技術講習会 報告

2015年7月19日 佼成学園女子体育館

**A班: ベスト16以上のレベルになるための
技術修得**

**講師: 女子高体連 技術委員長 八角 一葉
国本女子高校バスケットボール部**

【コーディネーション】

●ステップ a.3カウント b.もも上げ c.もも上げII d.
クロスオープンジャンプ e.4カウントジャンプ

●ドロップボールキャッチ

【ミート 1st ステップ】 ※2人1組でボール1個

●アタックミート(ジャンプストップ)→クロスオーバ
ーステップ、オンサイドステップ

●ボールミート(ストライドストップ)

●ギャロップミート

【対面パス one ball】

●チェストパス(ストレート、バウンズ)

●ワンハンドパス(ストレート、バウンズ)

●オーバーヘッドパス

●エアーパス

●エアーフェイクからチェストパス

【対面パス two ball】

●チェストパス →ストレート&バウンズ

●ワンハンドパス→ストレート&バウンズ

●オーバーヘッドパス&バウンズパス

●リアクションパス(ストレート or バウンズ、オーバーヘッド
or バウンズ)

●ドリブル2回から持ち替えてワンハンドパス

●ドリブル2回から片手でサイドハンドパス

●8の字で回してワンハンドパス

●オリエンテーションパス

【トライアングルパス】

●クロスパス(ハンドパス・バウンズパス・ビハインド
パス)

●ランニングパス(ストレートパス、バウンズパス、オ
ーバーヘッドパス)

●アタックミート(ジャンプストップ)

●ボールミート(ストライドストップ)

●ギャロップミート

【ドリブルストップ&スクエアーステップ】

●クイックストップ

●ストライドストップ

【アタックミートからドライブ】

●レイアップシュート

●ステップシュート

【ボールミートから対面シュート】

●ミートジャンプシュート

●1ドリブル&ストップジャンプシュート

【ドライブからの合わせ】

●ガードポジションから

●ウイングポジションから

【2メン ギブ&ゴー】

●エアーパス

●オープンパス

●クロスオーバーパス

●ミドルドライブ&ストップジャンプシュート

●ドライブからパワーシュート

【3メン ギブ&ゴー】

●カット or ドライブ

●ドライブの合わせからカットイン

【インサイドミート】

●リバースミート

●スライドミート ①トレイル ②逆サイド

【ブレイク】

●シール&スキップ

●ガードのドリブルから

【フットワーク】

●スライド、ラン&スライド

●ディナイ、ディナイ・ヘッドチェンジ、ラン&ディナイ

●クローズ or オープン

●クローズアウト&リトリートステップ

【ボール非保持面でのディフェンス】

●2線から1線

●オフボール 1on1

【ディナイ ディフェンス】

●2on2+2 ブラインドカット パス4回

●2on2 コーン・コンペティション パス4回

【ポストディフェンス】

●1on1+4 パス6回

●センターカバー

【パスゲーム】

●ハーフコート3人1組×4チーム

【傷害予防プログラム】

●確認事項

- a.腹圧 ※膝曲げたまま 10 秒、脚を伸ばして 10 秒
- b.足首柔軟性 ※足をそろえてしゃがむ、片膝を立てて前足に体重をかける
- c.股関節柔軟性(太腿部前面・裏面)
※うつ伏せになって、膝を後ろに曲げる
立位体前屈をして、手のひらを床につける

●ストレッチ(1歩ずつ歩きながら交互に行う)

- a.ひざ抱え
- b.おしり ※片足の踵を持って、4の字をつくる
- c.太腿前面 ※クロスで足を持ち、逆の手を上げる
- d.ひねり ※前足の方向に両手を広げてひねる
- e.股関節前面 ※片足を前に出し、逆の手を上げる
- f.おしり ※eの状態から前足の内くるぶしと肘をつける
- g.ハムストリング ※fの状態から前足を伸ばし、つま先を持つ
- h.ふくらはぎ※膝を伸ばしたまま行う
- i.股割り歩き※足を開いて股関節に手をあてながら歩く。膝とつま先の向きをそろえる
※a～d,hを2回ずつ、e～gは続けて2回ずつ、
iはハーフコート全て

●バランスウオーク(前方バランスウオーク、後方バランスウオークともにハーフコートずつ)

- ※腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる
太腿を腰の高さまで上げ、ぐらつかないようにおしりに力を入れる

●ツイスト&ターン サイドホップ

- ※パワーポジションで骨盤に手をあてて固定する
膝とつま先の向きをそろえ、ツイスト 10 回を行う。その後フロントターン 6 回、ツイスト 10 回、バックターン 6 回を行い、最後にサイドホップ 6 回行う

●スクワット・サイドステップ・スクワットジャンプ

- ※スクワット 10 回→サイドステップ5歩→ターンして 5 歩→スクワットジャンプ 5 回

●ジグザクストップ&ターン

- a.ジャンプストップ→フロントターン
- b.ジャンプストップ→バックターン
- c.1-2 ストップ→フロントターン
- d.1-2 ストップ→バックターン
- e.1 ステップ(アングルカット)

B 班:シード校入りするためのオフENS、 ディフェンスファンダメンタル

講師:女子高体連技術委員 結城 葉月
佼成学園女子高校バスケットボール部

AM: オフェンスファンダメンタル

1. フリーラン3分
 2. ダイナミックストレッチB
 3. フットワーク(ストップ系)
 - ・手まわしてスキップ
 - ・ストライドストップ
 - ・サイドステップ
 - ・ストライドストップからジャンプ
 - ・バックキック
 - ・ジャンプストップ
 - ・キャリオカ
 - ・ジャンプストップからジャンプ
 - ・回転ジャンプ
 - ・ストライド中外
 4. 2人組ハンドリング
 - ・後ろから股下通し
 - ・肩回し
 - ・片手で股下ドリブル
 - ・ジャンプして片足通し
- 【2人組ボール1つ】
- ・ボール落とし
 - ・ボール乗せ
 - ・ジャンプからボールキャッチ
 - ・馬跳びボールキャッチ
- 【2人組ボール 2 つ】
- ・肩回し
 - ・チェスト&バウンズパス
 - ・ボール上げてチェストパス
 - ・腰まわしてドリブル
 - ・おてだまドリブル
 - ・両手で股下ドリブル
5. ピボット
 6. 3人組パス
 - ・ジャンプストップからフロントターン
 - ・ジャンプストップからリアターン
 - ・ストライドストップからフロントターン
 - ・ストライドストップからリアターン
 7. 2人組ミート

-
8. センターダッシュ
 - ・ジャンプストップからクロス
 - ・ジャンプストップからリアターン
 - ・ストライドストップからフロントターン
 - ・ストライドストップからリアターン
 - ・スライドミートからフロント
 - ・スライドミートからフェイク
 - ・ギャロップ
 9. ウィングでミートからレイアップ
 - ・ジャンプストップからクロス
 - ・ジャンプストップからリアターン
 - レイアップシュート
 - ・ストライドストップからフロントターン
 - ・ストライドストップからリアターン
 - ワンステップシュート
 - ・スライドミートからフロント
 - ・スライドミートからフェイク
 - ジャンプシュート
 - ・ギャロップ
 - シュートは自由

PM: ディフェンスファンダメンタル

1. 2人組ストレッチ
2. コーディネーションダッシュ
3. ゴーバック
4. ドリブル
 - ・フロントチェンジ
 - ・引き
 - ・レッグスルー
 - ・ビハインド
 - ・バックチェンジ
 - ・ロール
 - ・インアウト
5. スクワット
 - ・両足
 - ・片足
6. ディフェンスフットワーク
 - ・サイドキック
 - ・ランジ
- 【2人組】
 - ・スライド
 - ・スライドクロス
7. FC1on1
8. ミートからHC1on1
9. Shooting Game