

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第344～351回目指導
10月8日、15日、22日、
29日、(月)
18:00～20:00
10月6日、13日、20日、
27日、(土)
17:30～20:00

参加者情報

小学女子 18人

指導者情報

- 加賀屋 圭子
- 板垣 史子
- 板橋 勇斗

指導のねらい

- ① ボール運びとドリブル特訓！
- ② スピード1on1

Practice Menu

Key Point !

1) ウォーミングアップ

<練習メニュー>

- ・自主練習(四角パス、トライアングルサイドステップ、6分間走)
- ・縄跳び(1分間で70回二十跳び)
- ・スタティックストレッチ
- ・ダイナミックストレッチ
- ・スタビライゼーション
- ・ディフェンスステップドリル
- ・1分間シュート
- ・連続2本inフリースロー

試合前のウォーミングアップをイメージして行いました。試合前に、自分たちでしっかりとウォーミングアップができるように準備しておきましょう。

2) スピード1on1 スピード2on2

■レイアップ鬼ごっこ

後ろから追いかけてくる鬼にタッチされないように、全力スピードでドリブルし、レイアップシュートを決めましょう。**大切なのは、鬼にタッチされないことではなく、シュートを決めきることです。**

■レイアップ鬼ごっこから2on2

バックコートからレイアップ鬼ごっこをスタートします。フロントコートには、オフェンス&ディフェンスが1組待っています。レイアップ鬼ごっこのオフェンスは、後ろから追いかけてくる鬼にタッチされないように全力スピードでドリブルをしながら、ヘルプディフェンスが来るか来ないかを見るようにしましょう。

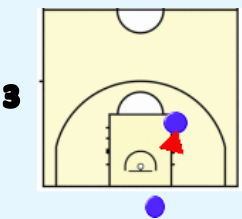
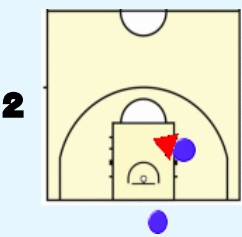
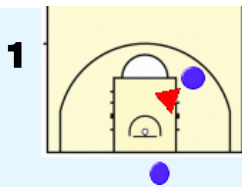
ヘルプディフェンスが来るのであれば、その人も抜いてシュートまでいくのか、あいている人にパスをするかしましょう。

ディフェンスの方も、ヘルプに行くふりをしてパスカットを狙ったりと、駆け引きを楽しんでいきましょうね！

3) ボールのもらい方



鈴木コーチとも練習した、ボールのもらい方を引き続き練習しました。また改めてまとめるので、確認しましょう！



★有利なスタートラインを確保する★

1の図と2の図を比べてみてください。オフェンスの位置が違いますね。

コート右下あたりでボールをもらいたいとき、もらいたい方向に対してスタートラインが1のようにディフェンスもオフェンスも一緒だと、ディフェンスも同じスピードで動いてきてカットされてしまいます。

2の図のように、もらいたい方向に移動して、ディフェンスをロックしましょう。空いている空間のほうの手をあげてボールを呼びます。パスが出されたら飛びつきましょう。

パスが出される前に動いてしまうと、ディフェンスも動いてしまうので我慢して抑えることが大切です。

★完全にディフェンスが前にきたら後ろがチャンス★

3の図のように、ロックしようとしてもディフェンスが完全に前に来て足を入れられない場合は、裏がチャンスです。3の図の位置でディフェンスを抑えたまま、エンドラインから遠いほうの手を伸ばして、裏にパスがほしいと合図しましょう。

★ボールを持ったら一気に抜き去る★

ボールを持ったら、一気にインシンドリブルで抜き去ります。ごちゃごちゃと細かいドリブルをせず、一気に抜き去ることがたいせつですよ！

4) オーバーナンバーディフェンス

オーバーナンバーとは、3on2や2on1のように、ディフェンスよりもオフェンスの人数の方が人数が時の状況です。

ディフェンスの守る優先順位を確認しました。

- ①ゴールを守る
- ②ボールを守る
- ③人を守る

上から守る優先の高い順になっています。順番が変わってしまうと、簡単に得点を取られてしまいます。コート全体を見て、自分のマークマンばかりしかついていない、ということにならないようにしましょう。

6) チームオフェンスの約束事

■ボールを持っている人

「真ん中を攻める」

■ボールを持っていない人

「ボールを持っている人の邪魔をしない」

「あいているスペースに飛び込む」

シンプルなチームオフェンスルールを作りました。真ん中にドリブルをしていく習慣はだいぶついてきたと思います。

ボールを持っていない人の動きはもう少し頑張りましょう！片側のコートに、4人もいたらバランスが悪いことがわかりますね。

ボールを持っている人が気持ちよく1on1できるように協力してあげましょう。

10月最後の練習では、展開の練習もしました。11月は展開の練習も多くし、より質の高いオフェンスができるようにしていきます。楽しみにしていてくださいね。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

さて、いよいよ試合が近づいていきました。今月は、バスケットボールの練習はもちろん、挨拶をすることや、お互いに声を出し合って注意しあうことなど、コートの外や待ち時間の過ごし方についてもうるさく言っていましたね！

でも皆さんの努力もあって、よりチームらしくなってきたのではないのかなと思います。

練習最後の試合を見ていると、びっくりするようなプレーを見る機会が増えてきました！今はきつものすごく皆さんが成長するチャンスの時期なのではと思います。試合までの練習回数は多くはありませんが、さらなる成長をして試合に挑めるよう一緒に頑張っていきましょうね。 加賀屋圭子

リンク

[前回の練習は下のタブから移動できます。](#)

[インデックスへ戻る](#)

