

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

バス&キャッチ編

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
- KOB A☆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

パスはドリブルよりも早くボールを移動するための技術であり、チームプレーを支える非常に重要な技術です。パスする人の判断力や技術力、そしてパスを受ける人のしっかりととした準備とハンドリング技術が重要になります。またバスケットボール全体を通して大切な事が声や手を使い選手同士がコミュニケーションをしっかりとれることも重要です。本教材では、パスの基本とキャッチの基本をご紹介します。また、上手く出来ない場合の対処法やポイントも解説しるので是非、参考にされてみてください。

バス(チェストパス)について

バスケットボールのパスは様々な種類がありますが、その中でも最も基本的で一番多く使うチェストパスについて解説します。

1 チェストパスの基本

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、胸の前でボールを構えます。



ポイント3

腕だけでなく、肩甲骨を寄せるイメージでボールを引きつけます。



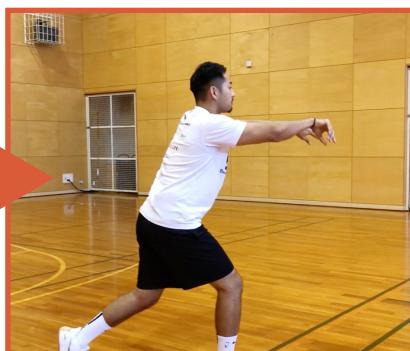
ポイント4

1歩踏みこんでボールをリリースします。腕だけでなく、踏みこむ力を連動させます。



ポイント5

親指が下を向き、手のひらが外側を向くようにスナップし、ボールにバックスピントをかけます。



ポイント6

腕は最後までしっかりと伸ばし、パスする方向に向けましょう。

■ 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。

ケース1:ボールが届かない場合

【主な原因】



ボールを体に引きつけないで手投げになっている。

【チェックポイント・対処法】



しっかり基本姿勢をとり、腕だけでなく肩甲骨を寄せるイメージでボールをしっかりと体に引きつけ、1歩踏み出す動きと連動してパスを出すようにアドバイスしましょう。

ケース2:ボールにバック спинがかからない場合

【主な原因】



手のスナップを上手く使せず、ボールを押し出している。

【チェックポイント・対処法】



まず、しっかりと指を広げボールを持っているかチェックしましょう。ボールを持っている状態から親指が下、手の平が外側を向くようにスナップするようにアドバイスしましょう。

キャッチについて

バスケットボールのプレーの中で、正確にボールをキャッチすることは、ボールを受けてからスムーズの次のプレーに移るために非常に重要なスキルです。また、キャッチミスによって自分たちのボールが相手のボールになってしまふと攻撃のチャンスが減つてしまふので確実にボールをキャッチできるように練習してみましょう。

1 キャッチの基本

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

相手に向かってターゲットハンドを構え、パスを受ける準備をして相手に向かってキャッチボイスをかけます。



ポイント3

ターゲットハンドは、手の平をボールに向かって、人差し指と親指で三角形を作った形です。



ポイント4

ボールをしっかりと見ましょう。



ポイント5

手首・肘を柔らかく使い、ボールを吸い込むイメージでキャッチ。



アドバイス

お腹より下にきたボールは、指を下に向けるとキャッチしやすいのでアドバイスしましょう。

■ 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。

ケース1: ボールを怖がってキャッチ出来ない場合

【主な原因】

ボールに対して恐怖心がある。

【チェックポイント・対処法】

ボールに慣れるために段階的にボールをキャッチする練習をすると良いでしょう。

バス＆キャッチの導入練習

セルフキャッチ

自分でボールを頭上に投げ上げて落ちてくるボールをキャッチする練習をしてみましょう。

STEP UP!

バウンドボールキャッチ



無理なく子どもがボールをとれる距離から始めましょう。



子どもが取りやすい山なりの緩いワンバウンドのボールになるようにパスします。

キャッチの基本動作をチェックしながら行いましょう。

ケース2: ボールを弾いてしまう場合

【主な原因】

棒立ちになっているて
バスを受ける準備が出来ていない

手の平でボールを受けている

下に来たボールの手の向きが間違っている

【チェックポイント・対処法】

まず、バスを受ける前にしっかりと基本姿勢をとりキャッチする準備をしましょう。

腕・手首をリラックスさせ、人差し指と親指で三角形をつくりボールを受けましょう。

下に来たボールは、指を下に向けてキャッチするようにアドバイスしましょう。