

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第234、235、236、237、
238回目指導
10月3、10、17日(水)
19:00~20:45
10月7、14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 シュートの確率アップ
- ③ 1on1のスキルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) トリプルスレットポジション (板橋コーチ)

シュート、パス、ドリブルのいずれにも素早く移行できることから、『3つの脅威(スレット)を与える構え』と呼ばれています。

ボディバランスをコントロールしているのは末端部(頭、足、手)と関節になります。とくに頭の位置と股関節からしっかりと曲げられているかが大きなポイントになります。頭の位置は両足を結んだ線の中心にくるようにして持ってきます。頭の位置が安定することで、素早い動き出しが可能になります。

股関節から曲げることによって、懐に空間ができ前後に厚みができます。横から見たときに、**つま先、膝、肩が一直線**になっていることを目安にしましょう。

2) シューティング (板橋コーチ)

ディフェンスがいない状態でのシューティングになるので**65%以上**を目標にします。今のところ、シュートフォームが安定してきて確率も上がってきている選手が出てきているのでいいと思います。

<安定したシュートフォームを身に付ける>

シュートフォームが毎回バラバラな選手は、シュート確率はなかなか上がりません。なんとなくの感覚で打っているのは、再現性が高まらないので、一本、一本確認しながら練習しましょう。

実際、シュートフォームを身につけようとしたら、相当の時間と労力を要します。でもここが踏ん張りどころです。ポイントは伝えてありますから、あとは練習するだけです。根気強くいきましょう。

3) シュート練習 ・ジャンプシュート ・ロングシュート(3P) (板橋コーチ)

まず一年生の課題は安定したシュートフォームをしっかりと身に付けることです。

しかし実戦となると安定したシュートフォームだけでは得点することは難しいと思います。試合になるとディフェンスがいるので、シュートチェックをかわしたり、シュートレンジを広げていくような練習が必要です。

そこで今後の課題となるのが実戦的なシュートの能力アップで

9。

<実戦的なシュートの能力アップ>

- ①ジャンプシュート
- ②ロングシュート(3P)

①ジャンプシュート

ジャンプシュートを身に付けることで、ディフェンスのシュートチェックを回避することができるようになります。ゴール下のシュートはもちろん、ミドルのシュートでもジャンプシュートで打てるようになります。ゴール下のシュートは意識してやるようになってきているので、ブロックされずに打っています。

ジャンプシュートは、ボールをリリースするタイミングが難しいので、タップで感覚をつかんでから練習すると思います。

②ロングシュート(3P)

ロングシュートの練習でシュートレンジを広げていくと、攻めるときの選択肢が増えてきます。ボールを受けるときも、広がってもらうようになるので、ディフェンスも守りにくくなります。

また、ボールを遠くに跳ばすので個人の能力アップにも繋がってきます。

4) ハーフコートオフェンス
(谷口コーチ:2、3年生主体)

◆ガードの位置は高く

ガードの位置は高い位置にセットします。高い位置とは3ポイントの外側です。ガードの位置が低くなってしまうと、フォワードやセンターのスペースが狭くなってしまいます。ガードのポジションのプレイヤーは気をつけましょうね。

◆インサイドにボールを入れる

ハーフコートオフェンスになったら、インサイドにボールを入れることがセオリーです。外だけでボールが回って、シュートを打つのではなく、確率が高い、ローポストやハイポストにボールを入れます。インサイドはリングに近いので、確率の高いプレーになります。また、インサイドにボールが入るとディフェンスが収縮するため、アウトサイドプレイヤーも攻めやすくなります。

◆パス&ランからポストアップ

インサイドプレイヤーだけでなく、アウトサイドプレイヤーもポストアップします。パス&ランした後にポストアップすることによって、インサイドにボールが入り、オフェンスの起点になることができます。ここからの得点やアシストが増えてくるとオフェンスが攻めやすくなります。

5) 1on1のディフェンス
・ワンアームの距離
・ディフェンスリバウンド
(谷口コーチ:2、3年生主体)

●ボールマンプレッシャー

ボールマンにはワンアームの距離で詰めて守ることも大事です。また、ディフェンスから仕掛けることも大事です。こちらから積極的に、スティールやフェイクなどのアクションディフェンスをしましょう。そうすることで、相手にミスを誘発させることができます。ただ、立っているだけのディフェンスはしないようにしましょう。

●ディフェンスリバウンド

ディフェンスリバウンドで大事なことはスクリーンアウトで**押し出すこと**です。押し出さないと大きい選手に上から取られてしまいます。ターンする時には自分のお尻でオフェンスの太ももを削るように行いましょう。次はリバウンドに飛び込むことです。スクリーンアウトをした後に、ボールが落ちてくるまで見ずに、**ジャンプして、できるだけ高い位置でボールをキャッチ**するようにして下さい。

6) 3on2
(全体練習、谷口コーチ)

3対2の攻め方をまとめておきました。やり方を確認しておいて下さい。サイドを走るプレーヤーは3ポイントの外側でパスを受けるようにします。内側でパスを受けてしまうと、スペースが狭くなってしまいます。1年生は特に気をつけましょうね。

●3対2の攻め方

1. オフェンスはハーフラインをこえた時にボールがトップにあること。



2. 両サイドのプレーヤーはトップにいるプレーヤーよりも前にいること。



3. トップのプレーヤーは前が空いていたらシュート狙います。



4. ディフェンスがいる時は、どちらかのサイドに少しよってサイドにいるプレーヤーにパスをします。



5. サイドにいるプレーヤーはディフェンスが来なければシュートを打ちます。ディフェンスがチェックに来たら、トップからエルボーに来たプレーヤーにパスか、逆サイドにいるプレーヤーにパスをすることです。

7) トリプルスレット
・トリプルスレットのポイント
・5on5
(谷口コーチ:2、3年生主体)

●トリプルスレットのポイント

トリプルスレットで大事なことは構えることと視線です。ボールを受けたら、股関節から曲げ、つま先、ヒザ、肩が一直線になるようにします。そうすることで、バランスの良い構えになります。次に視線です。視線は手前にディフェンスを見るのではなく、奥のディフェンスとリングを見ます。そうすることで、コート全体を見ることができます。

●5on5

5on5のライブの中で確認していきました。ディフェンスにプレッシャーをかけられても同じです。ボールをもらったら、トリプルスレットで構えましょう。プレッシャーが激しくて、ボールを受けた時にバランスを崩しても、一回構えてから攻めましょう。そうすることによって、オフェンスはシュート、ドリブル、パスの3つ狙うことができ、攻めやすくなります。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

10月以降、練習試合を行っていきます。そのために、ディフェンス、速攻、ハーフコートオフェンスの確認を行っていきました。2、3年生にとっては復習でしたね。特にハーフコートオフェンスを中心に確認しました。ハーフコートオフェンスで大事なことはインサイドにボールを入れるということです。インサイドにボールを入れることによって、シュートの確率が高くなります。また、ディフェンスが収縮するため、アウトサイドから攻めやすくなります。

<板橋コーチ>

1年生は個人技のシュートをテーマに練習していきます。まずは、安定したシュートフォームをしっかりと身に付けていきましょう。シュート確率が上がらずに苦戦している選手がいると思います。ここが頑張りどころです。シュートは時間を費やした分だけ、今後の成長の伸び幅を決めます。根気強く自分のシュートフォームと向き合い続けましょう。必ず確率が上がってくると思います。頑張りましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

