルを身につけたいものです。またディフェンスの激しいプレッシャーにもボールを失うことがないような技術を身につけるためには基本的なスタンス、ビジョン(視線)、ドリブルのつき方、また相手を振り切るためのドリブルチェンジやステップも応用として身をつけたい技術です。手に触れている時間が長い(吸いついているような)ドリブルが理想といえます。是非、本教材を参考にドリブルの基礎を練習してみてください。

## ドリブルの基本について

バスケットのボールハンドリングスキルである基本的なドリブルの解説をします。

### 1 ドリブルの基本

#### 動作のポイント



ポイント1

基本姿勢(パワー・ポジション)をとります。



ポイント2

指をしっかりと開き、体の横でボールをつきます。



ポイント3

ボールを見ないで顔を上げることを心がけましょう。



ポイント4

手先だけでボールをつくのではなく、肘を引くときは肩甲骨をよせるイメージで引き、突く時は、ボールを押し込むイメージでドリブルします。

ポイント5

ボールを突く意識よりも、ボールを引き込むイメージを持つと、ボールに振れている時間がながくなり安定しやすくなります。

**チェックポイント** 脇を開かず、締めた状態で行っているかチェックしてください。



アドバイス

慣れてきたら、徐々に強いドリブルがつけるようにしましょう。強いドリブルは、素早い切り返しや力強いドライブにつながりますので、出来るだけ強いドリブルでボールをコントロール出来るようになることを目指しましょう。

アドバイス

利き手と逆の手のドリブルを積極的に練習するようにしましょう。

## 2 ディフェンスからプレシャーを受けた時のドリブルの基本



## ■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### 良くないドリブルの例

●体の前で  
ドリブルをしている



●ボールを見ながら  
ドリブルをしている



●手先だけで  
ドリブルをしている



●脇を開いて  
ドリブルをしている



まずはスタンスを  
しっかりと取り、脇  
が開かないように  
体の横でドリブル  
するようにアドバ  
イスしましょう。

最初は、失敗しても  
良いので、ボールを  
見ないでドリブル  
する癖をつけるよ  
うにアドバイスし  
ましょう。

腕だけでなく、肩甲  
骨から腕を使い、  
ボールを押しこむ  
引きつける感覚を  
アドバイスしま  
しょう。

肘が体から離れな  
いようにアドバイ  
スしましょう。手先  
だけでドリブルし  
ていると脇が開い  
てしまいます。