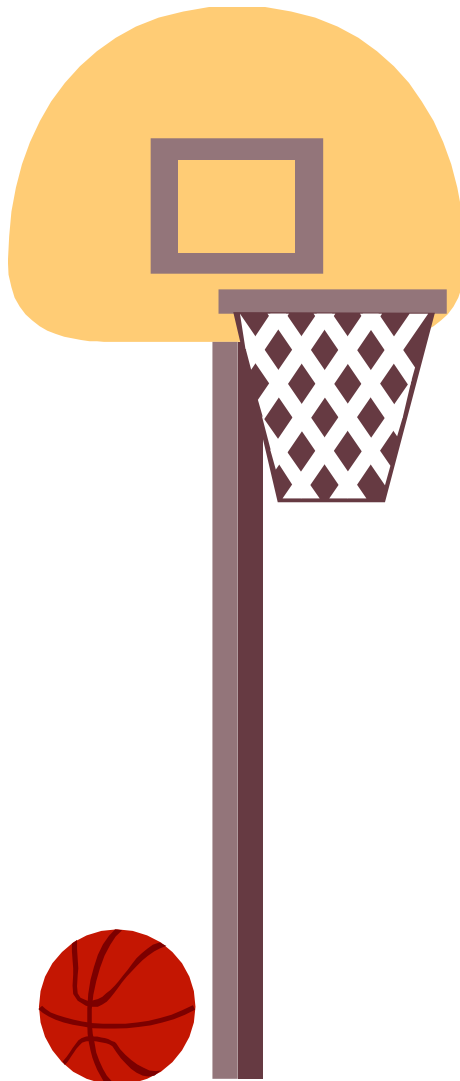


Lightning

Mini Basket Ball 拔粹版 r2



1. はじめに

バスケットボールはみんなで協力しながら得点を競い合うスポーツです。

コートには5人ですることが出来ます。

だれにでもできるとても楽しいスポーツです。

はじめは、いろいろと難しいこともあるかもしれませんが、個人個人の基本をまずはしっかり身につけるようにしてください。

基本の練習はつまらないこともあるかもしれませんが、とても大事なことです。

あきらめないでがんばって下さいね。

バスケットボールは、

①ボールを片手で繰り返しつきながら移動することができます。

ボールをつくことを「ドリブル」といいます。

②ボールを投げて、見方の人にわたすことができます。

これを「パス」といいます。

③ボールをかご(バスケット)に入れることを「シュート」や「ショット」といいます。

シュートが入ると点数が入ります。

シュートは、てきのかごに入れ、点数の多いほうが勝ちとなります。

「ドリブル」、「パス」をつかってみんなと協力しながら、ボールを運び

より多く「シュート」ができるように頑張りましょう。

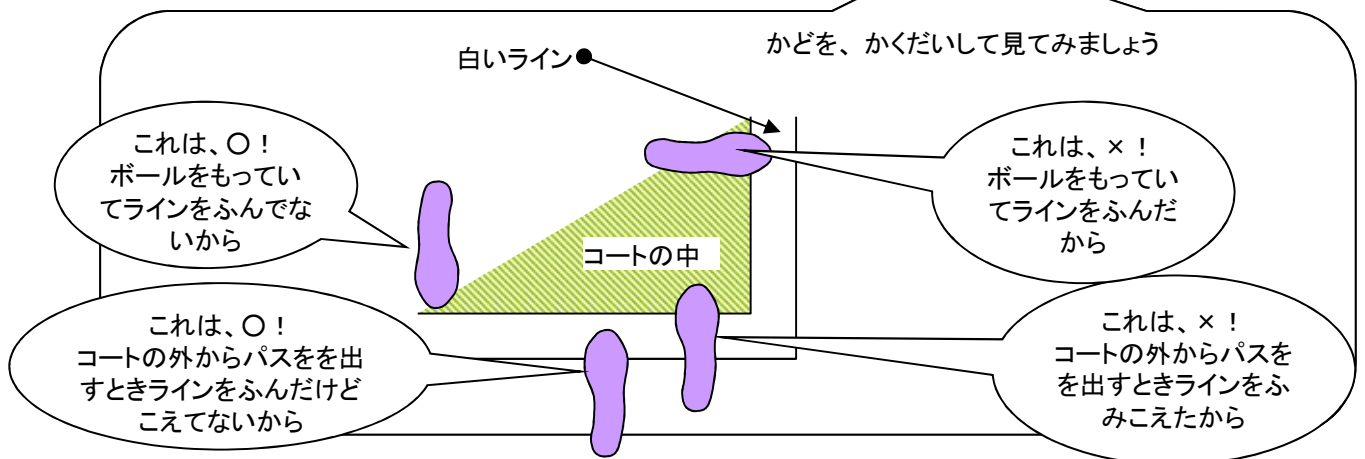
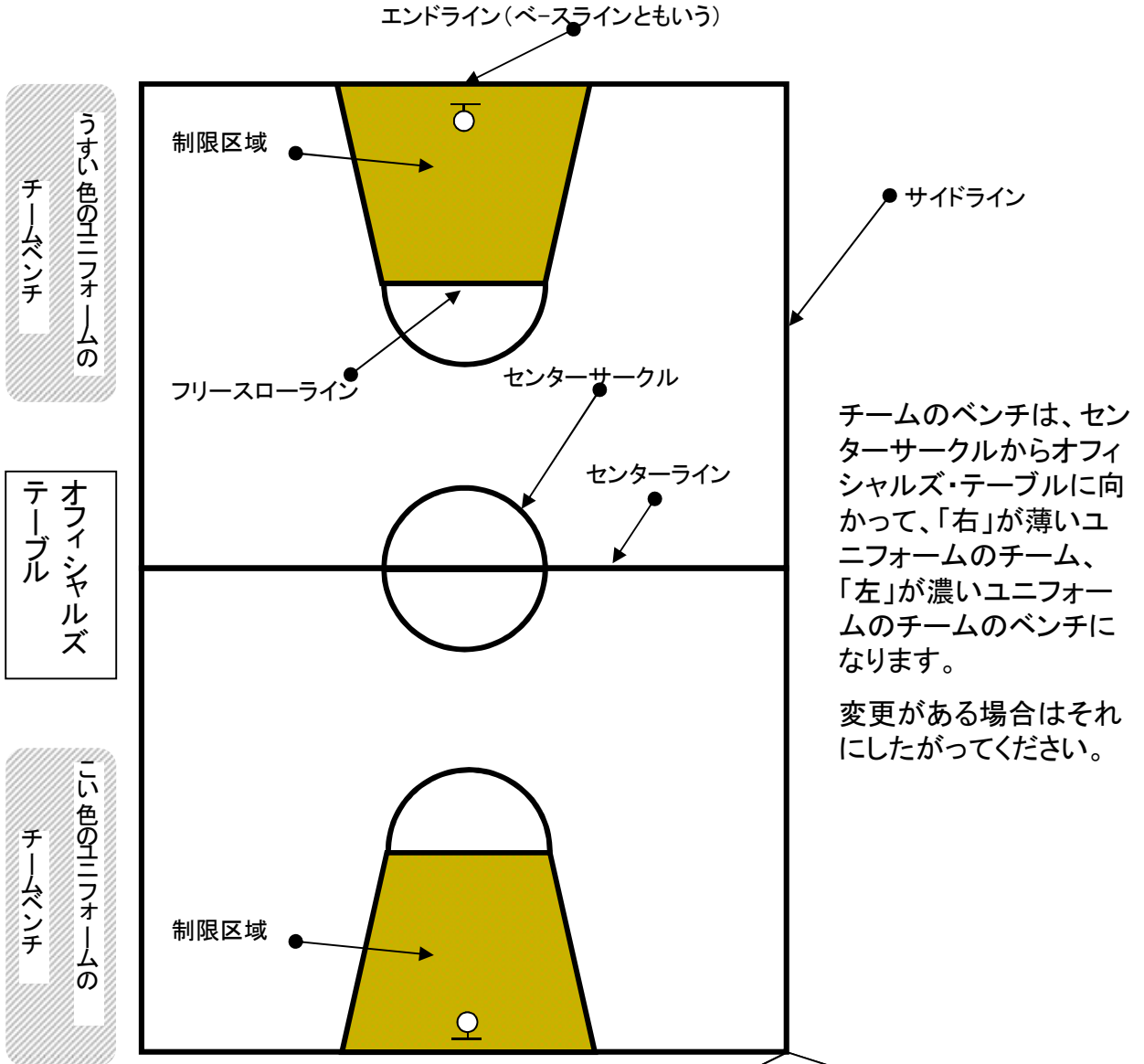
はじめのうちは、力もないのでおもったようにボールがとばなかったりすると思うけど、正しいかたちのやりかたをおぼえて繰り返し練習することでだんだんととばせるようになります。「上手になりたい」といういしきを持って練習して下さい。

シュートでもパスでも最初は近いところから練習し届くようになったら少しずつ遠くにしていけばいいと思いますよ。むりして遠くになると無理なかたちのくせがついてしまいますから、あせらず練習して下さい。

これから書くことは、ほんの一部のことですがさんこうにして下さいね。

1-1 コートについて

コートは、長方形の形で前半は、相手のチームベンチ側のバスケットに攻めます。
後半は、自分のチームベンチ側のバスケットに攻めます。



1-2 おぼえておきたいルール

- ボールをもったまま、2歩までしかあるけません。
3歩あるくと「トラベリング」という違反になります。
ドリブルをついていれば2歩以上あるいて移動できます。
- ボールを両手でついたり、ドリブルを一度両手でつかんで持ってから、もう一度ドリブルをすると「ダブルドリブル」という違反になります。
- コートの中にいる人は、ボールをもつかドリブルしながらサイドラインやエンドラインを少しでもふんだときは、「ラインクロス」という違反です。
このラインクロスのようにファウル以外の違反を「バイオレーション」といいます。
- 攻めているとき、制限区域の中に3秒以上入ってはいけません。
- 相手を押したり、たたいたりしてはいけません。
これらの違反をファウルといいます。ファウルは、一人5回になるとファイブファウルとなり退場しなければなりません。そのゲームには出れません。
- 相手がシュート中にファウルをすると、そのシュートが入った場合、点数が認められ、さらに1本のフリースローが与えられます。
シュートが入らないときは、2本のフリースローが与えられます。
- チームのボールになってから、**24秒**以内にシュートしなければなりません。
シュートしたボールがリングにあたって継続してオフェンスがプレーするときは、ショットクロックは、**14秒**にリセットされ、**14秒**以内にシュートしなければなりません。
ファウルがあった場合は、ショットクロックは**24秒**にリセットされます。
フリースローの2投目がリングにあたり外れたのち、オフェンスがボールを保持したときはショットクロックは**14秒**からスタートします。
- ディフェンスに囲まれて、5秒間ドリブルもできない、パスもできないと5秒オーバーの違反になります。
- サイドやエンドラインからのボール出しも5秒以内に行わないと違反となります。

こまかいルールは、ルールブックを見て勉強して下さい。

2. 基本を身につけよう

バスケットボールは、1点でも多く得点できたチームが勝ちます。攻撃(オフェンス)と防御(ディフェンス)が交互に行われるスポーツです。両チームに攻撃のチャンスがあります。このチャンスの中で失敗の多いチームが負けということにもなります。

攻撃(オフェンス)の基本技術は、パス、ドリブル、シュートです。どんなにシュートが上手でも、パス、ドリブルがうまくできなければ得点にはつながりません。だから3つの基本を大切に、あせらずに一步一步それぞれの技術を習得し素晴らしい選手になるよう頑張ってください。

防御(ディフェンス)は、簡単に言えば点数を入れさせないように守るのですが、0点に抑えることは難しいことです。だからオフェンスがやりたいことを少しでも多くやらせないようにすることがディフェンスの目的だと思います。ではどのようなことを防げばいいでしょう？

- ①シュートを簡単に打たせない
- ②ドリブルを簡単にさせない
- ③パスを簡単にさせない、パスを簡単に受けさせない

ということです。

これは、オフェンスの基本技術をさせないことに気づきましたか？

口で言うと簡単なことだけど、これはそう簡単にできることはありません。ディフェンスの練習はオフェンスの練習よりつらいことが多いのでつまらないと感じるかもしれません。でも試合の半分はディフェンスの順番が回ってくることを忘れないで下さい。ディフェンスを頑張りオフェンスの順番が多く回ってくるようにできれば試合には勝てるのではないのでしょうか。

オフェンス練習と同じように一人一人がディフェンスも頑張ることが大切なことです。

<準備運動は、技術向上の基本>

準備運動は、からだを動かすことによってしげきをあたえ、これから運動を始めることを体のすみずみに連絡し、運動するのに都合のよい状態にするものです。伸ばすところはしっかり伸ばし、まげるところはしっかりと曲げることが大切です。これは技術の向上とけがの防止の基本です。けがをしたのでは何もかもが無駄になってしまいます。



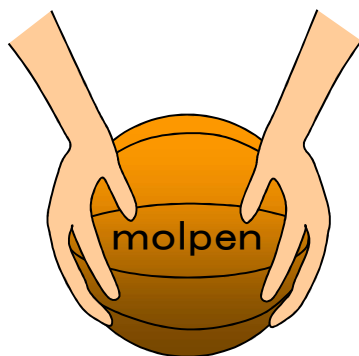
2-1 ボールを持つ

バスケットは、ボールをチームの皆とパスでつないでゴールをめざします。しっかりボールを受け取れる(キャッチ)ように練習して下さい。

①ボールを正しく持とう



手の平を前に向け、両手の親指と人差し指で三角おにぎりの形になるようにかまえます。



床に置いたボールを、かまえの手のままボールを持ち上げます。



ひじが開きすぎないように注意してしっかり持って下さい。床におかないでもこのかたちで持てるようになって下さい。

②ボールを正しくキャッチしよう



手の平を前に向け、両手の親指と人差し指で三角おにぎりの形になるようにかまえます。

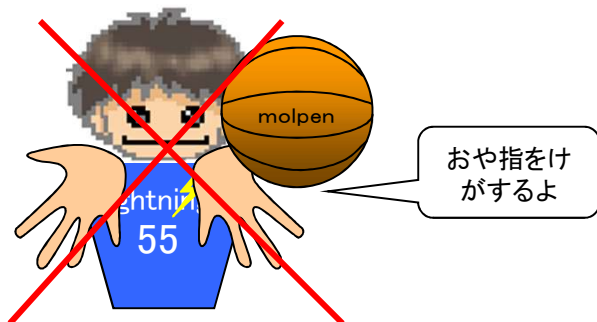
ひとさし指が上を向くようにして下さい。ひとさし指が下に向くとキャッチの時に親指をつき指することがあり危険です。



ひじをクッションにしてボールを受け取り胸の前でかかえます。



しっかりボールをつかんでください。



2-2 パス

パスとはチームの他の人にボールをわたすことです。その方法はいろいろありますが、基本のパスを練習して下さい。

①チェストパス

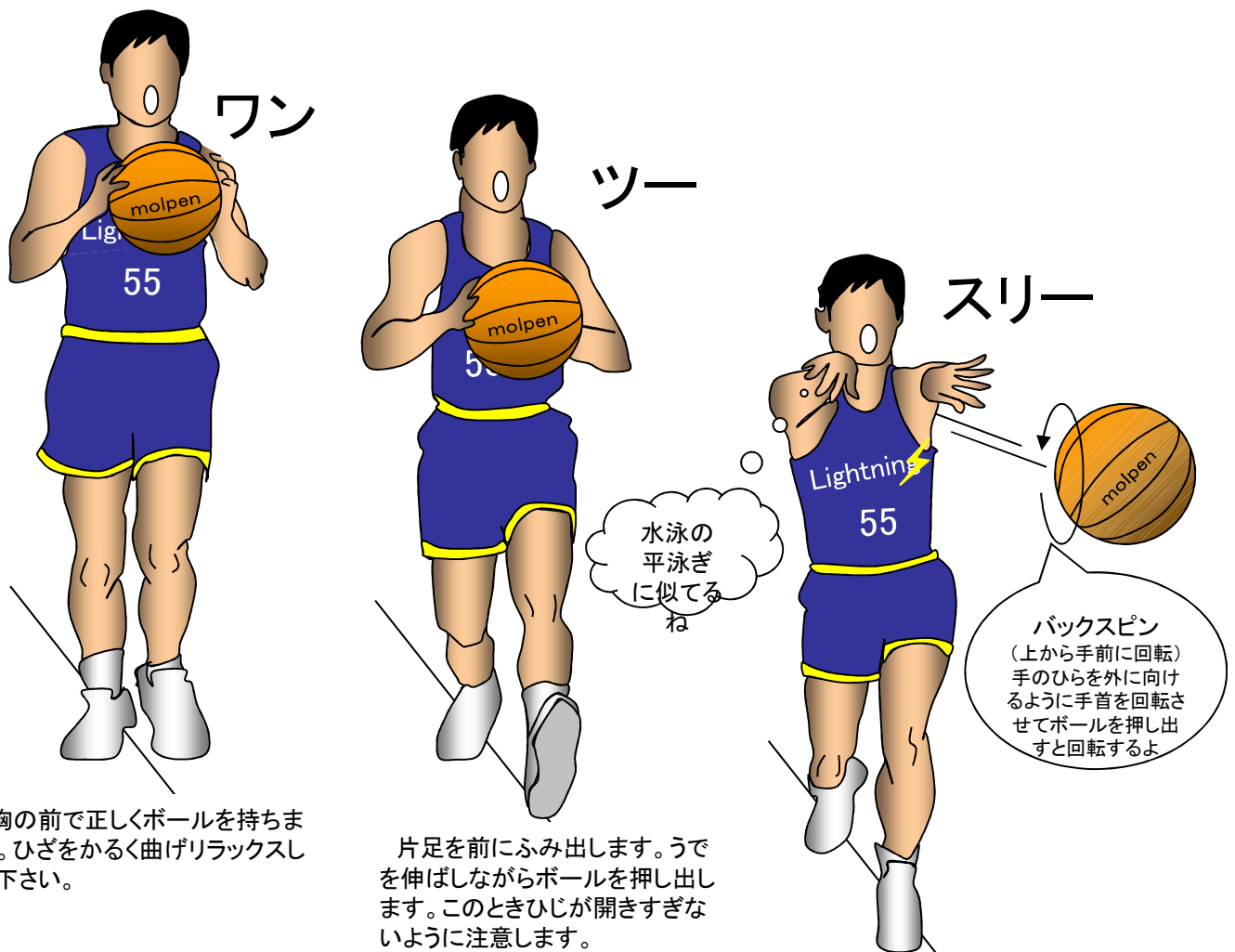
チェストパスは、試合で多く使われます。リングに向かって投げると両手のセットシュートになるものです。しっかり覚えて下さい。

手首をうまくつかい、逆回転したパスを投げれるようにして下さい。

はじめは相手のむねのあたりにめがけてパスして下さい。

逆回転したボールは、キャッチしやすいボールとなります。

また、逆回転したシュートは入りやすくなります。



内側に向いていた手のひらを外側に向けるよう手首をひねりボールを手から離します。このとき手のひらは外側、ひとさし指がパスの方向、親指が下を向いています。手首のひねりによってボールが逆回転します。(バックspin)

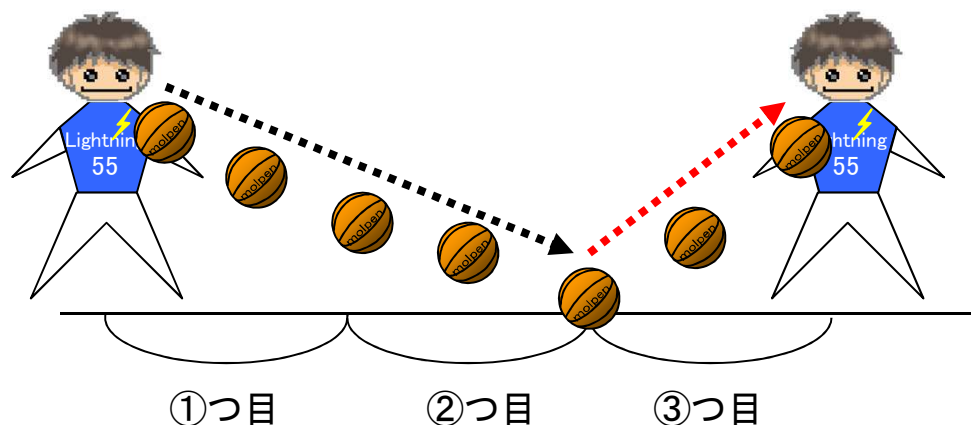
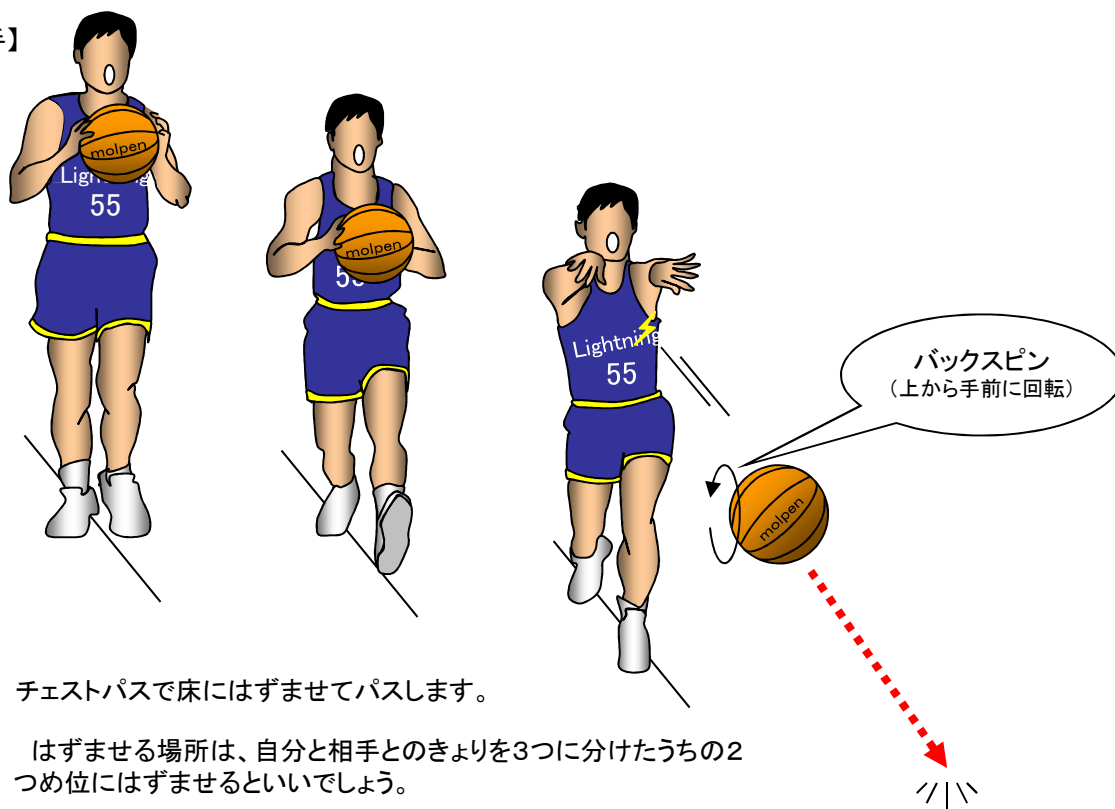
2-2 パス

②バウンズ(バウンド)パス

これは、床にボールをはずませて味方にパスする方法です。味方のプレーヤーとの間にディフェンスがいる時などに使うと効果があります。

チェストパスのようりょうで両手で行うものと、片手で行うものがあります。

【両手】

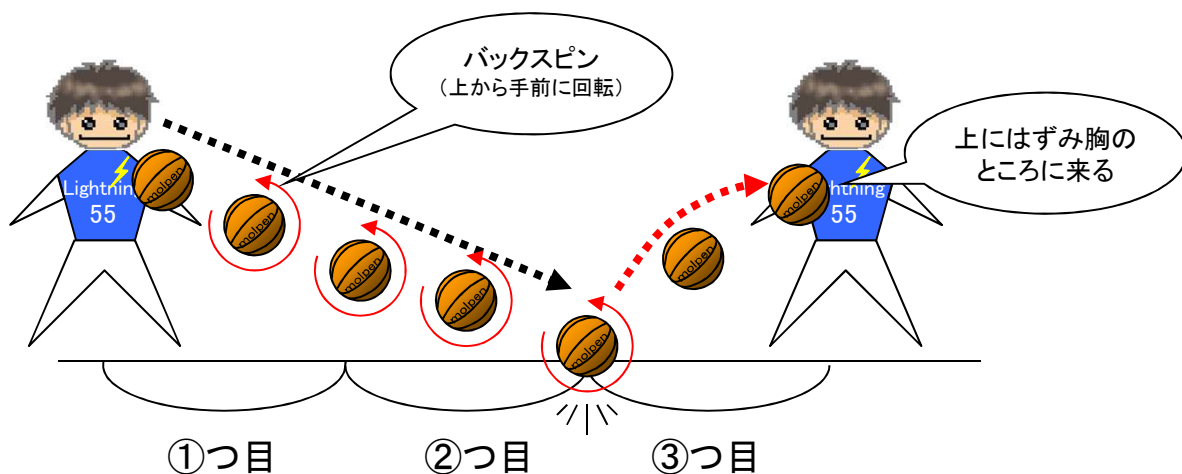


2つ目にはずませても相手の胸にとどかないときは、スピードに対してバックスピンの弱いか、回転が逆かもしれません。

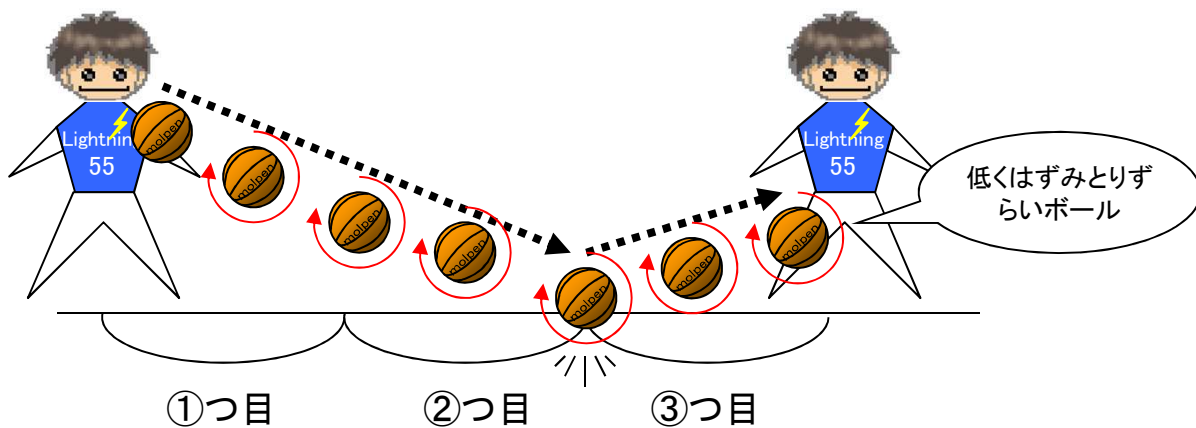
2-2 パス

ボールに逆回転(バックspin)を与えよう

ボールに逆回転を与えることでボールが床に着いたときに逆回転がブレーキとなりボールがやさしく浮き上がるようになりキャッチしやすくなります。



ボールに逆回転がない場合やパス方向に回転してしまうと床に弾んだ後もスピードが出てあまりはずまず低いボールとなりキャッチしづらくなります。



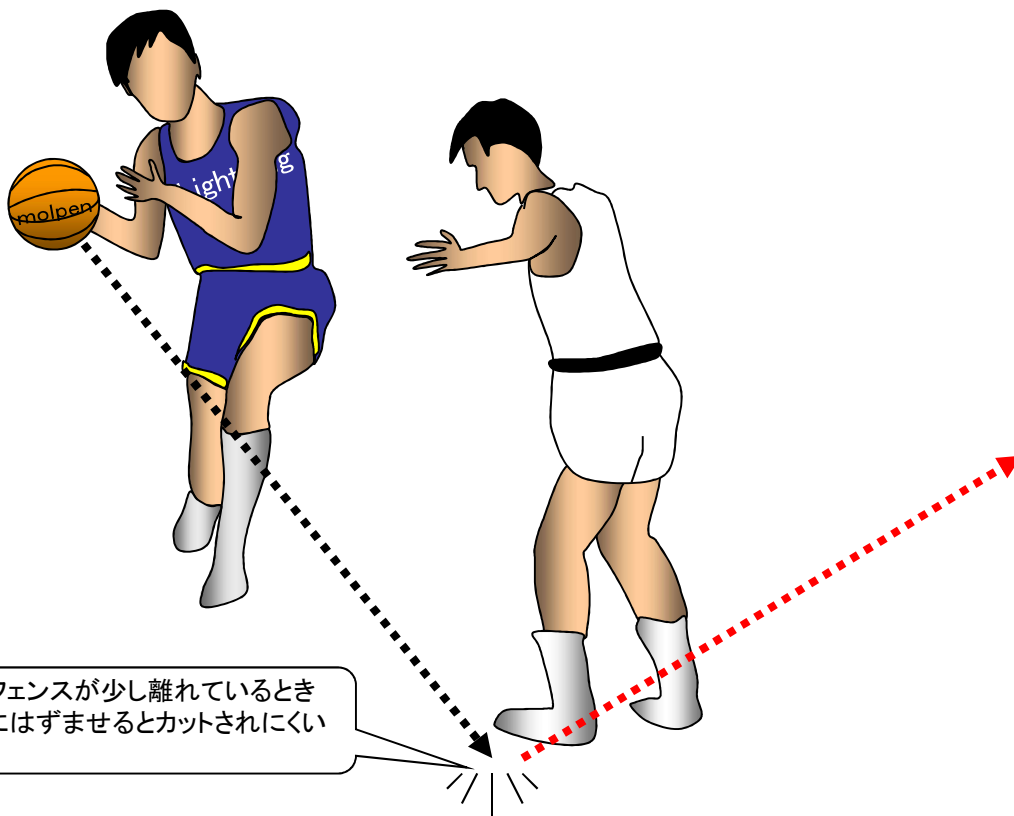
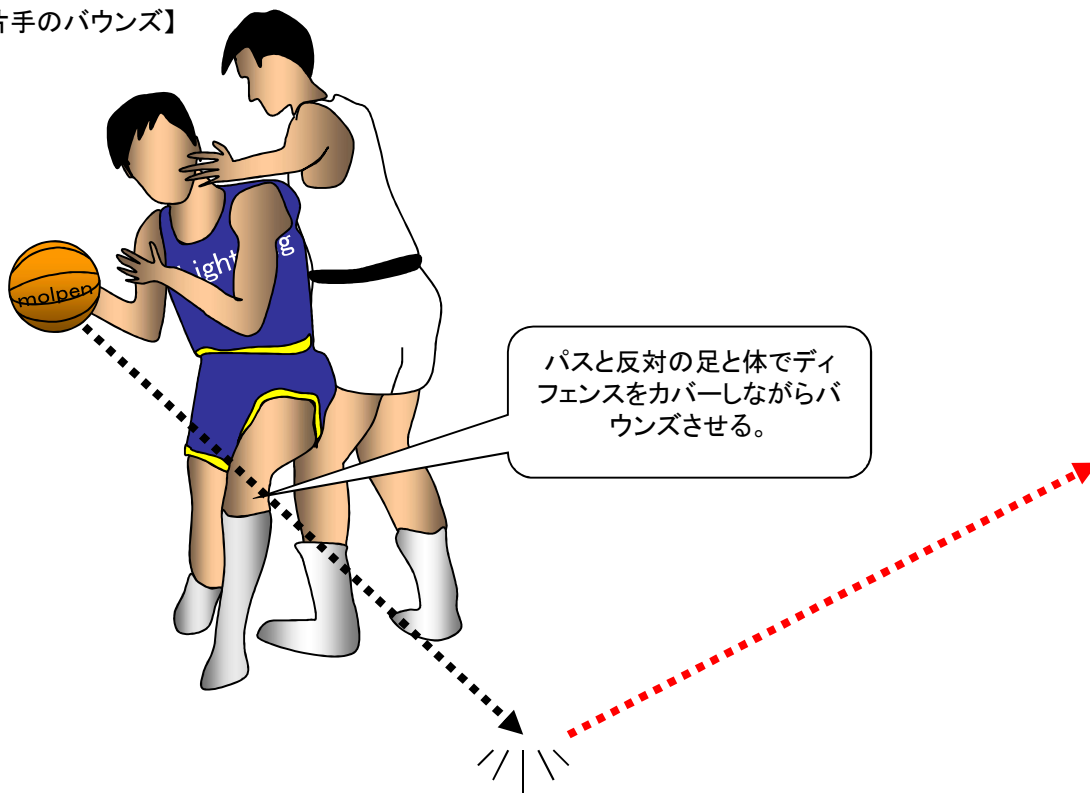
ボールの上を押すようにして出すとこのようにパスの方向へ回転し、とりづらくなるよ。

ボールにスピードがついたままパスされます。

この技術は、将来はつかうことになるかもしれませんが、今は受け取りやすいパスを心がけましょう。

2-2 パス

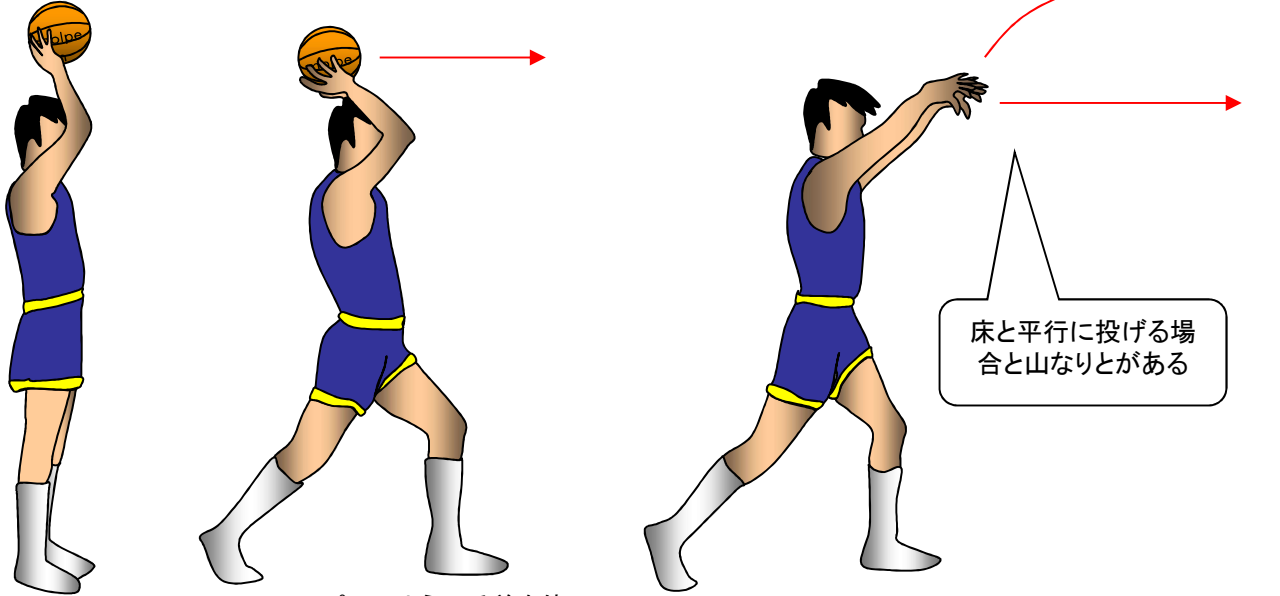
【片手のバウンズ】



2-2 パス

③オーバーヘッドパス

前にディフェンスがいる時などに使います。



チェストパスのように手首を使い。

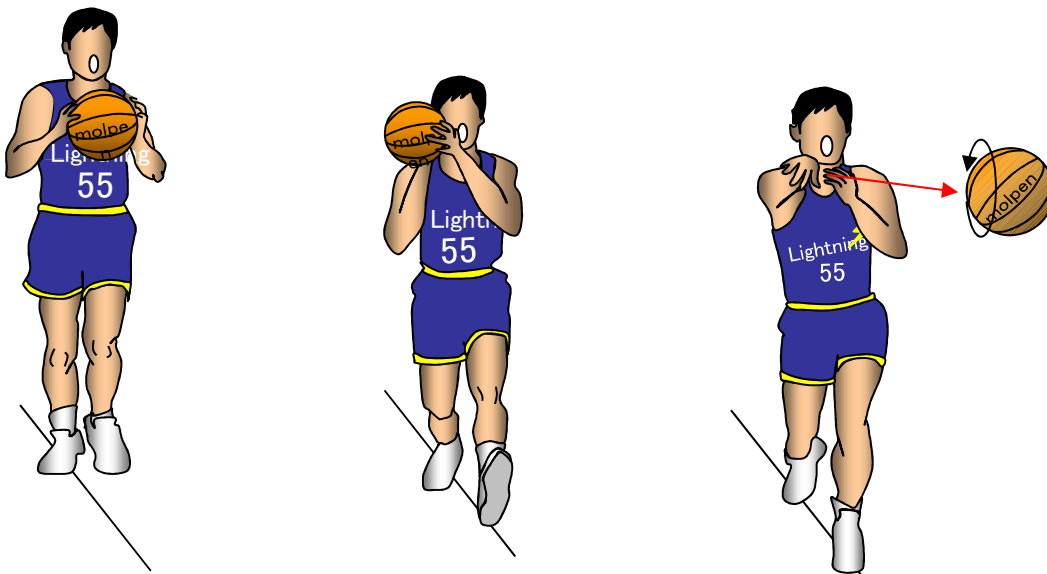
バックスピンをかけて投げる。

頭の上から両手で持つ。

頭の後ろにならないよう注意。

④ショルダーパス

速攻のロングパス(とおくの人にパス)するときに便利です。



耳の横位に片手で持ち、一方の手でささえる。

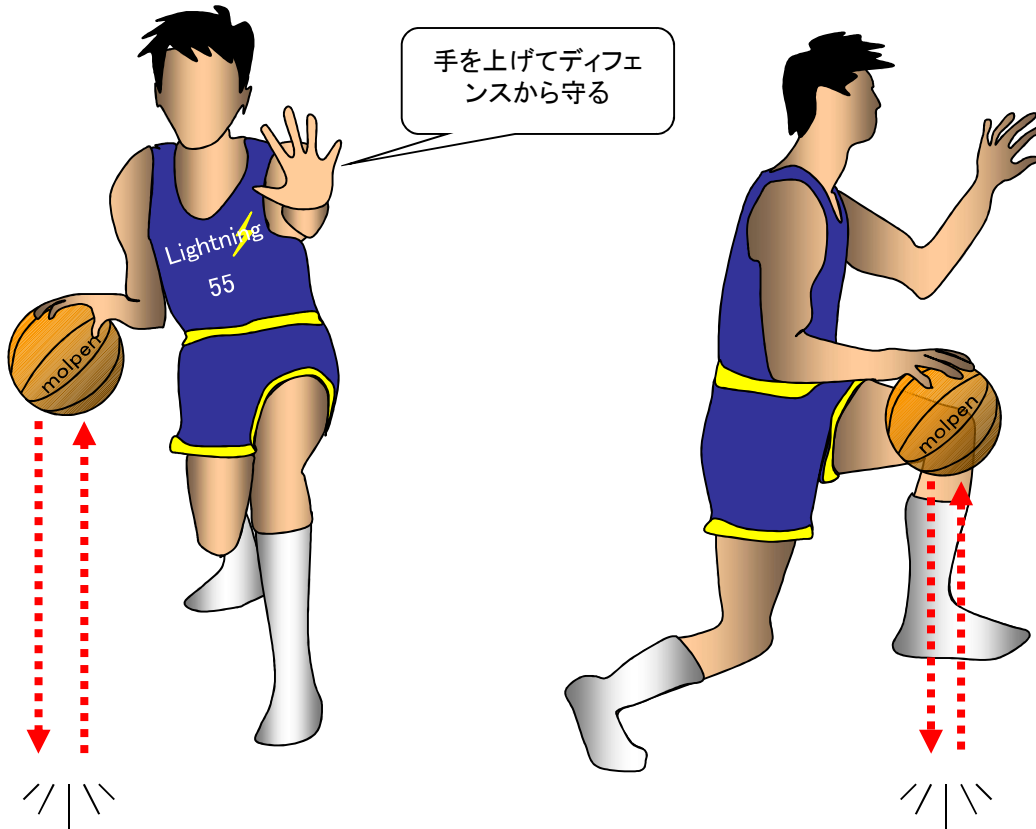
腰のひねりと手首のスナップを利かせ片手でパス。

バックスピンをかける。

2-3 ドリブル

プレイヤーがボールに触れたまま移動できるゆいいつの方法がドリブルです。ボールを床にぶつけ、それを手でまた床にぶつけることを繰り返すことです。

①基本ドリブル



前足を深く曲げて、こしをおとすようにします。

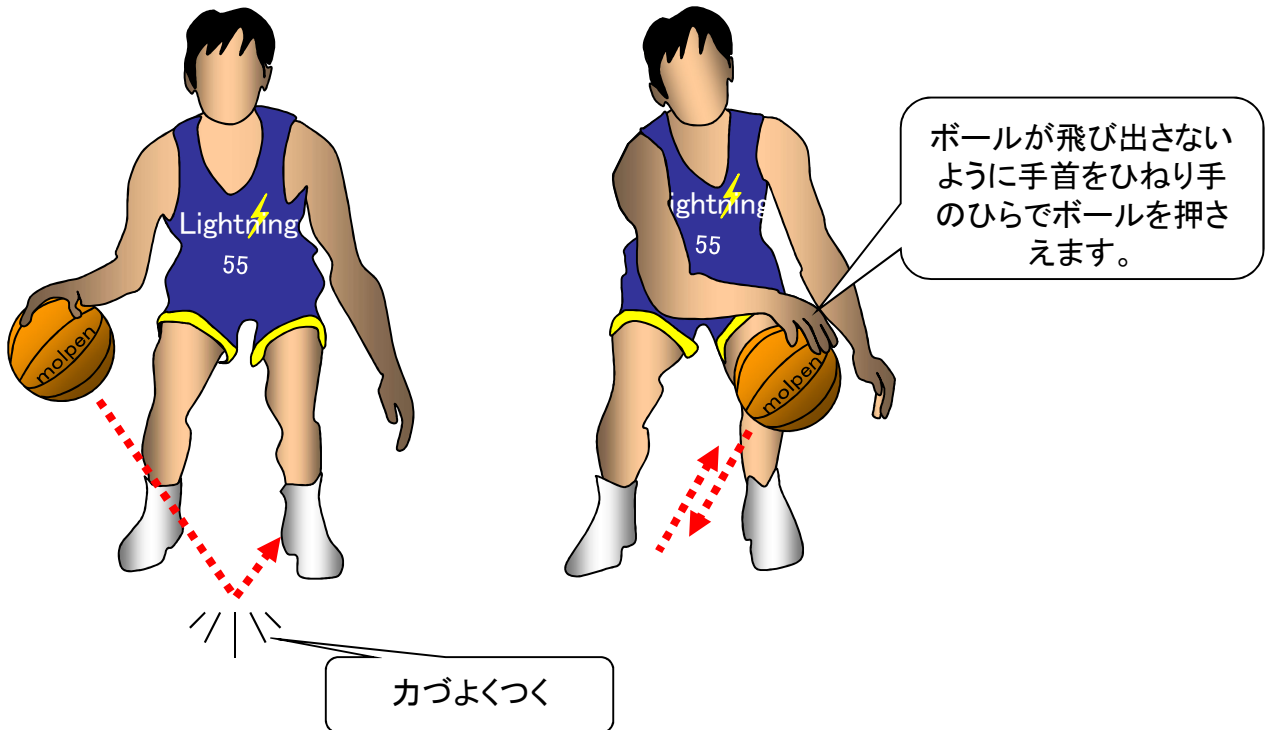
目は前を見ます、ボールを見ないようにします。

ボールを下に強く押し、はずんだボールを指先と手首で吸い込むように押さえ、すぐ床に押し付けます。手とボールがくっつく感じ。

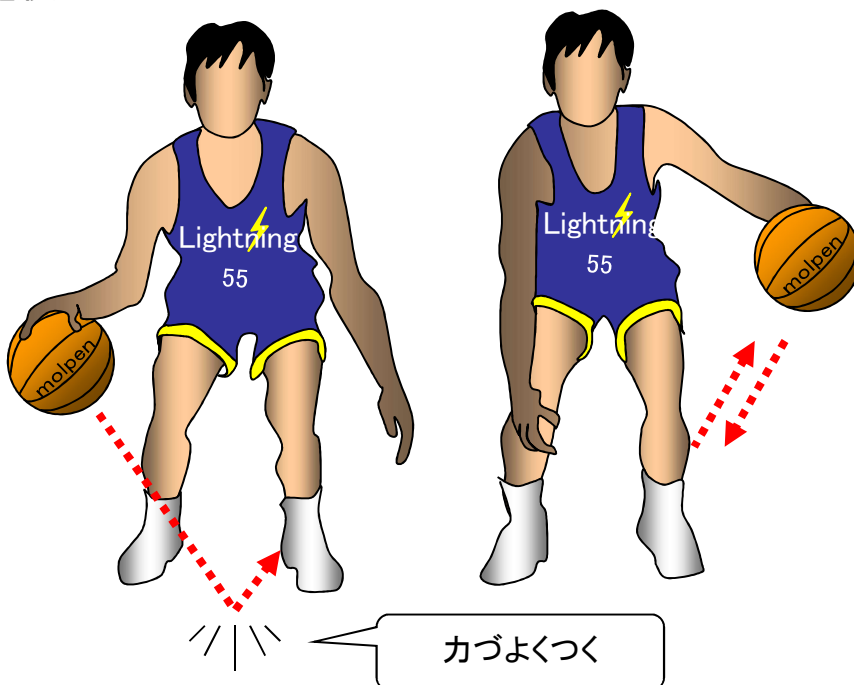
この繰り返しをひざより下でつけるよう練習します。

2-3 ドリブル

②片手での左右ドリブル



③両手を使った左右ドリブル



どちらのドリブルも軽くひざを曲げて下さい。

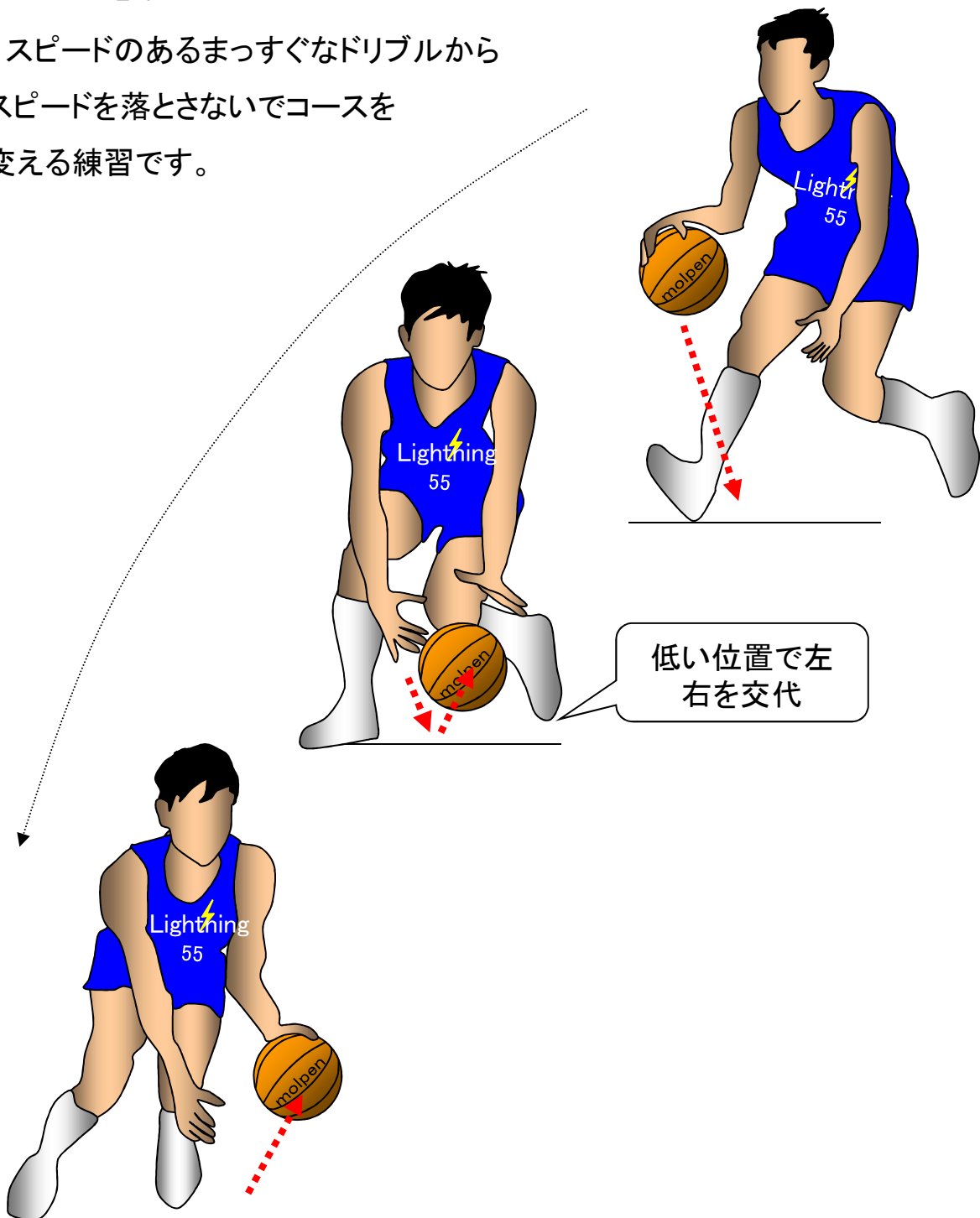
腰が曲がらないように注意！、ボールを見ないでできるようになろう！



2-3 ドリブル

④スピードを落とさないでフロントチェンジ

スピードのあるまっすぐなドリブルから
スピードを落とさないでコースを
変える練習です。



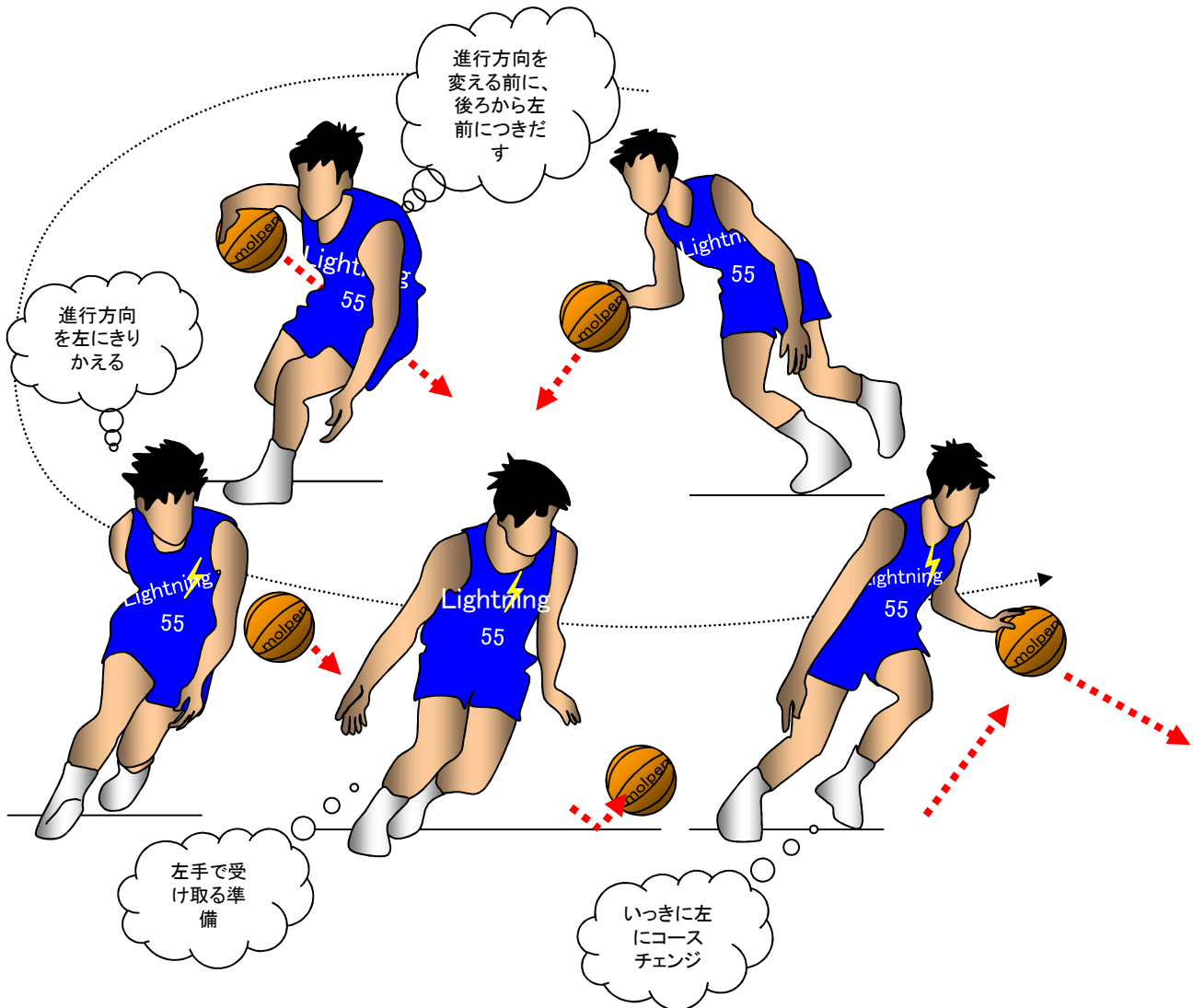
進行方向を変えるまえにチェンジして下さい。
スピードを落とさないでチェンジできるようになろう！



2-3 ドリブル

⑤ビハインドザバック

ディフェンスにきびしくマークされたときに使うチェンジです。



進行方向を変える前にチェンジして下さい。

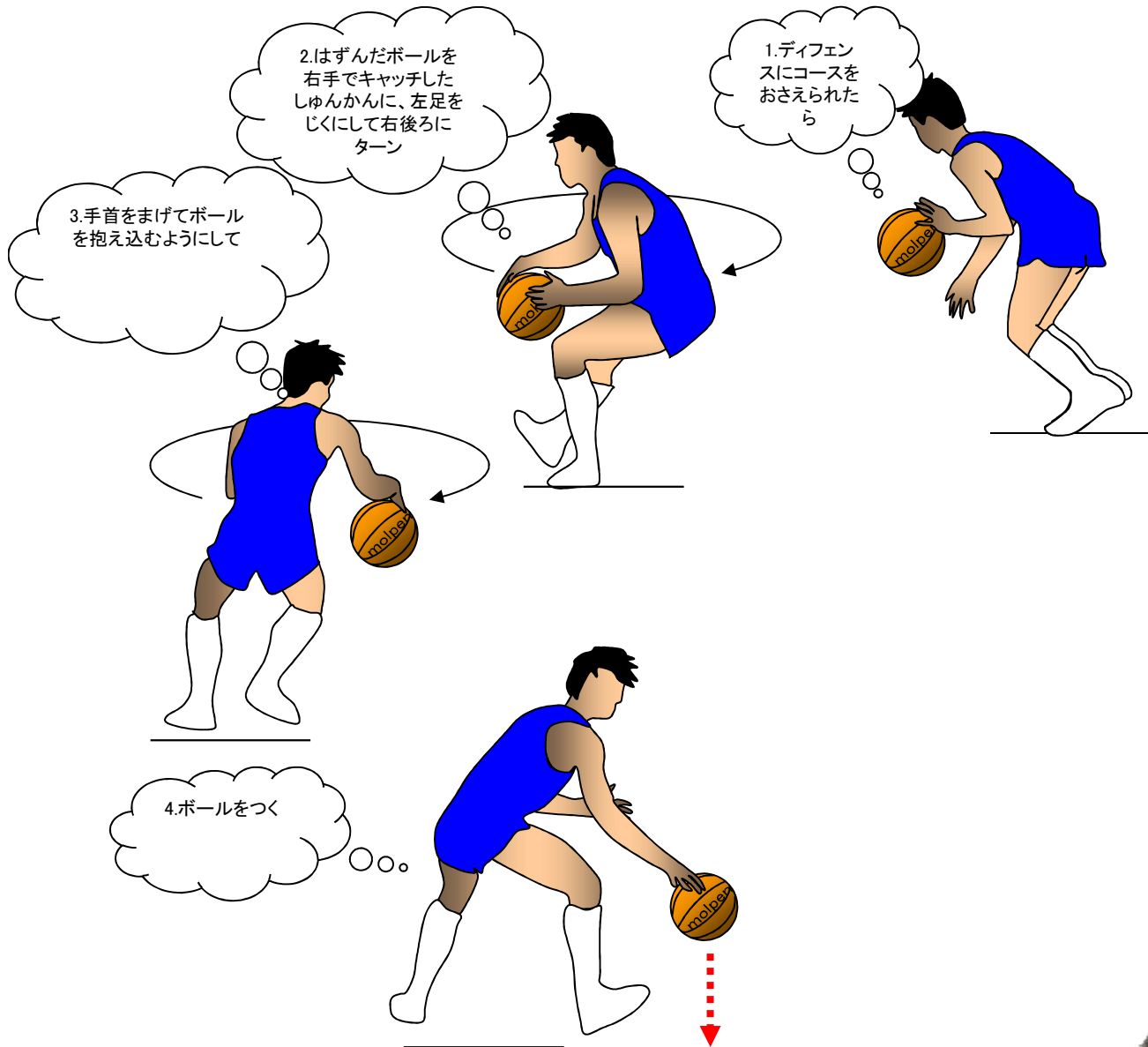
スピードを落とさないでチェンジできるようになろう！

バックチェンジは、ひんぱんに使うものではありません。まずはフロントチェンジをしっかりとできるようになって下さい。

2-3 ドリブル

⑥ ロールターン

ディフェンスに接近され、進行方向をふさがれたときに使うターンです。



進行方向を変える前にチェンジして下さい。

スピードを落とさないでチェンジできるようになろう！

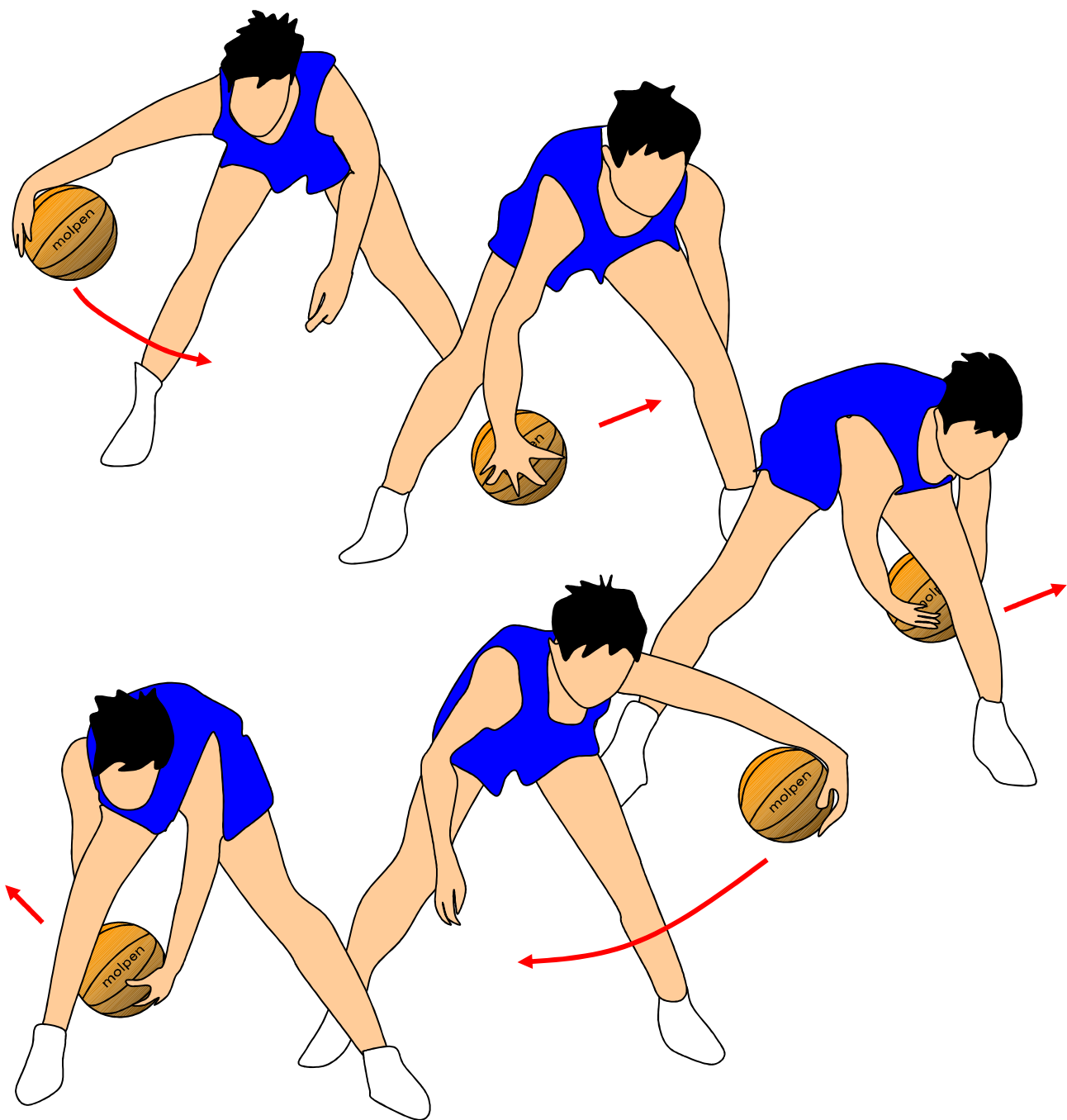
バックターンも、ひんぱんに使うものではありません。まずはフロントチェンジをしっかりとできるようになって下さい。

2-4 ボールハンドリング

①8の字回し

足のしたを8の字を描くようにリズムよく回します。

はじめはゆっくりしかできませんが、だんだんなれてきたら早くまわしてみましよう。

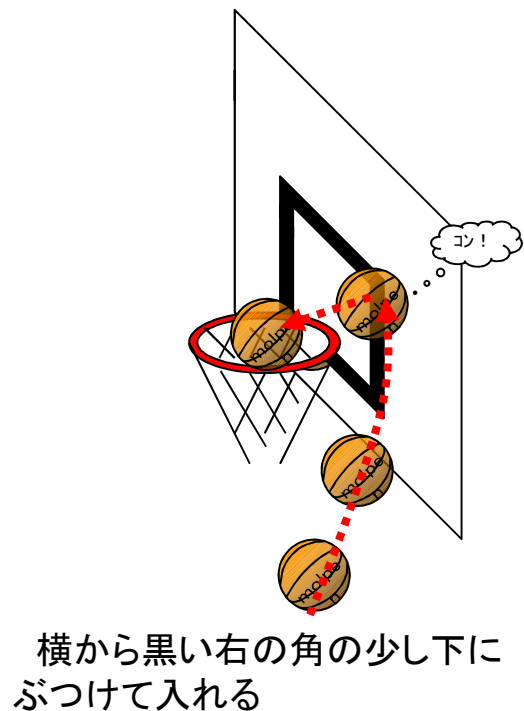
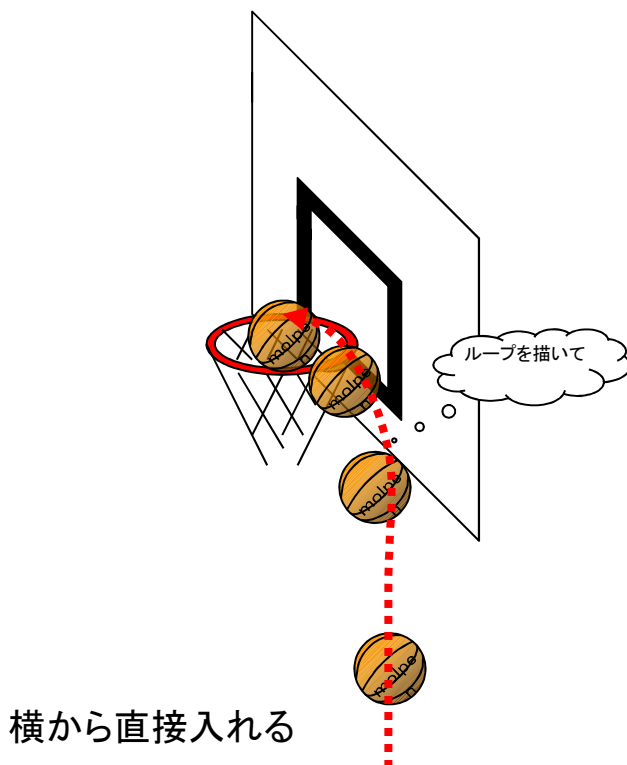
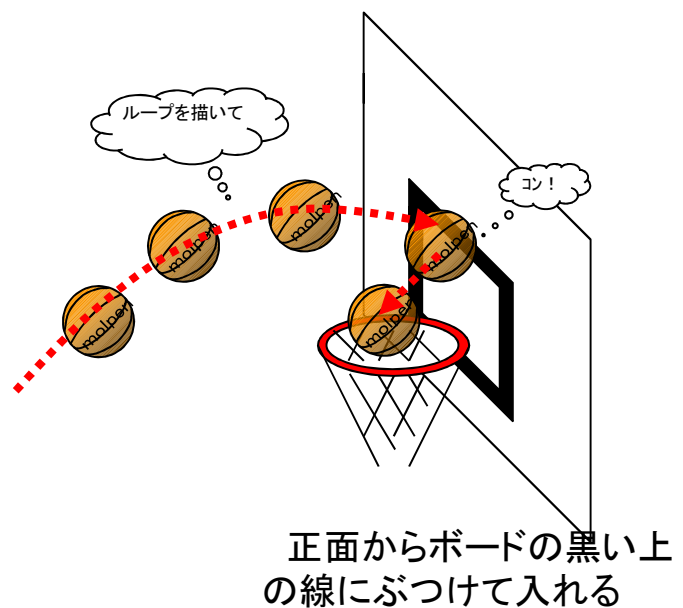
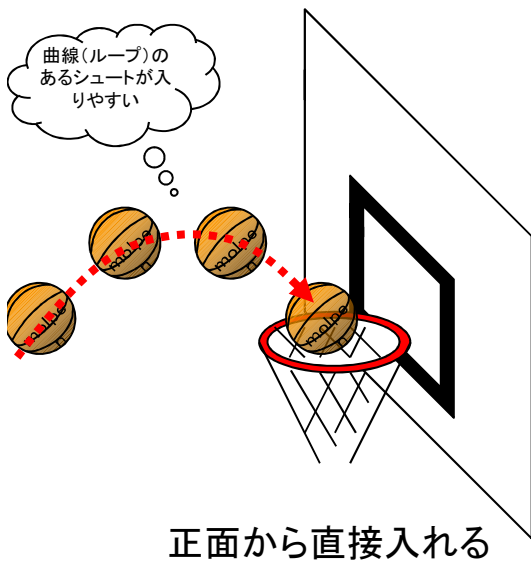


2-5 シュート

シュートはバスケットリングにボールを入れるためにボールを投げることです。どんな投げ方をしてもリングに入れば2点得点できます。でも正しいホームを練習すれば、確実に得点できるようになりますから、しっかり練習して下さい。

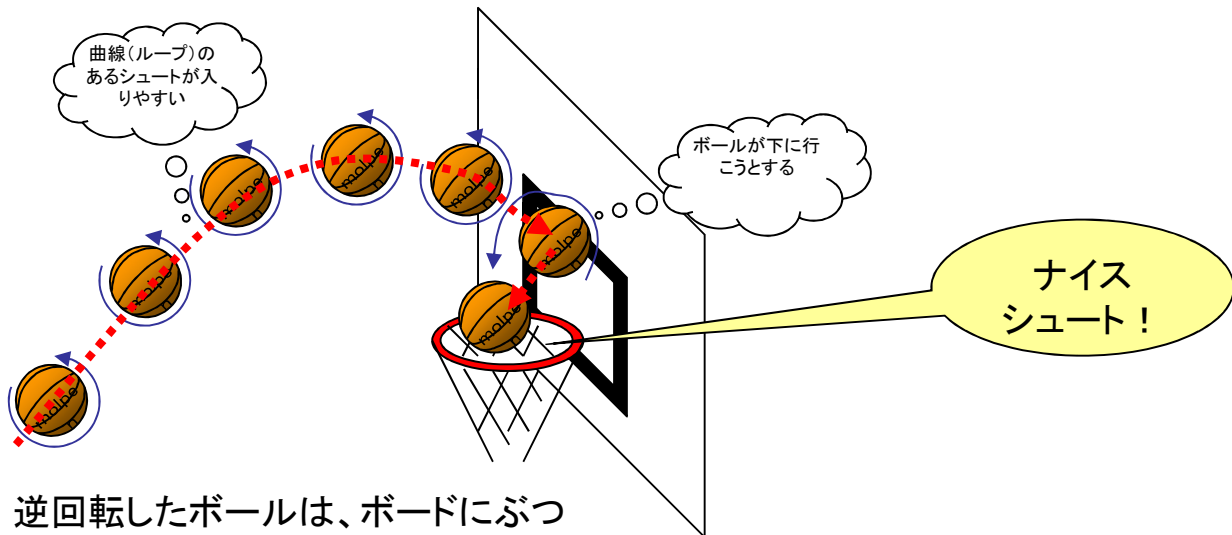
ボールをリングに入れるには2つの方法があります。

ひとつは、リングに直接入れる方法。もうひとつは、リングの後ろにある板(バックボード)にぶつけて入れる方法。があります。ボードにぶつける時は、ボードに書かれている黒い線を利用してぶつける場所をおぼえます。

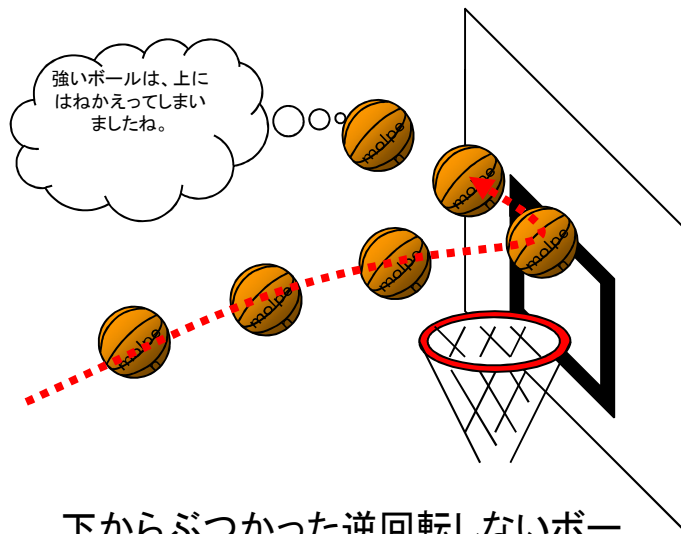


2-5 シュート

シュートの時にもボールに逆回転(バックspin)を与えよう！



逆回転したボールは、ボードにぶつかったときに下にさがろうとします。



下からぶつかった逆回転しないボールは、ボードにぶつかったときに上にはねかえろうとします。

近くてボールをやさしくぶつけたときは、逆回転がなくてもシュートは入るかもしれませんが、ボールに逆回転があると強くぶつかったボールでもリングにすいこまれるように入ようになります。

シュートの時のボールの逆回転は基本ですからよく覚えて下さい。



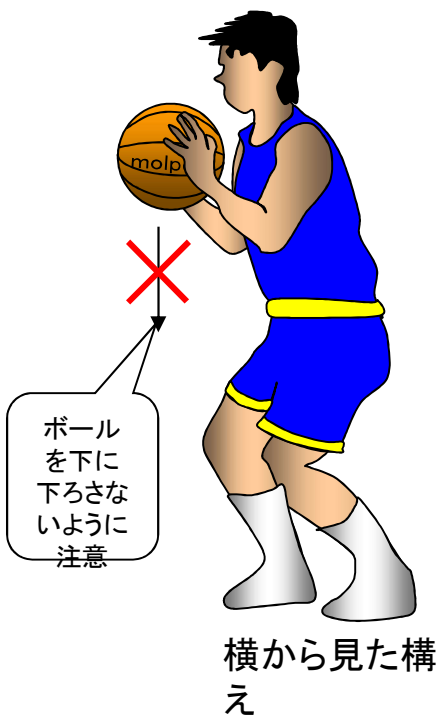
2-5 シュート

① ツーハンド(両手)セットシュート (ボースハンド)

チェストパスと同じように構え、パスを出すようりょうでリングにむかって、ひざ、腰のバネを使ってからだを伸ばして打ってください。

(ジャンプしながら打ってもよい)

チェストパスと同じように手のひらは外に、親指は下に向くように手首を使う



シュート



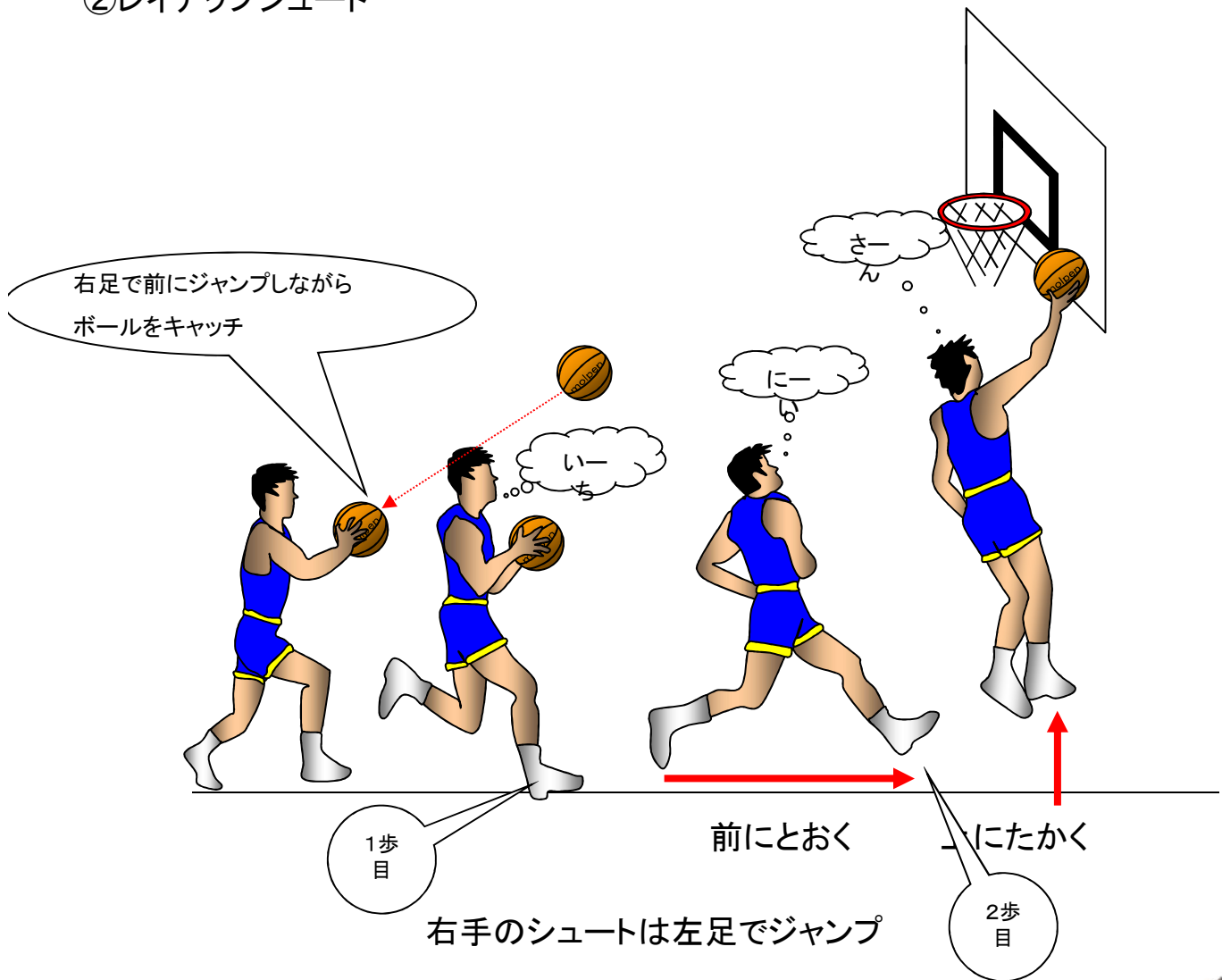
正面から見た構え

構えからシュートを打つときに、遠くに飛ばしたい気持ちが出てしまい、腕だけでボール投げようとしてボールを下げたくなりますがそうならないようにしましょう。ボールを下げるとディフェンスにカットしやすくなるし、コントロールが定まらなくなります。ボールを腕で下げるのではなく、構えの位置を変えずひざを少し曲げます。そしてひざを伸ばす力と腕を伸ばす力と最後に手首のスナップでボールを飛ばして下さい。



2-5 シュート

②レイアップシュート



バスケットボールはボールを持って2歩しかありません。

(ドリブルをしていれば何歩も歩けますし走れます)

一歩目が床に着くときにボールを受け取り、2歩目でジャンプしてシュートするかんかくをおぼえて下さい。

ここでは、1歩めの右足で前にジャンプし受け取り、左足を2歩めにして子供は上に高くジャンプしてシュートしています。

1歩目は前に遠く！、2歩目は上！の意識でシュートして下さい！



おしまい