

Coordination Training

JBA Sports Director Torsten Loibl

練習概論 **Coordinative能力**

■ Coordination Training

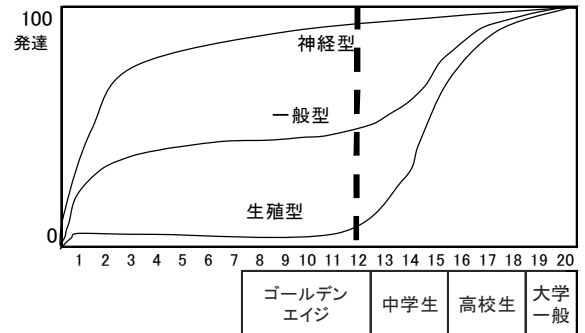
神経系の発達と適時性として、新生児は神経過増殖現象により、神経が過剰に作られ、次第に必要な神経回路を形成し、余分な神経回路や神経線維が退化して消失する。言い換えれば、それらが完全に退化・消失する以前に必要な神経回路として使用することで、その回路を強化できる。

このことがGolden Ageを含む若い選手に求められる。

脳から体までの回路をつくること、これが旧東Germanyで考案されたCoordination・Trainingである。

Inputした情報を認知・計算・判断・命令という過程を経て、身体にOutputする。

Scammonの曲線



1 Coordination能力の重要性

競技において高いPerformanceを発揮するためにはCoordination能力は不可欠な事柄である。

Coordination能力を上げることは、運動効率の理論をより良く理解できる。

【より良いCoordinationは、動作を早く理解できるとともに複雑な動作の組み合わせに対応できる。】

Coordination能力のLevel upは、AthleteのPerformanceを向上させ、安定させることができる。

※ 日本ではCoordinationについて理解している人が少ない。

2 Coordination練習の目標

① Skillの理解力(速く、安定的に)の向上 …… Motor Learning (運動学習能力)

日本の選手は身に付くまで時間がかかり過ぎる。Professionalや国際Levelまで引き上げるまでかなりの時間を要する。Europeでは16-17歳でProfessional契約する選手が何人もいる。これはCoordination Trainingによる効果である。

※ Dirk Nowitzki

NBA Dallas Mavericks 213cm 35歳

13歳からBasket Ballをはじめ、16歳でGermanyProfessionalLeagueDJKヴュルツブルク入団、

17歳でGermany National Team(GermanyLeague得点王)、18歳でNBAへ…世界選手権MVP,NBA Final2010-2011MVP

・ 8-12歳でHand BallとTennisをしていたが、Golden AgeにおけるCoordination TrainingによるCoordinative能力がその後のBasket Ballに生かされたと考えられる。

② High Performance年齢(大人)になった時の、技術への対応能力基礎作り…High Skill Quality

基礎技術を高いLevelで安定させられたためにCoordinationDrillが必要である。

③ 正しい状況判断のSupport(競技中、正しい事を正しい時に実行できるようにする)

Game中にTurn overなどのMissや簡単なShoot Missが起こる原因が技術の問題ではなく、

Coordinationの無さの問題であることが多い。Pressureのかかった状態で力を安定して発揮させる。

④ 若い才能の発掘(若いAthleteの才能移動)

Talent発掘において長身であることはひとつの大きな要素である。しかし、多くの長身者はCoordination能力弱く、彼らのPerformanceに大きな影響を与えており、特にPressureのかかる状況では顕著に影響する。

⑤ 傷害の危険性を軽減させる…Low Injury Risk

BalanceやOrientationなどの欠如が怪我に繋がる人が多い。

■ Coordination練習の原則

1 常時の挑戦を選手に対して求める

① 動作とDrillは簡単にできるものであってはならない。

「脳から体までの回路をつくること」すなわち、脳に挑戦の要素としての刺激を与え続けることにより神経系を介して筋肉・血管などの動きの回路を強化する。

選手が動作をSmoothにでき、動きをMasterしたならば、Coordination能力は停止し、向上することは難しい。

② 目的はCoordination能力の向上であり、目的を達成するには一貫性のある挑戦の提供による。

Coordination動作としての動作を完全にMasterすること、高難度のTaskを課してしっかりMasterすることを目的としていない。

③ 運動学習能力の挑戦のためには多くのVariationが必要である。

技術(Skill)は何千回何万回と反復が必要であるが、Coordinationは回数より種類である。

2 変化への対応が練習の主目的

Drillの種類、練習、Game方法を毎回変化させることにより選手の興味を引き付ける。

しかしながら、それ以上に、競技Levelが上がった時に、Coordination能力への対応の変化が要求される。

A 要求の程度を上げる要素

- ① 動きの変化
- ② 状況の変化
- ③ 情報収集方法の変化
- ④ Drillの組み合わせ
- ⑤ 選手に時間的体力的Pressureをかける
- ⑥ 選手に負荷又は過負荷を種々なTaskで要求する

B 変化の方法（運動学習の原理原則）

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------------------|
| ① Easy→Difficult | 簡単なものから難しいものへ | 始めはできるという自信を持たせ、やる気を維持して難しい課題へ |
| ② Simple→Complex | 単純なものから複雑なものへ | 複雑なDrillは負荷がかかり過ぎる。単純なDrillから徐々に |
| ③ Known→Unknown | 知っているものから知らないものへ | 前向きな姿勢と自信を得るためには知っていることから始める |

3 潜在能力以上を要求する事(Over Potential)の創設

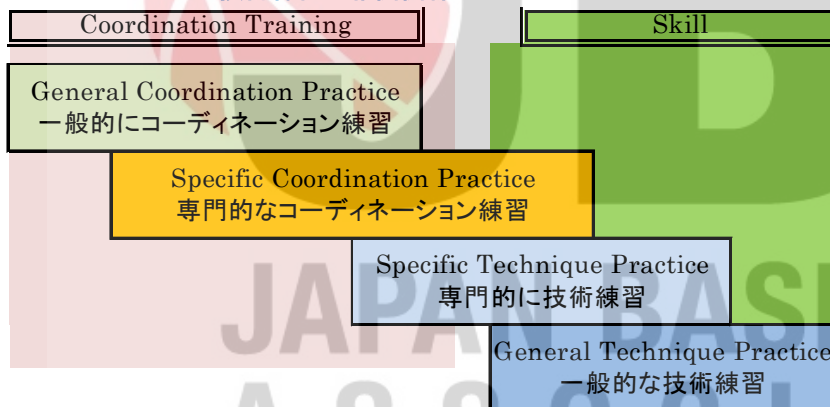
Over Potential法

練習中要求されるCoordinationがGame状況を超えること。

例：選手に時間的Pressureをかけ、360度体を回転しながらOverHand Lay upを要求したケース
Game中のLay upはもっと簡単かも知れないが、Coordination練習ではOver Potential法を採用し、
Gameで安定的な実行ができるようにする。

※ Coordination練習においてOver Potential法を採用する事は非常に重要である。

4 Coordinationと技術練習の相関関係



Coordination練習のGoalは、その競技が要求するCoordinationLevelにより違う。

Basket Ball競技は、高いCoordinationLevelが要求される。

つまりBasket BallのCoordinationは技術練習から分離することが出来ない。

すなわち、上図のGeneral Coordination Practice(一般的にCoordination練習)ではなく、

Specific Coordination Practice(専門的なCoordination練習=Basket Ball用特定Coordination練習)

を取り入れる必要がある。指導者は技術練習の中に部分的にCoordination練習を入れるべきであり、

技術中心のCoordination練習を採用することが望まれる。

■ U12U13におけるCoordinationの重要性

Coordinative能力は前述のとおり、神経回路が退化・消失する以前に必要な神経回路として強化することが必要であり、その年齢は8・12歳のGolden Ageである。

選手のCareerという点で選手の短期的経過だけでなく、中期的長期的経過で明確な成果が現れる。

言い換えれば、この年齢でCoordinative能力を身に付けさせてあげれば、一生の消失しない財産となる。

この点でU12(Mini Basket Ball)やU13のCoachは、選手の将来に最も影響を与える重要なCoachにほかならない。

日本Basket Ballを考えるとU12(Mini Basket Ball)U13は重要であり、Coordinationの理解が求められる。

■ Coordination能力の Training方法

1 Balance (Balance能力)

3次元に身体Balanceを正しく保ち、崩れた体勢を立て直す能力であり、全ての動作の基礎となる。

AthleteはBalanceが無ければ効率的に動くことができない。

特にBasket Ballは多くの複雑なTaskをMasterする事を要求されるため、Balanceが非常に重要な要素である。

※ Penetration後のJump Stop～悪いBalance → Traveling

※ Box out/Reboundの悪いBalance → DefenseはOffenseをControlできず、Reboundが取れない。

2 Orientation (定位能力・空間認知能力)

動いているOffense・Defense・Ballに対して、自分の位置関係を時間的空間的に正しく把握する能力である。

Basket Ballは速い動きの割には小さなCourtでPlayされている。この要素だけでも選手のOrientationの重要性が解る。

選手は常にCourt上の位置を感じ、Teammateの場所、Defense、RingとLineの位置を把握しておくことが求められる。

この能力が無ければ、DefenseのPressureに対処できず、Court上で正しい動きが出来ないばかりか

TeammateとPlayすることすら困難である。

※ Orientationが無い → Turn overに繋がる。

Line cross, 3Seconds over, Back Pass etc.

3 Differencing (識別能力)

Ball(道具)を上手に操作する能力であり、選手がShoot・PassでTargetに当てる時、特に必要とされる能力である。

Targetに当てるためには、選手はその距離を計算し、どれぐらいの力をShoot・Passにかけるかを判断しなくてはならない。

この力加減がBallが手から離れる全ての場面で必要とされる。

Lay up ShootのMissは技術的問題だけでは限らず、識別能力不足によるMissの場合もあり、

Pass MissによるTurn overも力加減が分からず、緩いPassをしたことが原因の場合もあると考えられる。

4 Coupling (連結能力)

二つ以上の違う動作を一つの技術に取り入れる能力であり、この能力はBasket Ball Gameで使う全ての技術に共通する。全ての技術は違う動作と使用する体の部分の組み合わせであり、単純Motionは無い。

言い換えれば、身体全体を無駄なく、Smoothに動かす能力ということもできる。

※ Ball DefenseはFootworkと手の動作の組み合わせであり

DribbleはFootworkとBall Handlingの組み合わせと考えられる。

5 Adaptability (変換能力)

順応性・適応性の別表現は組み換え・変換であり、選手は状況変化を認識し、動作(プラン)を適時に変更して即時対応する能力が必要である。Basket Ballは状況変化の連続であり、Turn over、悪いShot、Foulなどを避けるためにはこの適応性が求められる。

※ OffenseがGoalへPenetrationし、Defenseが素早くCoverしてHedgeした時、

適応性があれば、空いている人にPass(Drive & Kickできるが、適応性が無いとOffense FoulやTravelingになる。

6 Rhythm (Rhythm能力)

一定のRhythmを刻んで体を動かし、技術を発揮する能力であり、Rhythm感を養い、Timingをつかむことが大切である。また、Rhythmをあえて崩し変えることも必要である。

手足をRhythmicalに動かすことはPlayの安定に繋がる。また、一定のRhythmだけしか持たないと相手を振り切れない。

DribbleをRhythmを付けてつくことなど自身の動きをControlする場面で必要とされるほか、

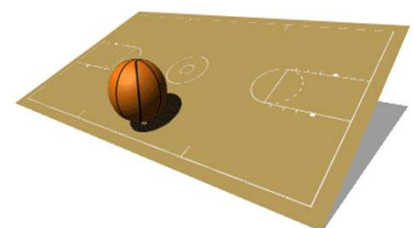
Teammateとの連携においてTimingを計ることなどBasket Ballの多くの局面で必要とされる。

7 Reaction (反応能力)

様々な合図・情報に反応して適切に動く能力であり、この点でBasket Ballは動作と反応(ActionとReaction)のGameでということもできる。選手は全ての状況においてOn Timeな反応が要求される。

※ Deny DefenseからPass Interceptへの反応、予想しないBall Catchに対する反応、

On Ball Defenseにおける方向変換への反応など



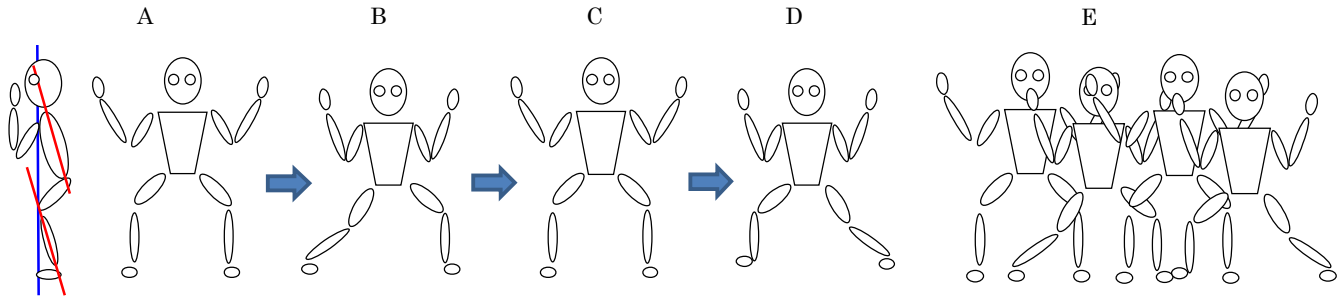
Specific Coordination Practice (Coordination Training Drill)

Drill目次

NO	大項目	NO	項目	NO	項目
1	Pivot Dance (Basketball Dance)	①	Ball Swing		
		②	Cross over Dribble		
2	2Balls Ballhandling Drill	①	Straight Dribbleと前後Dribbleを行い、合図と共にRtythmを変える。(2Balls Dribble Rtythm)		
		②	Dribble Boundの条件とDribbleの高低変化		
		③	同時Cross over Change		
		④	Leg Dribble		
		⑤	Skip Dribble		
		⑥	One Hand 2Balls Dribble		
		⑦	長座姿勢からBall Pick up (Bouncing Rtythm Pick up)		
		⑧	長座開脚してInside out Dribble		
3	Pivot Dance (Basketball Dance)・ Lay up 動作1 & 2Balls Drill	①	2Balls Pivot Dance		
		②	2Balls Lay up Move		
4	空中のOrientation (定位能力)	①	手叩きCatch		
		②	Onside Step・ Cross over Step & Catch	A	Onside Step
				B	Cross over Step
		③	Ball潜り		
		④	Vision Ball Flip (肩越し投げ上げ Catch)	A	Power Positionを取り、右手で肩越しから前方にBallをFlipする。そして右手でCatchする。
				B	Power Positionを取り、左手でBallを持ち、右手で肩越しから前方にBallをFlipする。そして右手で3回Catchする。
		⑤	One Hand Snap Pass	A	5回Passを行う。
				B	左手はDribbleをして右手で5回Passを行う。
				C	Bの動作で移動して行う。
		⑥	Ball Flip (頭越し投げ上げ Catch) & Snap Pass	A	頭越しに①のようにBallを投げ、One HandでCatchする。
				B	頭越しに①のようにBallを投げた瞬間に②のようにOne Hand Passを送り、即座にReturn Passを戻す。これを繰り返す。
				C	Bの動作を6回行った後、移動する。
5	Differencing (識別能力)と Orientation (定位能力)	①	Ballを投げ上げる間に1Pass Returnを行う。		
		②	Ballを投げ上げる間に1Pass Returnを行う。 Touch Pass(Ballを持つ時間を極めて短くするPass)を3回連続行う。		
		③	Touch Passを3回行った後、移動しながら行う。		
6	Rebound Orientation 【Rebound & Pass Coordination (Reaction+ Orientation)】	①	片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachにTouchし、戻ってきたBallをCatchする。		
		②	片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachのBallにTouchし、戻ってきたBallをCatchする。		
		③	片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。		
		④	片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、横にいるCoach1のBallにTouchし、更に後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。		
		⑤	片手で頭上にBallを投げ、横にいるCoach1のBallにTouchし更に後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。		
7	Circle Running (Differencing +Orientation)	①	Behind Catch		
		②	前者のBall Catch		
		③	前者のBallをBehind Catch		
		④	前者のBallを360度回転Catch		
		⑤	後者のBall Catch		
		⑥	後者のBallをBehind Catch		
8	On Court Orientation (Differencing +Balance+Orientation)				
9	Balance		Squat		

1 Pivot Dance (Basketball Dance)

3Step Rhythmの動作である。PivotとStepの組み合わせでPivot技術の弱い日本人に必要な要素が多い。



上図AはPower Positionである。つま先・膝(膝頭)・肩が床に垂直であり、頭は肩の上に位置し、且つ膝と膝を結ぶLine上に位置する。BがRhythm1である。蹴り出す足はTwist Stepによって拇指球でPivotし、進行方向に対して膝とつま先の方向を同一にして一方の足を進行方向であるSideに大きくStepする。Rhythm2がCである。Balanceを建て直してSide Stepする。Rhythm3で方向変換の動作に入る。Rhythm3で逆方向へPivot&Stepしたならば、Rhythm1となる。図Eはこれを重ねた動きである。

① Ball Swing

Ballを持ち、Pivot Danceに合わせてBallをSwingさせる。

② Cross over Dribble

その場でCross over Dribbleを6回行う。この時、Dribble Changeに合わせてTwist StepによってPivotを実践する。その後、Pivot Danceに合わせてCross over Dribbleを行う。

Cross over Dribbleのつく位置は体の真下、両足の真ん中であり、Dribbleの高さは膝より下である。

※ Step+Pivot+Cross over Dribbleというように様々な動きの組み合わせにより、Coupling (連結能力)を上げること。実際のGameでは、肩入れによるFake+Full Speed Dribble+Pressure Defenseというように更にCouplingされる。

2 2Balls Ballhandling Drill

既に行われているHandling Drill (Ballの胴回し・首回し、2Ball Dribbleの同時・交互など)は単純でCouplingされていない。複雑な要求によってCoupling (連結能力)を上げ、Ball Handling能力の向上を目指す。

① Straight Dribbleと前後Dribbleを行い、合図と共にRhythmを変える。(2Balls Dribble Rhythm)

左手でStraight Dribble、右手で前後Dribbleを行う。Coachの笛の合図でRhythmを速くし、次の合図でRhythmを遅くする。

② Dribble Boundの条件とDribbleの高低変化

左DribbleのBound1回に対して右DribbleのBoundを2回とする。

Coachの笛の合図でDribbleを低く(高く)変化させる。この時、左右のDribbleの高さは同一の高さとする。

③ 同時Cross over Change

2Ballsを同時につき、Coachの笛の合図で同時にCross over Changeする。

④ Leg Dribble

右手で右足の周りをDribbleする。その後、左手でStraight Dribbleを同時に行う。

始めはDribbleを交互につき、Coachの笛の合図でDribbleを同時にする。

⑤ Skip Dribble

・2Ballsを同時につく、Skiip Dribbleを行う。Skip Dribbleにおける動作は後述の「2Balls Lay up」を参照する。

・2Ballsを同時につく、後ろ向きSkiip Dribbleを行う。

・2Ballsを交互につく、Skiip Dribbleを行う。

・2Ballsを交互につく、後ろ向きSkiip Dribbleを行う。

・2Ballsを同時につく、Skiip DribbleからCoachの笛の合図で

一方はBack Behind Dribble、一方はCross over Dribbleを行う。

⑥ One Hand 2Balls Dribble

片手だけで2つのBallを順につく。

⑦ 長座姿勢からBall Pick up (Bouncing Rhythm Pick up)

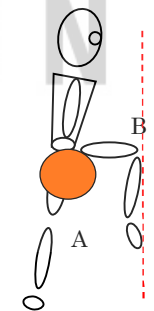
左手はDribbleする。右手でBoundしていないBallを柔らかくSnapしてPick upしてDribbleする。

右手のDribbleを止めてBallを止める。そして、再度SnapしてBall Pick upする。

※ 日本人は手首が堅い。柔らかくSnapすること。

⑧ 長座開脚してInside out Dribble

左手はDribbleする。右足外側にBallを置き、Ball Pick upする。右手で右足外側・足の間・左足外側に連続してDribbleする。



3 Pivot Dance (Basketball Dance)・Lay up 動作1 & 2Balls Drill

重要な動きを2BallsにしてCoupling (連結能力)して、Smoothな動きの定着を図る。

① 2Balls Pivot Dance

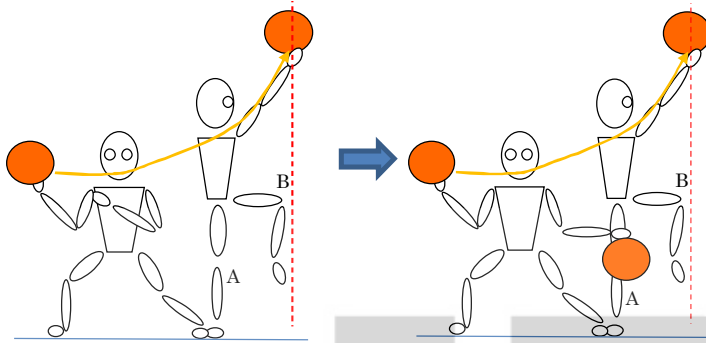
その場でInside out Dribbleを6回行う。この時、Inside outに合わせてTwist StepによってPivotを実践する。
その後、2BallsでPivot Danceを行う。

② 2Balls Lay up Move

Court Lineに対して耳のLevelでBallを持ち、横向きに構える。ここから前方に踏み込んでUnder Lay upの姿勢を作る。
この際、Ballの移動は耳の横を通過してBall Releaseされる位置へ最短距離で移動する。

Lay upの姿勢は数秒維持する。Aのつま先を上げ、下肢・大腿・脊柱・頭部を一直線上に伸ばす。

BはBall・膝・つま先が水平面垂直になることが重要である。



A 1Ballで右手10回、左手10回行う。

B 逆手はDribbleしながら同様に行う。

4 空中のOrientation (定位能力)

Sizeの不利な日本にとって、日本のBigmanがReboundを確保するというだけでなく、全ての選手がMarkmanにContactしてRebound Ballを早く探してCatchすることが必要である。Jump力、Box out技術があっても空中のBallを探せなかったらReboundは取れない。したがって、空中のOrientation (定位能力)は非常に重要である。

① 手叩きCatch

Ballを頭上に投げ上げる。この間に前後の順に4回手を叩き、BallをCatchする※ 足を動かさないこと。

② Onside Step・Cross over Step & Catch

A Power PositionからBallを頭上に投げ上げる。この間にOnside Stepを踏み、再びPower Positionに戻り、BallをCatchする。

B Power PositionからBallを頭上に投げ上げる。この間にCross over Stepを踏み、再びPower Positionに戻り、BallをCatchする。

※ このDrillは空中のOrientation (定位能力)と

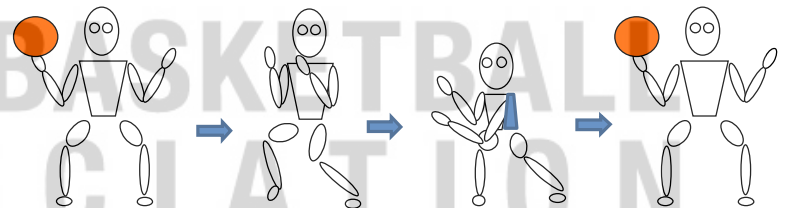
BasketBall SkillをCollaborationである。

Onside Step(=Open Step)では肘を

逆膝内側に付け、軸足をTwist StepでPivotする。

且つ、意図的に正面を向いてBallから

目を離す。このことで瞬間的にBallを探す能力も養う。



③ Ball潜り

Ballを高く投げ上げ、Boundする間にBallの下を潜る。5回を目標として行う。

④ Vision Ball Flip (肩越し投げ上げCatch)

A Power Positionを取り、右手で肩越しから前方にBallをFlipする。そして右手でCatchする。この間、Ballを見ないこと。

B Power Positionを取り、左手でBallを持ち、右手で肩越しから前方にBallをFlipする。そして右手で3回Catchする。

その後、左手でDribbleしながら右手で肩越しから前方にBallをFlipし、右手で5回Catchする。この間、Ballを見ないこと。

※ VisionのTrainingである。視野を広げて更にOrientation (定位能力)を高める。

⑤ One Hand Snap Pass

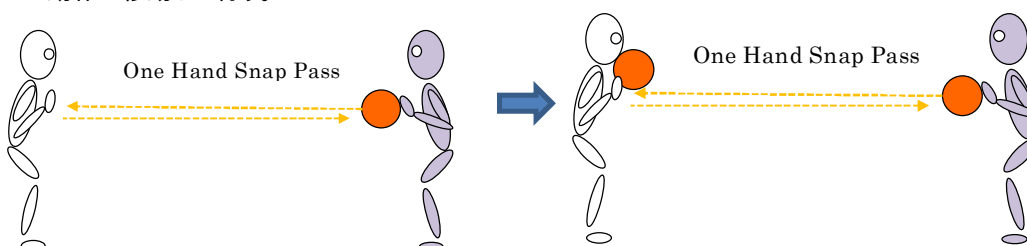
2人組対面で片手だけを使ってSnap Passを行う。顎より少し高めにPassを送る。

Catchに際して、手首を立てて手を前に出し、しっかり吸収する。その後、強いSnap Passを送る。

A 5回Passを行う。

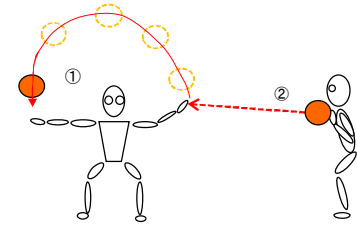
B 左手はDribbleをして右手で5回Passを行う。

C Bの動作で移動して行う。

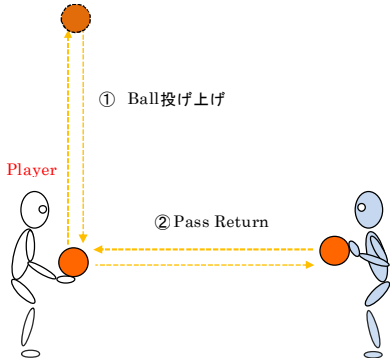


⑥ Ball Flip (頭越し投げ上げCatch) & Snap Pass

- A 頭越しに①のようにBallを投げ、One HandでCatchする。
- B 頭越しに①のようにBallを投げた瞬間に②のようにOne Hand Passを送り、即座にReturn Passを戻す。これを繰り返す。
- C Bの動作を6回行った後、移動する。



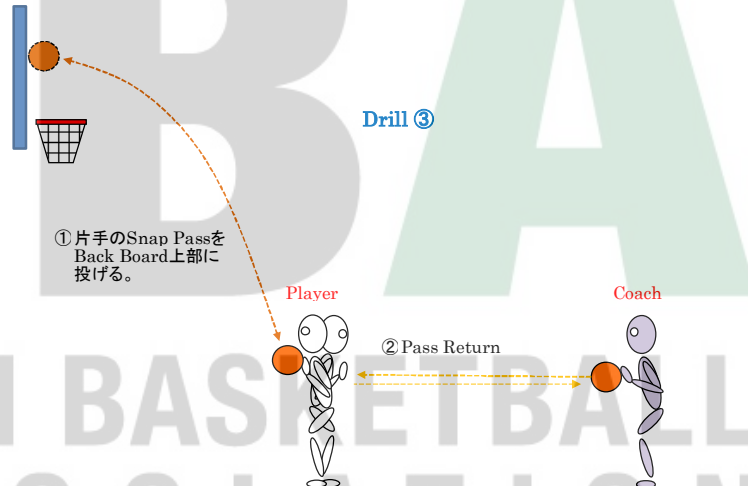
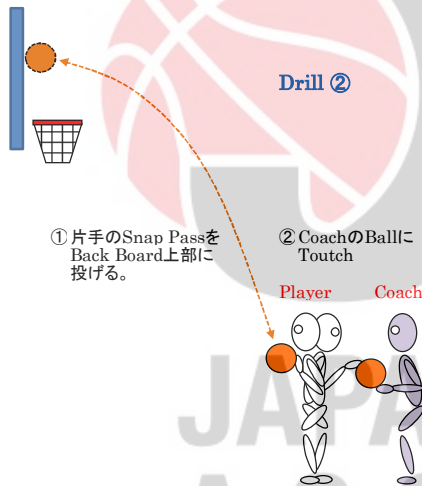
5 Differencing (識別能力)とOrientation (定位能力)



- ① Ballを投げ上げる間に1Pass Returnを行う。
- ② Ballを投げ上げる間に1Pass Returnを行う。Touch Pass(Ballを持つ時間を極めて短くするPass)を3回連続行う。
- ③ Touch Passを3回行った後、移動しながら行う。

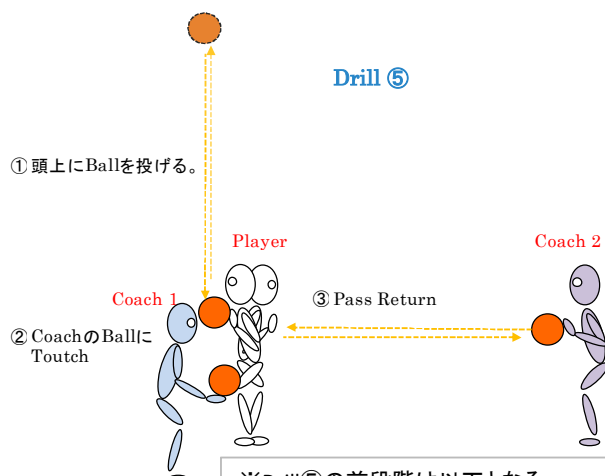
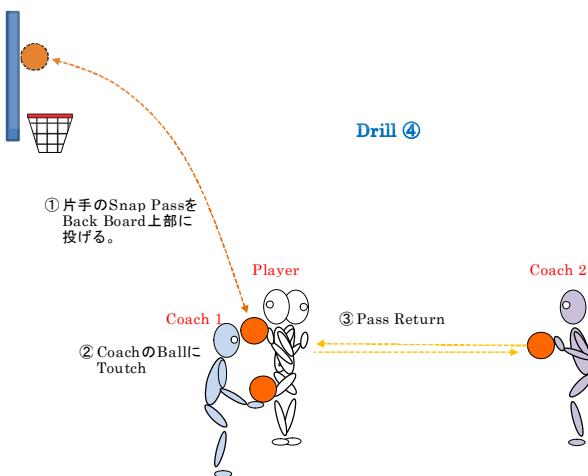
6 Rebound Orientation 【Rebound & Pass Coordination (Reaction+ Orientation)】

- ① 片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachにTouchし、戻ってきたBallをCatchする。
- ② 片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachのBallにTouchし、戻ってきたBallをCatchする。
- ③ 片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。



- ④ 片手のSnap PassをBack Board上部に投げ、横にいるCoach1のBallにTouchし、更に後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。

- ⑤ 片手で頭上にBallを投げ、横にいるCoach1のBallにTouchし、更に後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。

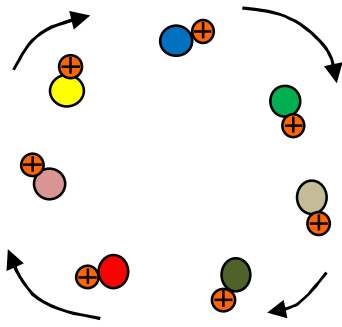


※ Drill①からDrill④(⑤)になるにつれて負荷がかかり、正しいPassができなくなる。これはDefense Pressure,Contact,Full Speedといった負荷がかかったGameでも起こることが多い。技術的に問題が無くとも負荷・PressureによってTurn overになるとすると、Orientationが不足していることが多い。

※Drill⑤の前段階は以下となる。
 a 右手で投げ上げ、右手でCatch
 b 右手で投げ上げ、後方のCoachのBallにTouchして、右手でCatch
 c 右手で投げ上げ、後方のCoachのPassをReturnして、右手でCatch

7 Circle Running (Differencing +Orientation)

Ballを持ち、同じ間隔を保って円を描いて同一SpeedでJoggingする。
投げ上げてからCatchするBallを確認する。Catchの場所とTimingを予想して投げる。

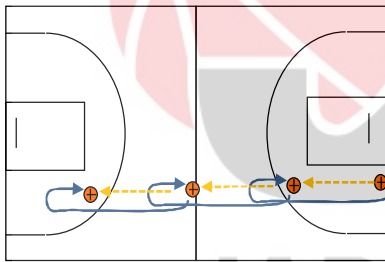


- ① **Behind Catch**
Joggingしながら自分自身でBallを投げ、背面Catchする。
- ② **前者のBall Catch**
笛の合図で同時にBallを投げ上げ、前者のBallをCatchする。
- ③ **前者のBallをBehind Catch**
笛の合図で同時にBallを投げ上げ、前者のBallを背面Catchする。
- ④ **前者のBallを360度回転Catch**
笛の合図で同時にBallを投げ上げ、360度回転して、前者のBallをCatchする。
- ⑤ **後者のBall Catch**
笛の合図で同時にBallを投げ上げ、180度向き反って後者のBallをCatchする。
その後、反対周りにJoggingして、これを繰り返す。
- ⑥ **後者のBallをBehind Catch**
笛の合図で同時にBallを投げ上げ、180度向き反って後者のBallを背面Catchする。
その後、反対周りにJoggingして、これを繰り返す。

※ ReboundはBox outして方向変換し、空中にあるBallを探してCatchする。
⑥⑦はこうした要素を入れたOrientationであることが分かる。

8 On Court Orientation (Differencing +Balance+Orientation)

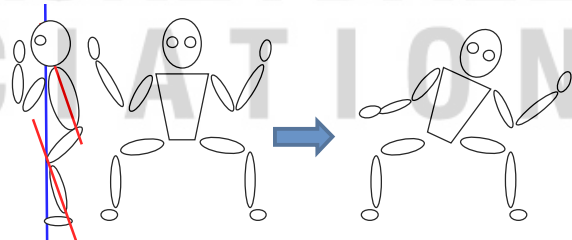
Court EndでBallを持ち、転がす。このBallを追い越して走り、腕立て伏せの姿勢で頭でBallを止める。これをFull Courtにおいて数回繰り返す。



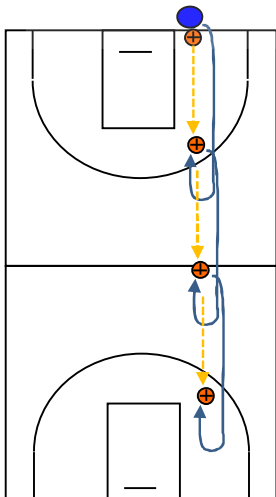
これまでは空中のOrientationであったが、Court上のOrientationも大切である。

9 Balance

「1 Pivot Dance」でも示した通りBalanceはPower Positionが最適である。つま先・膝(膝頭)・肩が床に垂直であり、頭は肩の上に位置し、且つ膝と膝を結ぶLine上に位置する。横の動きに対しては、頭が肩の上まではBalanceが保てる。しかし、それ以上頭が外に出るとBalanceは崩れる。(矢上面)したがって、なるべく上体を固定した方がBalanceが良い。(前額面に対しては膝と膝を結ぶLine上に位置を堅持する。)



Squat with the Ball

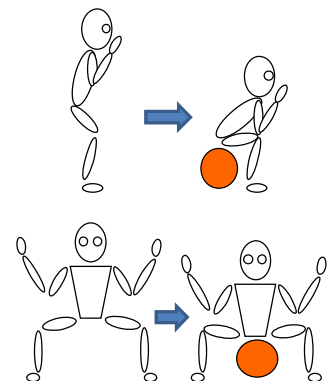


SquatにおけるBalanceを考えると、頭は肩の上に位置し、且つ膝と膝を結ぶLine上に位置して垂直に下がる必要がある。

Squat

- ・ Court EndでPower Positionになり、足の間にBallを置く。これをお尻で腰かけるように3回Squatする。
- ・ Ballを転がし、そのBallを追い越して走る。
- ・ Ballの転がりを予測して進行方向を向いたまま(Ballに対して後ろ向きのまま)止まり、Power Positionとなって、Ballの転がりに合わせてSquatしてBallに腰掛けるように止める。

※ 足幅は肩幅分で両足のつま先が正面を向き、両手はHands upする。



【参考】

U12BEでは以下のDrillが紹介されている。

1 Reaction (反応能力)

反応時間を短縮することが課題である。

Basketballの反応は目から入る視覚情報が90%である。音による聴覚情報は少ない。

よって、Coachの笛の合図でReactionを教えることは効果が少ない。

Defense Sceneにおいては、対峙するMarkmanを守る時やOffball DefederとしてTeam Defenseに加わる時Footworkや身体能力があってもReactionが無いと全く機能しない。

① Partner Hand Hitting Game (向かい合う相手の手を叩く)

Defense Stanceを取り、2人組で向かい合う。一方は手のひらを上、一方は手のひらを下に向ける。

手のひらを上に向けた者が手を上方に上げて、相手の手の甲を叩く。

この動きに対して手のひらを下に向けていた者は素早く手を引き抜いてよける。

② Ballの動きに反応する

A Defense Stanceを取り、2人組で向かい合う。一方はBallを持ち、一方はそのBallの上に手を置く。

Ballが落とされる。

これを床に触れる前にCatchする。

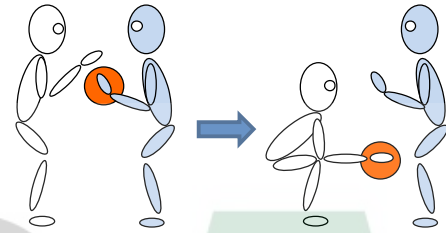
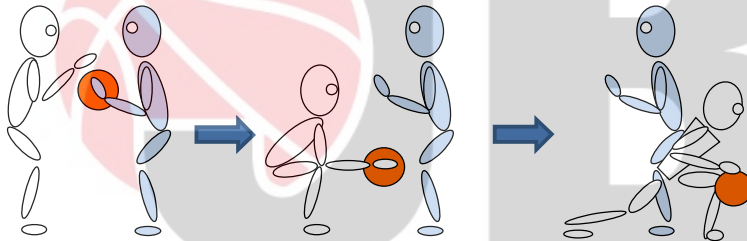
これを5回行い、交代する。

B 3Point Lineの外側でDefense Stanceを取り、2人組で向かい合う。

Goal側の者はBallを持ち、一方はそのBallの上に手を置く。

Ballが落とされる。

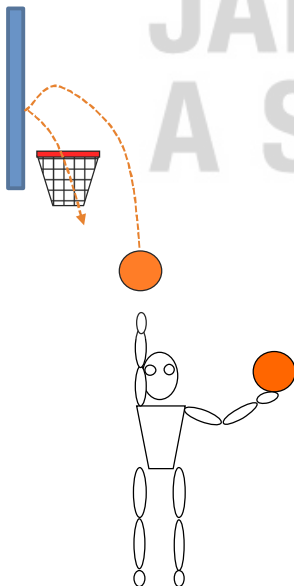
これを床に触れる前にCatchし、即座にGoalにAttackする。



※ Ball Catchの段階で正しいSquat姿勢が出来ないと即座のAttack(Drive)は出来ない。

2 2Balls Set Shot

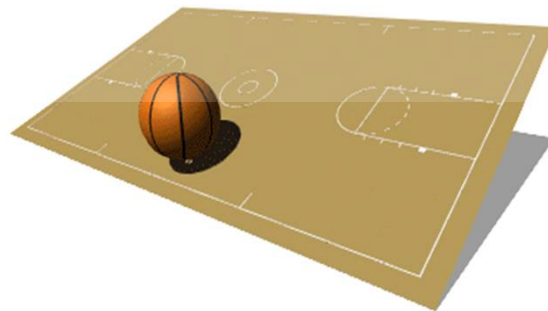
Ballを2つ持ち、Goal下でShotを繰り返す。常に1つのBallは空中にあり、もう1つのBallは手の中にある状態にする。



※ 常に同じ力加減でBack Boardの同一位置に当てる。

※ Netから落ちるBallを素早くCatchして、次のShotにSmoothに移る。

《BallをVolleyballに変えるなどのDrillもある。》



公益財団法人日本バスケットボール協会公式サイトに掲載されている文書、記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の画像の著作権は公益財団法人日本バスケットボール協会もしくは原権利者に属します。このため、当サイトに掲載の記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の複製、無断転載をお断り致します。