

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第247、248、249、250回
目指導
11月21、28日(水)
19:00~20:45
11月18、25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 ボールマンディフェンススキルアップ
- ② トリプルスレットと徹底
- ③ ファーストブレイクの理解



Practice Menu

Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
・スタティックストレッチ
・スタビライゼーション
・ダイナミックストレッチ
(板橋コーチ)

■ダイナミックストレッチ

ハンドリングのレベルアップも兼ねて、ボールを使ってダイナミックストレッチを行いました。

<ダイナミックストレッチとは>

ダイナミックストレッチとは、**関節の可動域を広げる**目的があります。

これはバスケットボールにおいて、技術やファンダメンタルを支える重要な要素を含んでいます。

そのため正しい動きを理解し、パフォーマンス向上や、ケガの防止に繋げていきましょう。この時、**体幹**も意識できるとより効果的ですよ。

■スタビライゼーション

スタビライゼーションで身体の中心部分をトレーニングしていきます。日々のトレーニングで体幹を鍛えることにより、**1つひとつの動作に力強さや安定性を高めていくことができます。**

おへその下あたり(丹田)に力を入れることと、お尻にも力を入れて肩からお尻までの四角形を固定します。まずは、意識的に取り組むことが大切になります。繰り返しトレーニングしていくことで無意識でお腹に力を入れられるようになってきます。

- 2) 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。

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。

■回転ジャンプ

ボディ・バランスは個人がファンダメンタルを最大限に行使するために不可欠です。

ときにはバランスを崩しても効果的なプレーができるかもしれないが、それはごく稀です。いつでもあらゆる場面で基本姿勢を維持し、つぎに練習し、目標に向かって進んでいくことが、バフ

劣て意識しなかつ疎自し、自1ししな111いはなつませぬ。ハへ
ケットボールの技術をより向上させようと思えば土台としての基本姿勢はとても重要になってきます。

- 3) フックシュート
・ジャンピングフック
・スカイフック
(板橋コーチ)

■フックシュート
ゴール下付近でシュートするときには有効なシュートはフックシュートです。身長の高いプレーヤーでもフックシュートで打てれば、身長の高いプレーヤーをかわしてシュートすることができます。
ポイントは、肘を伸ばして腕が耳につくようにします。最後シューティングフィンガーをリングに向けることで、ボールが真っ直ぐに飛んでいきます。

■スカイフック
打点をより高くしてシュートします。ベビーフックよりも高い打点でシュートするのでブロックがされにくくなります。基本的には片足で踏み切る、ランニングステップからシュートまでもっていきます。

- 4) 3on2
(板橋コーチ)

■3ラインの走り方
3人の走るコースは、大きな間隔をとった方がディフェンスは対応するのが難しくなります。1人がミドルライン、2人が広い間隔をとるためにサイドラインぎりぎり走るようにします。

■3ラインからの詰め(3on2)
アウトナンバープレーで大切になってくることは『判断』することです。ディフェンスとの間に立ちギャップをつくりましょう。

<3on2の攻め方>

①トップのプレーヤーは、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両サイドのプレーヤーは、フリースロー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両サイドのプレーヤーはディフェンスの間で構えてパスを受けます。トップのプレー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。

- 5) ボールマンディフェンスpart1
・スティール
・ブロックショット
(谷口コーチ)

◆スティール
ディフェンスは抜かれることを怖がってしまい、スティールに行くことが少ないです。しかし、ヘルプのディフェンスを信じて、ボールマンディフェンスは積極的にボールを奪いこいましょう。もちろんボールマンだけではありません。オフボールマンのディフェンスもチャンスがあれば、自分からトラップを仕掛けにいて、ボールを奪ってもかまいません。

◇ブロック
ボールがオフセンスの手から離れる瞬間にブロックするタイミングです。そこまではボールを見ていて、離れた瞬間にブロックをします。ブロックの一番の効果は恐怖心です。オフセンスにまたブロックされてしまうかもしれないという恐怖心を与えます。理想のブロックとしては、バレーのスパイクのようなブロックです。バレーのスパイクの練習もやりながら、ブロックのやり方、感覚を身につけてもらいました。

最初はタイミングをつかむのが難しいですが、慣れてくれば、簡単にできるようになります。継続して練習していきましょう。

6) ボールマンディフェンスpart2
・コースチェック
(谷口コーチ)

■コースチェック

1on1のジグザグドリルでコースチェックの練習を行いました。この練習でディフェンスはドリブラーのコースに先回りして、体で止めます。胸を張って怖がらずに、ドリブラーにバンプします。怖がって、手や腕でガードして止めようとするとうフェアルになります。胸で受けることがポイントです。少しずつ慣れてきている子が多いです。しかし1年生はまだ怖がってしまっている子がいますね。あとは慣れですから、練習あるのみです。コースに入って体で止めたら、すかさずスティールにいきましょう。守るだけでなく、ボールを奪いにいきましょうね。

7) ピラニアドリル
(谷口コーチ)

テーマ:ディフェンスはゴールを守るだけでなく、ボールを奪う!

名前の通り、ピラニアが獲物を襲うように、スティールを積極的に行う練習になります。練習のやり方としては3on3でセットします。オフェンスは24秒間ボールをディフェンスに取られずに、キープします。シュートは打ちません。

ディフェンスは24秒以内にボールを2回奪ったら勝ちです。もし奪えなければ、ライブでどちらかが1本決めたら勝ちです。ディフェンスに取ってはかなりハードな練習になります。

しかし、ボールをスティールするタイミングや、パスカットするタイミングが自然と身につきますから、今後も継続したいと思います。

負けた方は江戸川ドリルに入ります。これは江戸川大学女子チームのディフェンスドリルになります。これもかなりきついです。ディフェンスのスキルが総合的に身につくドリルになっています。

<レベル1~4>

レベル1: 3on3 24秒

レベル2: 3on3 30秒

レベル3: 4on4 1分

レベル4: 5on5 2分

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

今回の練習はスティールです。つまり、ボールを奪うことです。これをメインテーマに練習していきましょう。ボールマンディフェンスはコースに入るだけでなく、スティールもどんどん狙います。また、ボールマン以外のディフェンスもヘルプに行った際に、スティールを狙います。オフェンスはボールを取られることが一番嫌なことですから、チャンスがあればどんどん狙いましょう。

ボールを奪ったあとは、すかさず速攻に切り替えます。そのために、ボールマン以外は前線にどんどん走って、アウトナンバーを作りましょう。

<板橋コーチ>

今月は高学年と合同で練習を行いました。練習に対する取り組み方、ディフェンスの力強さ、高学年と練習することであたり前のレベルを感じる事ができたと思います。

今のところ、チームディフェンスをテーマに負荷を高めて練習を行っています。高学年のスピードについて行くのは体力的にも精神的にも大変だとは思いますが、ここが頑張りどころです。次のステップに向けて頑張っについて行きましょう。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

