

1 : 1 の練習ポイント

1 : 1 のポイント

- ☺ フリーフット(ピボットしたときの軸足の反対の足)が大事。
- ☺ フリーフットをいかに守り、フリーフットでいかに攻めるかがポイント。
- ☺ バスケは、1:1が基本。5:5(試合)は、1:1を組み合わせたものという見方もできる。

オフェンスのポイント

- ☺ オフェンスの最後は、1:1の**良い判断で点数が入る**。オフェンスは、**ダメな判断**をしているとシュートが決まらず(打てず)負ける。
- ☺ ディフェンスのチェックが甘ければ(ディフェンスとの距離があれば) **すぐシュート**。引いているディフェンスは**抜く必要がない**。**わざわざ近づくのは不利**。
- ☺ ディフェンスがシュートチェックしてくれば、シュートフェイクをしてドリブルで抜く。
- ☺ ドリブルは、ボールをついている方の**反対の肩を下げて**行う。

ディフェンスのポイント

- ☺ ディフェンスは、1:1の**良い判断でマイボールになる**。ディフェンスは、**ダメな判断**をしていると、すぐ抜かれたり、ファールが増え退場する。
- ☺ パスをもらってからの1:1では、ディフェンスはボールを持たせないように、**パスコースを防ぐ**。
- ☺ **シュートチェックは必ず行う**(フリーで打たれるならディフェンスする意味なし。)
- ☺ シュートを打たれてしまったら、**スクリーンアウトで勝負**。

練習例

- ☺ **ピボットからスタート**。
- ☺ **パスをもらって、ピボットからスタート**。
- ☺ **台形付近でゴールに背を向けてスタート**

1 : 1 のまとめ

	オフェンス	ディフェンス
パスをもらうとき	ディフェンスに肩を入れて、前に出る	オフェンスへのパスコースを切る場所に、手や体をもってくる
パスをキャッチするとき	ジャンプストップ (どちらでも軸足にできるようにする)	どちらが軸足か を見ておく
オフェンスとディフェンスの距離が空いているとき	3Pエリア内なら すぐにシュート (シュートチェックに来たら腰を落としてカットインする)	シュートが打たれそうになったら、 シュートチェック
勝てる条件	フリーフット(軸足と違う方)がディフェンスの両足の外に 踏み出せたとき	オフェンスのフリーフットが自分の両足の間に 入っているとき
抜くとき	ドリブルをつく 反対の肩を下げる 。 ディフェンスを 肩で抜く	ドリブルコースをふさぐ ように移動 手で止めようとすると ファール になりやすい
スクリーンアウト	ディフェンスのスクリーンアウトを ローリング でかえす	シュートチェックしてディフェンスに 近づく 。その後オフェンスの動く方向に 背中をあててスクリーンアウト 。