

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第243、244、245、246回
目指導
11月7、14日(水)
19:00~20:45
11月4、11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) 練習試合
・低学年カテゴリー
(板橋コーチ)

■ 11月4日の練習試合について
低学年カテゴリーはハーフゲーム(8分×2ピリオド)を2回行いました。
良かった点と課題をまとめたので確認してください。

<良かった点>

- ・ディフェンスの意識があがった
- ・ジャンプシュートで打っていた

ディフェンスの意識が高くなってきました。マンツーマンディフェンスは、ある程度守れるようになってくるまでは時間が掛かりますが、完成すると強力なチームディフェンスが可能になります。
とくにボールマンへのプレッシャーを頑張ることで周りのプレーヤーが判断しやすくなります。

<課題>

- ・インサイドで攻める
- ・ファストブレイクで得点する
- ・スクリーンアウトの徹底

ボールが外だけでまわっているとディフェンスも守りやすいので、一度ポストにボールを落としてから攻めましょう。**インサイドにボールが落ちることでディフェンスが中に引き寄せられます。**そこからアウトサイドへと展開していきシュートとドライブで効果的に攻めることができます。

インサイドの個人技としては、フックシュートを使えるようになりましょう。習得できれば、今よりもブロックされる回数が減ってくるはずです。ポジションは関係なく全員習得できるようになりましょう。

ファストブレイクで攻める回数を増やしていきましょう。相手のディフェンスが整う前にシュートまで持ち込むことができれば、それだけ得点できる確率が高くなります。

ただボールをやみくもにフロントコートに運んできても、偶然でしかチャンスができません。**速攻であっても意図的にチャンスを作る**ことでチームの得点力は格段に伸びてくると思います。

- 2) パス&ランの基本
- ・パスを出すコースを使い分ける
 - ・ボールサイドカット
 - ・ブラインドカット (板橋コーチ)

2ガードポジションからウイングにパスした後の動きで説明します。

■パスを出すコースを使い分ける

- ①ディフェンスのセンターライン側に出す
- ②カッターのディフェンスの背後
- ③ディフェンスのエンドライン側に出す

リターンパスを出すコースは3つあります。①、③はボールサイドカット、②はブラインドカットが行われている場合です。パスサーはディフェンスの手の位置を見て片手で出しましょう。

■ボールサイドカット

パスした後の動き方の基本は、まずボールサイドカットです。一度、進みたい方向とは逆にフェイントしてからカットします。ボールがある方のサイドをカットすることでディフェンスを振り切れていれば得点するチャンスです。

■ブラインドカット

ディフェンスの背後を抜けてカットすることをブラインドカットと言います。ディフェンスがボールサイドカットを止めに来たら、ブラインドカットで裏に抜けて行きます。パスを受けるチャンスもあるので、ボールを見ながらカットしていきましょう。

- 3) パス&ラン
- ・ポストアップ
 - ・ポストアップからのプレー (板橋コーチ)

2ガードポジションからウイングにパスした後の動きで説明します。

■ポストアップ

パスサーはカットした後にポストアップをします。ポストアップからインサイドにボールが入ることによって攻撃パターンが広がります。ミドルポストだと、ベースライン側にもフリースローライン側にもスペースがあるので1on1で攻めやすくなります。

また、ローポストやミドルポストにボールが入ると、得点されやすいこともあって、アウトサイドにいるディフェンスがヘルプに寄ります。それによってアウトサイドプレーヤーが動きやすくなります。

■ポストアップからのプレー

センターに限らずローポストでボールを受けたら、まず得点を狙いましょう。ディフェンスに背を向けながらも、しっかり押し込んでいきリングの近くでシュートしましょう。

フィニッシュはディフェンスのブロックをかわすためにもフックシュートで打てるようになります。

- 4) ボールマンディフェンス
- ・スティール of 仕方
 - ・ブロックショット (谷口コーチ)

●スティール

チャンスがあれば、どんどん狙いましょう。ボールマンディフェンスだけでなく、カバーにいったディフェンスもスティールを狙いましょう。ボールに手が行っていないケースが多く見受けられます。ボールを奪うこともディフェンスの目的ですからね。多少のリスクを恐れずにボールを奪いにいきましょう。

●ブロック

オフenseのシュートをブロックする時は、ボールがオフenseの手から離れるところまで見ています。その瞬間にブロックしにいきます。オフenseの手の中にボールがある時にブロックしてしまうと、手に当たってしまい、ファールになるケースが多くあります。気をつけましょう。

5) ローポスの守り方
(谷口コーチ)

● ローポスの守り方

ディフェンスは、ローポストプレーヤーにパスを入れさせないことがポイントです。ポストマンの胸に耳を当て、**心臓の音が聞こえるくらい接近して、ハードに守ります。**そして、できるだけリングから遠ざかる位置でオフェンスにパスを受けさせたり、パスを受ける際に困らせることができれば、ディフェンスにとっては成功です。

全体的にはまだまだ離れて守っています。もっともっとハードに密着してディフェンスしましょう。そうすれば、オフェンスを困らせることができます。

6) フックシュート
(谷口コーチ)

■ フック

フックシュートのポイントは、シューティングフィンガーをリングの中心に向けることです。最後に放す指がリングの中心をさせば、ボールはリングにまっすぐ飛びます。

■ スカイフック

肘を伸ばして、高い位置から打つフックシュートです。ここができるようになると、ベビーフックより、よりブロックショットがされにくくなります。ベビーフックよりも難易度が高いため、敬遠されがちですが、練習すればできるようになります。コーチの見解では、皆さんに取って必要な技術だと思っていますから、ぜひできるようになってもらいたいと思います。

7) 11月4日練習試合について
(谷口コーチ)

■ 11月4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>

- ・スティールの回数が増えてきたこと
- ・速攻で攻める回数が増えてきたこと

ディフェンスでボールを奪う回数が増えてきたと思います。ここが増えてくるということは、ディフェンスがハードになってきた証拠だと思います。速攻では3on2の場面で、うまくノーマークを作って攻めきっていたと思います。ミドルレーンのプレーヤーはエルボーで合わせて、攻めることができていましたね。

<課題点>

- ・スクリーンアウトの徹底
- ・ポストアップ

ディフェンスリバウンドでは、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。まだまだ押し出しが弱いです。オフェンスに飛び込まれているケースが見受けられます。相手に強くアタックしてから、リバウンドに飛び込みましょう。ポストアップする時にはターゲットハンドとシールをして、ディフェンスを押しえてからボールを受けるようにしましょう。ポストにボールが入らないケースが多く見受けられます。このあたりができる、ポストにボールが入ると思います。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

今回の練習ではアクションディフェンスを練習していきました。ボールマンのプレッシャーはもちろんですが、ヘルプディフェンスもプレッシャーをかけます。その時に大事になるのはスティールです。コースに入るだけではなく、スティールもどんどん狙いましょう。

11月4日にダ... した... の... 年生の部の... は「ディフェンスから速攻... この点は...

11月4日にゲームをしました。2・3年生の部のテーマは「インフェンから速攻」でした。この点はよくできていましたね。ディフェンスはハードに守っていましたね。スティールする回数も増えてきました。速攻についても、3on2でうまく攻める事が出来たと思います。

<板橋コーチ>

個人スキルのシュートは3ポイントとジャンプシュートを習得することです。最近では、ハーフコートオフENSEの練習もしているので、3ポイントとジャンプシュートの必要性を強く感じてきたと思います。

ハーフコートオフENSEでは、パスがアウトサイドだけでしか展開されていないのでディフェンスも守りやすく、ドライブしても簡単に守られてしまいます。一度、インサイドにボールを落とすことでディフェンスが収縮されるので、アウトサイドからの攻撃がしやすくなります。

セットしたときには、ボールが外だけで回らないように、一度インサイドにボールを展開してから攻めるようにしましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

