

**山形県バスケットボール協会
編纂**

指導力向上DVD

解説資料【中学校編】

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
1	【DISC1】 ボールポジション	ボールポジション10	ボールをなくさないようにするためにボールの位置をディフェンスから遠いところに置きます。	肘を張り、身体の正面にはボールを置かず、ボールキープすることを意識します。	部活動
2	ピボット	Vピボット	バスケットの特有の動きを身につけます。どちらの足がピボットフット（軸足）になってもできるように練習します。	ピボットはするどく小さく踏むことを意識します。両つま先と両膝が同じ方向を向くように意識します。ボールをディフェンスから遠いところに移動させることも意識します。	共通
3	ピボット	Yピボット		後ろに引く時は、ピボットフット（軸足）の膝と肩を結んだラインが床と垂直になるようにします。	共通
4	ピボット	トライアングルパス～Vピボット	パスに合わせてボールミートをしながらピボットをします。	ミートはできるだけ横に鋭く行い、ディフェンスをずらすようにします。	共通
5	ピボット	トライアングルパス～Yピボット			共通
6	シェービング	①正面内足外足もらい～フロントターン	タイミングよくボールをもらい、ディフェンスの付き方に応じながら、もらい足、ピボットを工夫して攻めます。	ボールマンは、リングを見ます。タイミングよく鋭く動いてボールをもらい、ボールはディフェンスから遠いところに保持します。ディフェンスの付き方に応じて、もらい足やピボットを工夫します。	部活動
7	シェービング	②正面内足外足もらい～リバースターン			
8	シェービング	③正面外足内足もらい			
9	シェービング	④背面内足外足もらい～フロントターン			
10	シェービング	⑤背面内足外足もらい～リバースターン			
11	シェービング	⑥背面外足内足もらい			

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
12	シェービング	シェービングの応用 (制限区域での3 on 2)	ディフェンスを見ながらプレーすることで判断力を養い、スペースを見つけ、パスやドリブルに合わせる力を身につけます。	ボールマンはオフェンス・ディフェンス・スペースの三つを見て、スペースへのドライブをします。ボールを持っていないオフェンスは、ドリブルが止まった瞬間にボールがもらえるようにタイミングよく動きます。ディフェンスの一人は必ずボールマンを守り、もう一人はボールマン以外の二人を見るようにします。ボールを守っていないディフェンスは、ボールマンのドリブルが止まった瞬間に、二人のうち一人を守るようにします。ボールマンはディフェンスが守っていないオフェンスにパスを出します。	部活動
13	シュート	①オーディナリイ右	様々な方向・角度から、基本的なレイアップシュートの技術の習得を目指します。	①ボールをキャッチしたら、ディフェンスからボールを遠い方にボールをキープします。 ②できるだけボールを見ないでスピードを出して強くドリブルをします。 ③膝を高く上げ、高くジャンプします。 ④手首のスナップを使い、人差し指と中指からボールを放します。 ⑤ウィンドーにボールをやさしく置いてくるようにシュートします。 ⑥レイインはボードを使わずに、直接リングに入れるようにします。	共通
14	シュート	②オーディナリイ左			
15	シュート	③クロスイン右			
16	シュート	④クロスイン左			
17	シュート	⑤サイドウェイ右			部活動
18	シュート	⑥サイドウェイ左			共通
19	シュート	⑦レイバック右			
20	シュート	⑧レイバック左			
21	シュート	⑨リーチバック右			
22	シュート	⑩リーチバック左			部活動
23	シュート	⑪レイイン右			
24	シュート	⑫レイイン左			

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
25	シュート	2メンレイアップシュート	仲間とタイミングを合わせてレイアップシュートをします。	走っている人の前にパスを出し、レイアップシュートをします。	共通
26	シュート	ミート～ドライブレイアップシュート右	ディフェンスを振り切る動きを入れ、よりゲームに近づけたレイアップシュートをします。	ボールに対してミートしてからレイアップシュートをします。ミートは、シェービングでの練習を参考にしましょう。	部活動
27	シュート	ミート～ドライブレイアップシュート左			
28	シュート	ミート～ドライブレイアップシュート左ディフェンス付	ディフェンスをつけて、よりゲームに近い形で練習します。	ディフェンスがプレッシャーをかけに近づいてきた時のタイミングを見計らってドライブを仕掛けます。	部活動
29	シュート	ミート～ドライブレイアップシュート左ディフェンス付			
30	シュート	ミート～ドライブパワーレイアップシュート右	ディフェンスを背中に背負うようにシュートをします。	エンドラインと平行なスタンスで入り、ディフェンスを背負うようにします。	部活動
31	シュート	ミート～ドライブパワーレイアップシュート左			
32	シュート	ミート～3ポイントシュート	ディフェンスを振り切る動きを入れて、よりゲームに近づけて、ディフェンスの状況を確認してシュートをします。	ディフェンスがワンアームよりも離れている場合はシュートを打ちます。ディフェンスがワンアームよりも近い場合は、ドリブルで抜いてシュートをします。様々なもらい足でシュートをしてみましょう。	部活動
33	シュート	パス&ランバスケットカット～レイアップシュート	パスランの技術を身につける。	パスした人がゴールに走り込みます。その人がノーマークになった場合はパスをして、シュートをします。	共通
34	シュート	パス&ランバスケットカット～ミドルドライブシュート	パスランした人にパスが入らない場合は、スペースがある方向へドライブします。	パスした人がゴールに走り込み、ディフェンスがついていた場合はパスをしないでスペースが空いた方へ、ドライブしてシュートをします。	共通
35	シュート	ローポスト～ジャンプシュート	ローポストでボールをもらった時に、ディフェンスが近くにいない場合のシュートです。	ボールと逆サイドからローポストへ走り込んだ時に、ディフェンスがいない場合は、できるだけ速くシュートします。	部活動
36	シュート	ローポスト～ジャンプシュートディフェンス付			

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
37	シュート	ローポスト～ショルダーフェイク～ターンシュート	ローポストでボールをもらった時に、ディフェンスが近くにいた場合はフェイクでかわしシュートします。	ボールと逆サイドからローポストへ走り込んだ時に、ディフェンスがついてきた場合は、ショルダーフェイクで交わし、ターンシュートを行います。	部活動
38	シュート	ローポスト～縦足～ステップインシュート	ローポストでボールをもらった時に、ディフェンスが近くにいた場合のシュートです。	ボールと逆サイドからローポストへ走り込んだ時に、ディフェンスがついてきた場合は、縦足でディフェンスを外に出し、ゴールへ向かってステップインシュートを行います。	
39	シュート	対面シュートドリル	ボールをもらってから、様々なシュートをたくさんの人が連続して練習できるドリルです。	パス&ランの意識を持ちながら、走り込んでボールをもらいます。リングを見ながらドリブルをして、ステップの時にはボール操作を工夫しながら、レイアップシュートに持ち込みます。 (参考) ディフェンスから遠い位置にボールを移動させましょう。	共通
40	シュート	対面シュートドリル (パスフェイク)			
41	シュート	対面シュートドリル (頭上)			
42	ドリブル	ダイヤモンドドリブルドリル (フロント)	様々なドリブルのターンの仕方を身につける練習です。	ボールを見ないで、ボールを強くドリブルすることを意識して行います。下がるドリブルは、スペースを作るのに有効です。	共通
43	ドリブル	ダイヤモンドドリブルドリル (レグスルー)			
44	ドリブル	ダイヤモンドドリブルドリル (ビハインド・ザ・バック)			部活動
45	ドリブル	ダイヤモンドドリブルドリル (ロール)			
46	パス	トライアングルパス (ジャンプストップ)	様々なストップとパスした後動きを加えたパスの基本練習です。	ボールを空中でキャッチし、両足同時に着地し、一步踏み込んでパスを出します。パスをしたら全力でパスをした方向に走り、列に並びます。	部活動
47	パス	トライアングルパス (ストライドストップ)			

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
48	パス	トライアングルパス (ランニングパス)	様々なストップとパスした後動きを加えたパスの基本練習です。	走っている人のやや前方にパスを出し、走っている人のスピードが落ちないように気をつけます。パスをしたら全力でパスをした方向に走り、列に並びます。	共通
49	パス	トライアングルパス (アウェイ)		ボールが来る方の足でボールをキャッチし、反対の足で踏み込んでパスを出します。パスをした方向とは反対の方向に走り、列に並びます。	共通
50	パス	トライアングルパス (パス&ラン)		走りながらパスをもらい、パスをもらったら一つ先の列に向かってパスをします。走っている人のやや前にパスを出し、走っている人のスピードが落ちないように気をつけます。パスをしたら全力でパスをした方向の列に並びます。	共通
51	パス	マシンガンパス	間接視野を育成します。	ボール2個を使って、パスをしたら、すぐパスをします。同じ人には続けて返さないようにします。	部活動
52	パス	2 on 1 のパス①	もらう側がフリーでいる時、ボールを持っている側がディフェンスをどうかわしてパスをしたらよいか学びます。ディフェンスはボールマンにつきます。	ディフェンスの ①顔の脇から ②脇の下から ③足下から ④ワンフェイク入れて、ディフェンスを崩してから等に気をつけましょう	共通
53	パス	2 on 1 のパス②	パスをもらう側の状態がどんなときに、パスを離すことができるかを学びます。ディフェンスはレシーバーにつきます。	①ディフェンスと目が合っていない時 ②ディフェンスが半身以上に重なった時 ③もらう味方が速く動き出して、半身以上ズラした時等にパスを出す判断をしましょう。	
54	【DISC 2】 ディフェンス	ボールマンディフェンスの基本	ボールマンディフェンスの基本原則の練習です。	スタンスは肩幅の2倍程度開きます。どちらかの足を一足長分前に出します。前に出した足側の手はボールを追い回すようにします。また、もう一方の手はパスを守るようにします。間合いはワンアームと言って、腕一本分の距離で守ります。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
55	ディフェンス	ボールマンディフェンスの基本	ボールマンディフェンスの基本原則の練習です。	ディフェンスの鼻がオフェンスの胸の高さになるように腰を落とします。ボールマンの頭とリングを結んだライン（インライン）にディフェンスの頭が来るようにします。ボールと大きな声でコールします。ピポットに対しては進行方向の足から一歩で対応するようにします。	部活動
56	ディフェンス	ドリブラーディフェンス (ニータッチ) ①ラン&ストップ	ドリブルしているプレイヤーを守る練習です。	ワンアームの間合いを保ち続けます。手の甲を膝の内側につけ、フロントチェンジをされないようにします。	部活動
57	ディフェンス	ドリブラーディフェンス (ニータッチ) ②ラン&ストップ&バック		ドリブルで下がるプレイヤーには進行方向の足からできるだけ小さい歩幅で間合いを詰めるようにします。	部活動
58	速攻	2 on 1 ①ハイポストからジャンプシュート	2線をすばやく作って速攻を出した時のシュートに結びつける判断の練習です。	ディフェンスが自分より大きい時、またはディフェンスがゴールに下がっている時は、フリースローライン近辺で判断し、シュートします。	共通
59	速攻	2 on 1 ②ハイポストからジャンプシュート→パス		ディフェンスがジャンプシュートに対して、シュートチェックしてきた場合はシュートモーションからパスをします。	共通
60	速攻	2 on 1 ③ドリブル→パス		ドリブラーにディフェンスが寄ってきた時には、味方にバウンズパスをします。	共通
61	速攻	2 on 1 ④ドリブル→パスフェイク→ 切り返しドリブル		ドリブルをしてディフェンスを引きつけます。ディフェンスとの距離を見てパスしようとした時、ディフェンスがそれを読んで下がったら、クロスオーバーで切り返して、ドリブルシュートに持ち込みます。	共通

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
62	速攻	アウトレットパス 3メン ①レイアップシュート	3線をすばやく作って速攻を出す、動き作りの練習です。	リバウンドはより近いサイドラインの方へ、身体を向けながら着地します。ボールはあごの下に置き、ボールを下げないようにします。原則は近いサイドラインに走ったプレイヤーにパスを出します（アウトレットパス）。リバウンドを取って、パスを出したら、逆サイドを広く走ります。逆サイドのプレイヤーは弧を描くようにしながら、逆サイドのボールをもらえるように動きます（ウィーブ）。ウィングはミドルマンより、やや前を走るように努力します。	共通
63	速攻	アウトレットパス 3メン ②1人目シュート		レイアップシュートに行けない場合は、サイドラインへ広がり、それに合わせてミドルマンがゴールへ飛び込みます。	
64	速攻	アウトレットパス 3メン ③2人目ジャンプシュート		ミドルマンがゴールへ飛び込んでボールを持っていない場合は、次の人が飛び込みます。	部活動
65	速攻	アウトレットパス 3メン ④フラッシュ	フラッシュを取り入れた速攻です。	フラッシュを取り入れた速攻の作り方です。ゴール方向に走ってもボールがもらえない、またはボールを運んでいる人が止まってしまっていて困っている時に助けに行く動きです。	部活動
66	3線の作り方	アウトレットパス～ウィーブ	3線の作り方のバリエーションです。	リバウンダーはより近いサイドラインの方へ、身体を向けながら着地します。ボールはあごの下に置き、ボールを下げないようにします。原則は近いサイドラインに走ったプレイヤーにパスを出します（アウトレットパス）。リバウンドを取って、パスを出したら、逆サイドを広く走ります。逆サイドのプレイヤーは弧を描くようにしながら、逆サイドのボールをもらえるように動きます（ウィーブ）。ウィングはミドルマンより、やや前を走るように努力します。	共通

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
67	3線の作り方	アウトレットパス～ミドルドリブル	3線の作り方のバリエーションです。	ウィーブしたプレイヤーにボールが入らない場合は、ドリブルでボールをミドルへ進めます。	共通
68	3線の作り方	アウトレットドリブル		サイドラインへアウトレットパスができない場合は、リバウンダーがミドルをドリブルで進んでからサイドへパスをします。	部活動
69	アウトナンバーオフense	5メン～3on2	オフenseの人数が多いアウトナンバーの状況を作るために、アウトレットパスを早く出して、2on1の状況を作るように努力します。それができなければ3on2を作ります。ディフェンスの状況を判断してシュートに持ち込みます。	5メン～3on2の練習方法です。	共通
70	アウトナンバーオフense	5メン～3on2 ①フリースローラインストップジャンプシュート		ボールをサイドに出して、ディフェンス2人が下がった場合はミドルマンがストップジャンプシュートをします。	部活動
71	アウトナンバーオフense	5メン～3on2 ②1人目ダックイン 2人目ジャンプシュート		ディフェンスの戻りが速く、2on1が作れず、2on2になったら、パスした方向へダックインした後に、逆サイドが飛び込みジャンプシュートをします。ダックインした人が守られていてもディフェンスより大きければパスをします。	共通
72	アウトナンバーオフense	5メン～3on2 ③2人目ゴール下シュート		ジャンプシュートが止められそうになったら、2on1のジャンプシュート～パスを使い、ゴール下でシュートします。	部活動
73	総合練習	オールコートハリバック 3on3		これまで行ってきた速攻やアウトナンバーオフenseの総合練習です。 ・時間は3分程度が適当です。 ・10点先取など、得点で勝敗を競う方法なども効果的です。	3on3の状態ですが、より切り替えを速くし、2on1、3on2等のアウトナンバーを作るように空間に走り込みましょう。ディフェンスは、ノーマークのシュートをされないように、できるだけ早く戻って守ります。