

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

ディフェンス編

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

バスケットボールのディフェンスの目標は、相手チームのシュートの回数を減らすことと、相手チームのシュート確率を下げる事になります。そのためには、なるべくゴール近くでプレーさせない事、そしてハードに相手が嫌がるディフェンスをし、シュートに行く前にターンオーバー(ミス)させることが出来れば勝利に繋がってきます。バスケットボールは、チームスポーツなのでチームで守る戦術も大切になってきますが、まず、1対1のディフェンスで自分のマークマンをしっかりと守れることが必要になってきます。本教材では、1対1の基本であるボールマンに対するオンボールディフェンスについての基本的な考え方、注意点について解説していきます。

ディフェンス(オンボールの1対1)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 基本の構えについて

ポイント



ポイント1

スタンスは、肩幅よりも少し広めにとります。パワーポジションをとります。つま先を前に向け、重心はスタンスの中心におきます。



ポイント2

相手との距離は、腕一本分のワンアームの距離でつきます。



ポイント3

ボールに対する手とパスに対する手を出し、相手にプレッシャーをかけるようにしましょう。

2 ステップについて

ポイント



ポイント1

オフェンスの動きに対し遅れずに常に相手の正面で守ることを心がけましょう。そのためには、相手の動きに遅れずに素早く動ける事がポイントとなります。



アドバイス

1歩目は、進行方向側の足から踏み出すようにアドバイスしましょう。逆足から動かしてしまうと1テンポ遅れてしまいます。



ポイント2

足を素早く動かすには、上体はリラックスしたまま股関節から足を動かすようにします。

アドバイス

ステップを踏んでも足の幅が広くなったり、狭くなったりしないように常に同じスタンスを保つように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:動き出しが遅れる場合

【主な原因】



進行方向と逆側の足から動き出している。
一步目が進行方向と逆足を引き寄せる動きになってしまっている。

【チェックポイント・対処法】



進行方向側の足を踏み出すときに、逆側の足で蹴るようアドバイスしてみましょう。

上体が力んでいると、下半身も力んでしまうので、まずは、リラックスしましょう。そして、進行方向側の足は股関節から足を引き上げその時に逆側の足で床を蹴るように教えてあげると、進行方向側の足で一步目を踏み出しやすくなります。

ケース2:一步目で簡単に抜かれててしまう場合

【主な原因】



相手との間合いが悪く
一步目の足が出ない
一步目が進行方向と逆足
を引き寄せる動きになってしまっている。

【チェックポイント・対処法】



適切な間合いをとるようにアドバイスしましょう。
相手との距離感が離れすぎっていてもシュートを打たれると、近すぎても簡単に抜かれてしまうので、しっかりとワンアームの距離を保つようにアドバイスしましょう。また、体が相手に対して正対していないで極端に縦になっていても抜かれてしまうので、しっかりと相手と正対して構えるようにしましょう。スタンスは少し広めにとるようにするとよいでしょう。

ケース3:切り返しの時に遅れてしまう場合

【主な原因】



ステップの足が渝つてしまい、切り返しで無駄足を使っている。

【チェックポイント・対処法】



ステップは足をスライドさせるとではなく、細かいステップでスタンスを閉じないようアドバイス!

足をスライドさせてしまうと対応が遅れてしまうことがよくあります。足が渝わないようにステップの幅を均等に細かいステップを踏むようにアドバイスしましょう。