

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第360～367回目指導
12月3日、10日、17日、
24日、(月)
18:00～20:00
12月1日、8日、15日、22
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 オンボールディフェンス
- ② オフボールディフェンス
- ③ 1on1オフェンス(にんじん作戦)

Practice Menu

Key Point !

1) ウォーミングアップ

<練習メニュー>
・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

7分間走では、毎回記録が伸びていますね！一生懸命走っている選手が多くとても良いです。どこかで満足せず、毎回少しずつでもいいので記録を伸ばせるよう頑張りましょう。

2) 股関節の柔軟性アップ

ウォーミングアップの後に、股関節の柔軟性をあげるストレッチを行いました。みなさん、**まだまだとても固いです！**

股関節と肩関節は、ほかの関節と違い、いろいろな方向に動かすことができますね。関節の動く幅を「可動域」といいますが、これが狭いと、体の動きも限定されてしまいます。

ディフェンスの一步目を大きく出せたり、スピードの緩急をつけやすくなったりしますので、痛いかもしれませんが続けていきましょう！

また、女の子に多い、膝の怪我の予防にもなります。膝が内側に入らないことを意識しながら行っていきましょう。

3) オンボールディフェンス

1つの大きな大会が終わった節目ですので、今月はディフェンスのおさらいとレベルアップをテーマに練習を行いました。

オンボールディフェンス

・・・ボールを持っている人に対するディフェンス

オフボールディフェンスは

・・・ボールを持っていない人に対するディフェンス

まずはオンボールディフェンスについて練習してきたことをまよ

めまず。

■ディフェンスとの距離

基本的には、ワンアームです。ワンアームとはオフェンスとの距離が腕一本分のことでしたね。ボールを持っている人に対しては、これ以上離れないようにしましょう。

今回は、ワンアームよりももっと近づいてボールを奪いに行く練習もしました。近づくと抜かれやすくなってしまいますが、ちょっとくらい抜かれたからといってあきらめず、すぐに追いついていきましょう。

■ポインティング

ディフェンスをしながら、手でボールにちょっかいをだすイメージです。ポイントは、ボールとドリブルをしている手の間に自分の手を入れることです。

横からブンと手を振ってボールをとろうとすると、タイミングを合わせるのが難しくなります。

また、ドリブルをついている手から近い方の手でボールをとるようにしましょう。

また、ポインティングをしてちょっとでも相手がボールをこぼしそうになったら、真っ先に飛びつきましょうね！自分のボールにするまで手を抜かないようにしましょう。

4) オフボールディフェンス

次に、ボールを持っていない人に対するディフェンスです。ポジショニングと広い視野が重要になってきます。

シュートを決めることができる人は、ボールを持っている人のみです。

つまり、ディフェンスをしていて、一番警戒しなくてはいけない人はボールを持っている人ですね。

チーム全体でボールを警戒しながら、それぞれのマークを責任もってつくことが大切になります。

1人でボールを守るのではなく、5人が協力して守るという意識を忘れないようにしてください。

■ピストルスタンス

自分のマークマンと、ボールを持っている人、この2人が見える位置にポジションをとります。2人を指さすようにして構えます。瞬間瞬間で正しいポジションは変わってきますので、常に気を抜かないように！

マークマン、ボールを持っている人、自分、の3人で薄い三角形を書くようにしましょう。フラットトライアングルといいましたね。

ボールの位置によって細かいポイントは変わってきますが、まずはこの基本をおさえるようにしましょう。

5) 1on1オフェンス

鈴木コーチと練習した、ドリブルからディフェンスを抜くための技を練習しました！「にんじん作戦」でしたね。

ディフェンス＝馬
ボール＝にんじん

馬を振り回すのが上手になってきましたね。相手の反応を見る習慣が少しずつ強くなってきたなと思います。

また、いろいろなリズムでフロントチェンジできるようにもなりますね！

最後の試合の中でもでもどんどんチャレンジしていきましょう。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

チームディフェンスは、ポイントをしっかりと理解して取り組めた選手が多くて素晴らしかったです。ばらばらだったディフェンスが、まとまったような感じがしました。

ボールを持っていない人に対してのポジションどりやポイントは今回初めて伝えました。ディフェンスをするうえでとても大切なポイントだし、面白さでもあります。6年生の最後の試合まで残り3か月ですが、それまでにより良いチームディフェンスができるように頑張っていきましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

