

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第251、252、253、254回  
目指導  
12月5、12日(水)  
19:00~20:45  
12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 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 スクリーンプレイ



## Practice Menu

## Key Point !

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

### ■ダイナミックストレッチ

- ・関節の可動域を広げる
- ・柔軟性を高める

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。

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るので、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。

### ■スタビライゼーション

- ・フロント × 3set 15sec
- ・サイド × 3set 15sec
- ・スパイン × 3set 15sec

腕や脚に凄い筋肉があり柔軟性に優れていても、体幹の弱い選手は動きに繋がっていきません。そのため筋力をつけることと同時に、身体の使い方の練習も行っていきましょう。動きの向上はもちろんケガの予防にも繋がります。

### ■クールダウン

必要な身体のケアをおろそかにしたり、痛めている部分を我慢して無理に練習を続けたりすれば、いずれは練習すらできない身体になってしまいます。

一生懸命に練習し、ストレッチや睡眠、食事などの身体のケアにも意識を高くし、全力で練習を続けることが出来る身体を作ること、体調を整えることにも全力を尽くしていくことが必要です。

- 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。

### ■バランス回転ジャンプ

100度から、

- ・180度ターン
- ・360度ターン

基本姿勢を維持しながら回転ジャンプを行います。着地後に押されても前後左右にバランスを崩さないような姿勢ができてくると良いですね。

### 3) ゲーム ・ディフェンス (谷口コーチ)

#### ●ディフェンス ・スティール

ボールマンにプレッシャーをかけ、スティールに行く回数が増えましたね。もっと、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にいきましょう。

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行っ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ENSの手から離れる瞬間にブロックをしましょう。このタイミングはオフENSの手からボールが離れる瞬間です。少しずつ慣れてきて、できるようになっています。

ブロックは大きいプレーヤーがやるものだというのが一般的ですが、あまり大きくない選手でもジャンプ力とブロックのタイミングがつかめるようになれば、ブロックができると思います。また、コーチは挑戦してもらいたいと思っています。ブロックした後は、すかさずリバウンドに飛び込んで下さい。ブロック後にオフENSにリバウンドを取られてしまうケースが多く試合で目にしますから、気をつけましょう。

### 4) スクリーンプレー (谷口コーチ)

#### ■スクリーンプレー

スクリーンプレーでは技を紹介していきました。今回紹介した技は、ピック&ロール、スリッ、リピックです。ここは知らない選手が多かったと思います。しっかり頭の中に入れておいて下さい。

スクリーンを使うプレーヤーをユーザーと言います。スクリーンをかけるプレーヤーをスクリーナーと言います。

ユーザーはスクリーナーが両足をセットしてスクリーンができる体勢になってから、攻めを開始します。両足がついていない状態であれば、ムービングスクリーンを取られて、オフENSファールになってしまいますから、気をつけましょう。

### 5) ピラニアドリル (谷口コーチ)

ピラニアが獲物を襲うように、スティールを積極的に狙うことをテーマにしたドリルです。ボールをスティールするタイミングが自然と身につきます。引き続き練習していきたいと思っています。

皆さん、ボールマンのプレッシャーが強くなってきましたね。ワンアームの距離で守っていますし、チャンスがあればボールを奪うケースも増えてきています。

今の調子で練習していけば、ディフェンスレのベルアップだけでなく、オフENSのレベルアップにもつながります。なぜなら、オフENSは必然的にボールを取られない工夫をしなないとイケないからです。

#### <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

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

#### <谷口コーチ>

今回の練習ではディフェンスがボールを奪うことを中心に練習していきました。ボールマンディフェンスはスティールだけでなく、ブロックも行いボールを奪いにいきましょう。ブロックの後はずかさずリバウンドに飛び込みましょう。ボールマンのディフェンスだけでなく、オフボールマンのディフェンスもチャンスがあれば、ダブルチームを仕掛けて、ミスを誘発させましょう。リスクを恐れずに、どんどん仕掛けていきましょうね！

#### <板橋コーチ>

12月も合同で練習していきます。前回と同様、練習に取り組む姿勢などは高学年をよく見て学んで下さい。

練習の方では、ディフェンスに対する意識も上がり身体も動くようになってきましたね。体力的にも100%近くまでは出せるようになってきました。そういった中で練習することで個人のレベルアップにも繋がってくるので、ここを頑張って乗り越えてきてください。

#### リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

