

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第352～359回目指導
11月5日、12日、19日、
26日、(月)
18:00～20:00
11月3日、10日、17日、
24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 チームオフENSEの確認

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
- ・7分間走

寒くなってきましたね！6分間走は、7分間走にレベルアップ！！ロードレースにも向けて頑張りましょう。加賀屋コーチもがんばります。

2) ボールを受ける準備、スピード1on1

先月に引き続き、スローインの時のボールのもらい方、ボールをもらった後のスピード1on1、2on2を練習していきました。

どんどん精度が上がってきていると思います。スピードがついている中でのレイアップも確率よくなってきましたね！レイアップシュートがかっこよくなってきましたよ(^)

2on2の時に、もっと前を見て判断する力が必要です。判断して失敗してしまったら、同じ失敗をしないように自分で工夫するようにしましょう。

■3人抜けレイアップ

プレッシャーがかかっている中でレイアップシュートを決めてほしかったので、このメニューを行いました。1人ずつ順番にレイアップを打ってもらいます。3人連続で決めたら、その3人はクリアです。

3人ずつ抜けていくと、ちょうど1人残ったりしましたね。その人には罰ゲームをしてもらいました。

特に3人目のシュートを打つ人は緊張したと思いますが、そんな状態の中でもシュートを決められるよう、普段のシュートから緊張感を持つようにしましょう。

■ボールのもらい方

先週分に、ポイントをしっかりまとめていますので、確認しておいてください！

パスを出す人が上手になってきましたね。味方は取れるけど敵は取れない空間へのパス、忘れないようにしてください。

3) ボールのもらい方

オフェンスの約束事です。

■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」

■展開をする

3つ目の「展開する」は、新たに加わったことです。

右サイドで攻めてみてダメだったら、次は左サイドから攻める、といったように、1回1回の攻撃で攻めるサイドを変えます。もちろん例外もありますが。

そうするとディフェンスは体の向きを変えなくてはいけなくなるので、守りにくくなります。

サイドを変える途中で、ディフェンスがパスカットを狙ってきたりしたら、オフェンスはゴール側にカットインして裏を狙いましょう！

一度リング方向にカットインしたら、ボールがもらえなくてもカットインし続けて、空いたスペースに移動しましょう。

途中で引き戻すのは×です！

判断できるいのししに近づけるよう頑張りましょう。

4) チームディフェンス

少しですが、チーム全体でのディフェンスを練習しました。

自分のマークがボールを持っていないときは、ボールを持っているオフェンスが抜いてきた時のための助ける準備をしておくことが大切でしたね。

準備がしっかりとできていないと、助けることができません。自分のマーク、ボールを両方見て、いざとなったら思い切って助けにいきましょう。

細かいポジショニングやスタンスなどは、来月練習していきます。

5) 試合について

11月18日、試合を行いました！ みなさん、とてもよく頑張ったと思います。お疲れ様です。

今までの試合よりも、たくさんシュートが決まりましたね！ やっぱりシュートを決めると嬉しいですね。何回もみんなと喜びを共有できてうれしかったです。

試合をやっている中でも、成長していましたね。特に、ボールを持っていないときのオフェンスの動きがよくなったと思います。

ボール運びの場面で、ボールを持っている人の様子を見て、パスをつなげると思った瞬間にぱっと飛び出せるようにしましょう。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

試合、お疲れ様でした。結果は1勝1敗。悔しい思いもうれしい思いもしましたね。ルーズボールを追いかけたり、チームメイトに声を掛け合ったりしていたのがとても良かったです。とても見ごたえのある試合でした。

さて、試合が終わった時こそ次なる成長へのチャンスですね。イノシシオフェンスがいい感じでみなさんにフィットしていますね。イノシシオフェンスをこれからどんどん発展させていきます。難しくなることが多くなりますが、頑張ってください。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

