

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第239、240、241、242回
目指導
10月24、31日(水)
19:00~20:45
10月21、27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 シュートの確率アップ
- ② ボールマンディフェンスとインサイドディフェンスの徹底
- ③ 1on1のレベルアップ



Practice Menu

Key Point !

- 1) カット
・カットの原則
・Vカット
・バスケットカット
・スラストステップ
(板橋コーチ)

ボールを持っていないプレーヤーが、様々なカットを状況によって効果的に使うことでオフェンスとディフェンスとの間にズレをつくることができます。

■ カットの原則

行きたい方向とは逆の方向にゆっくりとステップを踏み、そこから行きたい方に鋭くダッシュすることを言います。

■ Vカット

動きの軌跡がV字型になるのでVカットと呼ばれています。カットでもよく使われる動きのひとつです。相手の動きを押し返してから鋭くカットをしてボールを受けます。

■ バスケットカット

バスケットに向けてカットする動きを言います。ゴール方向へのカットによってオープンになれば、そのままシュートまでもち込みます。また、カットすることによって、空いたスペースに次のオフェンスが飛び込むこともでき、いいリズムやタイミングでボールを受けることができます。

■ スラストステップ

フリースローレーン沿いに動き、一度ディフェンスを押し込み動きをとめます。そこから鋭く外に飛びだせば安全にボールを受けることができます。この動きをスラストステップと言います。トップの位置でボールを受けるときには、この動きができないとパスカットされてしまいます。

- 2) スペーシング
(板橋コーチ)

■ スペーシング

スペーシングとは、お互いのプレーヤー同士の間隔のことを言い、適切な距離は4.5m~5.5mです。近すぎてしまうとドライブするスペースがなくなり、遠すぎるとパスカットされてしまいます。このようにプレーヤーは有利に1on1を展開するために、常に一定の距離を保ちながらプレイしなくてはなりません。

■ ガードのポジションは高く

とくに、スペーシングで注意することはガードのポジションです。ガードの位置が低くなってしまうと他のプレーヤーがベース

ライン側へ押し込められてしまいます。ショートコーナーの延長線上から、スリーポイントラインの2歩外側にポジションをとるようにしましょう。

- 3) シュート練習
・ジャンプシュート
・3ポイント
(板橋コーチ)

■安定したシュートフォームを身に付ける
ディフェンスがいない状況でシューティングを行っているので65%以上を目標にします。今のところ70%を超えてきている選手が1人です。シュートはポジション関係なく打ちます。全員が65%を目指して練習していきましょう。

●ジャンプシュート
ジャンプシュートは、リリースタイミングが難しいので練習が必要です。ジャンプの最高点でリリースするため、空中でのボディバランスと腕の力が弱いと上手くいきません。ペイントエリアから2、3歩離れたところからでも届くようにならないとディフェンスも守りやすくなってしまいます。まずは近いところからはじめて、どんどん距離を伸ばしていきましょう。

●3ポイント
飛距離を出すには下半身の力が必要です。ジャンピングシュートでいいので、しっかりと構えてから打ちましょう。

- 4) ボールマンディフェンス
・スティールの仕方
・ラン&グライド
(谷口コーチ)

●スティールの仕方
スティールをどんどん狙って下さい。ドリブラーに対しては積極的に狙います。もちろん、手だけ出していれば簡単に抜かれてしまいます。足も使って、コースに入るようにしましょう。

●ラン&グライド
オフェンスに抜かれた時は、走って先回りすることが重要です。追いつく1歩手前でサイドステップに切り替え、オフェンスとリングの間に立って、守ります。この一連の動きをラン&グライドと言います。抜かれても最後まで諦めずに追いかけて下さい。追いついたら、立っているだけでなく、スティールを狙いましょう。ディフェンスは手と足の両方を使って守りましょう。

- 5) インサイドの守り方
・チェック・ザ・カッター
・ローポストの守り方
(谷口コーチ)

●チェック・ザ・カッター
オフェンスがフラッシュして、ハイポストやローポストでボールを受ける時には簡単にボールを持たせません。なぜならインサイドにボールが入ってしまうと、リングに近い確率の高いプレーになってしまいます。そのためにディフェンスはチェック・ザ・カッターという技術で守ります。チェック・ザ・カッターとはオフェンスが移動してきたら、ディフェンスが体をぶつけて止めることです。これができればオフェンスがフラッシュしてボールを受けたいポジションに移動しにくくなります。

●ローポストの守り方
ディフェンダーはローポストプレーヤーにパスを入れさせないことが重要です。そのためにはポストマンの体を両足で挟みます。また前から4分の3ぐらいかぶさるように守ります。ポストマンとの距離ですが、ポストマンの胸に耳を当て、心臓の音が聞こえるぐらい接近して守ります。

- 6) スクリーンアウト
(谷口コーチ)

スクリーンアウトの大事なポイントはオフェンスを1回押し出したから、飛び込むようにします。ターンする時に、相手の太ももを削るようにして押し出しましょう。もしターンが間に合わなければ、オフェンダーにバンプ(体をぶつけること)してからリバウンドに飛び込むようにしましょう。これを続けることによって、オフェンスはリバウンドに飛び込みにくくなります。

リバウンドを征する者は試合を征すと言われます。オフェンスにリバウンドを取られず、セカンドチャンスを与えないように、ディフェンスリバウンドを1回で取りましょう。これはゲームで勝つためには重要です。

7) 練習試合について (谷口コーチ)

■10月24日の練習試合について
練習試合について、良かった点と課題をまとめました。確認して下さい。

<良かった点>

- ・ボールマンディフェンスをハードにつけていたこと。
- ・オフェンスで力強いプレーができていたこと。

ディフェンスについては長い時間ハードに守れるようになってきましたね。オフェンスではリングにアタックしているのは非常に良かったと思います。縦のドライブやポストプレーでリングにどんどんアタックできると確率の高いプレーが増え、得点が増えてくると思います。

<課題点>

- ・インサイドディフェンスの守り方
- ・スクリーンアウトの押し出しの徹底

特にインサイドの守り方は大事だと思います。自分より大きな相手であれば、ローポストやハイポストで簡単にボールを持たせてしまうと、簡単にやられてしまいます。まずはポジションを簡単に取らせない守り方ができるようになる必要性があります。

またシュートを打たれたら、スクリーンアウトで押し出してからリバウンドに行くようにしましょう。押し出しが弱いとオフェンスリバウンドに簡単に飛び込まれてしまいます。

今後の練習で克服していきましょう。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

10月後半はディフェンスを中心に行っています。特にボールマンディフェンスとインサイドディフェンスの守り方を紹介していきました。

10月24日の練習試合では高校生と試合を行っていききましたね。今まで練習してきたディフェンスや速攻は頑張っていたと思います。

いい経験になったのではないのでしょうか！

<板橋コーチ>

今月はシュートをテーマに練習を行っています。それぞれが、課題をもってシュート練習に取り組んでいるので確率が上がってきている選手が増えてきています。

ゴール付近のシュートを落とさなくなってきたら、次のレベルアップに向けては台形まわりのシュートを落とさないようにすることです。そこで必要な技術がジャンプシュートです。ジャンプシュートで打てればブロックされる可能性が低くなります。ポジション関係なく全員ができるようになりましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

