

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第226、227、228、229回
目指導
9月5、12日(水)
19:00~20:45
9月2、9日(日)

参加者情報

中学校女子 20人

指導者情報

■ 谷口 悠希
■ 板橋 勇斗

指導のねらい

- ① ファストブレイク・セカンダリーブレイクのレベルアップ
- ② チームディフェンスの基本
- ③ 1on1のスキルアップ



Practice Menu

Key Point !

- 1) パスの出し方
・片手パスの習得

●ペネトレイトパスとは・・・

ディフェンスの守れる守備範囲内を通り抜けるパスを言います。

<パッシングウィンドウを割る(Break the window)>

パッシングウィンドウとは、顔の周辺、足もと、ディフェンスの手が極端に届きにくい場所を言います。

ディフェンスがハンズアップをして守るとき、顔の周辺に手を構えておくことはあまりないので、顔の周りはパスが通りやすくなっています。

また、足もとにいきなりパスを出されても反応するのが難しくなるため、足もともパッシングウィンドウのひとつになっています。

■リターンパス

- ①ディフェンスの右
- ②ディフェンスの左

カッティングをする選手は、ディフェンスの位置によってボールサイドカットかブラインドカットを選択しましょう。

パスサーはディフェンスの手を見て判断しましょう。両手ではなく、片手でパスを出します。カッティングした選手は走っているため、人ではなく空間に出すこともポイントになります。

- 2) アウトナンバープレイ
・3on2

■3ラインからの詰め(3on2)

パスサーの判断は、奥のディフェンスを見ることです。ディフェンスの位置によって、エルボーで合わせるか逆サイドのプレイヤーに合わせるかを選択します。

パスを受けてからの判断が遅い原因は、ディフェンスを見ないで受けるからです。レシーバーも、パスを受ける前にディフェンを見しておく習慣をつけましょう。

<3on2の攻め方>

①トップのプレイヤーは、奥のディフェンスを見てディフェンスのいない方にパスを出します。

②両サイドのプレイヤーは、フリースローラインの延長上に広がってパスを受けます。ディフェンスがいなければシュートを狙

います。

③トップのプレーヤーは、ボールサイド側のエルボーでパスを受けシュートを狙います。

④奥のディフェンスを見て、ディフェンスがない方にパスを出します。

これも今後の課題になってきます。修正していきましょう。

3) ゲーム
8min × 4

ゲームで意識することをまとめました。次のステップアップに向けて課題をクリアしていきましょう。

<ゲームで意識すること>

- ①切り替えを速くすること
- ②ボールマンプレッシャーとヘルプの寄り
- ③ゴール下のシュートを落とさない

①切り替えを速くすること

切り替えのスピードを3ランクぐらいあげましょう。**ディフェンス体制が整う前に攻めきる**ことができれば、イージーシュートが増え、得点も伸びてきます。ボールを奪ったら、すぐに広がってボールを前に前進させましょう。

②ディフェンス

ディフェンスはボールマンプレッシャーとヘルプの寄りを徹底していきましょう。ボールマンへは、ワンアーム(腕一本)以内でつきましょ。そして、ヘルプするディフェンスは準備をしておきましょう。

③ゴール下のシュートを落とさない

ゴール下のシュートは、チーム全体では練習しません。個人で練習してください。これは、日頃の習慣からくるものです。練習中からノーマークのシュートを落とさないようにしていきましょう。大切なことは、意識を変えることです。

4) シューティング
・2p シュート
・3pシュート

シューティングに関しては**2Pは70%、3Pは50%**を目標にします。現状では2Pの確率が35%、3Pは25%ぐらいです。1本1本こだわって打ちましょう。シュートの精度を上げて、3年生は高校に向けて準備をしましょう。2年生は大会も近いと思います。試合で活躍するためには、シュートを決めることです。バスケットはシューティングゲームですから、シュートをたくさん決めた方が勝ちの競技ですからね。

5) クラッチ10

●シャッフルタップ10

レベル1: 前後ジャンプタップ10回

レベル2: 左右ジャンプタップ10回

レベル3: 前後左右ジャンプタップ10回

レベル7: 斜めジャンプ(左後ろ→右前、10回)

レベル7: 斜めジャンプ(右後ろ→左前、10回)

レベル8: ジグザグジャンプタップ10回

レベル4: 前後ジャンプタップ10回(片手、右手)

レベル5: 前後ジャンプタップ10回(片手、左手)

レベル6: 左右ジャンプタップ10回(片手)

レベル9: 前後左右ジャンプタップ10回(片手)

レベル10: リングタップ10回(両手、前後)

バスケットでは上に飛ぶだけではなく、**前後左右または斜めに**飛びます。いきなり試合中に飛ぶことは難しいので、日ごろの練習でできるようにしてから、試合に臨みましょう。

平均はレベル1~3ぐらいでしたね。思った以上に難しかったと

	<p>「力は強いが、ジャンプが足りない。思った以上に難しいと感じています。リバウンドやシュートではこのようなジャンプが必要になりますから、ぜひ練習してみてください。</p>
6) トリプルスレット (谷口コーチ)	<p>トリプルスレットポイントは2つです。1つ目は肩とヒザとつま先が一直線になるように構えます。2つ目はボールを持っている手首にコックを作ります。ここが基本です。</p> <p>さらにポイントの追加としては、胸の前にボールを持ってきて下さい。胸の位置であれば、シュート、ドリブル、パスが瞬時に行えます。</p>
7) ゲーム (谷口コーチ)	<p>●試合</p> <p>3年生は1on1で力強いプレーとノーマークシュートを決めることをテーマに行っています。力強いプレーではドライブを行った時に、ディフェンスのヘルプがきても、フィニッシュまで行きます。また、ノーマークであればどんどんシュートを狙います。そして、決めます。もし入らなければ、修正します。</p> <p>2年生はディフェンスと速攻がテーマです。特にディフェンスが大事です。ボールマンはプレッシャーをかけ続けます。オフボールマンのディフェンスは絶えずヘルプの準備をしておきます。またシュートが打たれたら、スクリーンアウトを徹底して下さい。リバウンドを取るまでが、ディフェンスです。</p>
8) ライブ ・1on1 ・1on2 (谷口コーチ)	<p>・1on1</p> <p>1on1で練習を行いました。ここで大事なことは、ディフェンスをかわして素早くシュートを打つことです。そのためには、ドリブルからシュートを打つ動作に入った時に、ボールを引きつけることです。引きつけが弱いと、ボールの移動が遅くなってしまい、シュートを打つのが遅くなってしまいます。</p> <p>・1on2</p> <p>オフェンス1人とディフェンス2人で行います。ディフェンスはボールマンディフェンスとオフボールマンディフェンスに分かれます。オフェンスはウイングからセットして、攻めます。その時は奥のディフェンスを見てプレーすることが大事です。奥のディフェンス見ることによって、ドライブした時にディフェンスの位置が分かるため、正しいプレーを選択することができます。</p>

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

9月からのテーマは1on1とシュート力のアップに焦点をあてながら行っています。1on1では力強いプレーをテーマにしています。リングに対して、まっすぐプレーできるようにしましょう。ディフェンスがドライブのコースに入っても、ディフェンスを弾き飛ばすぐらいの鋭いドライブを行って下さい。シュートに関してはシューティング練習のとき、ノーマークであれば70%決めることをゴールにしています。入ったら再現、外れたら修正しましょう。

<板橋コーチ>

チーム全体のレベルアップもしながら、個人のレベルアップのために課題をクリアしていきましょう。チームの課題は、身長が低い分、切り替えを速くしてディフェンス体勢が整う前に攻め切れるようになります。そして、最後のフィニッシュは決めきることです。個人の課題については、個別話していきます。次のステップに向けて練習していきましょう。

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](#)

