

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第255、256、257、258回
目指導
12月19、26日(水)
19:00~20:45
12月16、23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) ファーストブレイク
・合同練習
(板橋コーチ)

■ファーストブレイク

ファーストブレイクは、様々な状況から始まります。より速く、より精度の高い展開、そしてできるだけイージーなシュートへと繋がられるような展開を目指していきましょう。

<3メンをつくる>

ファーストブレイクは、3メンをつくることから始まります。とくにファーストブレイクでは、直線的に早くボールを運びイージーなシュートに繋げていきたいので、サイドライン側を走るプレイヤーはボール獲得サイドの縦ラインを素早く埋めるようにします。

そこで縦パスが出せなければ、逆サイドに広がっていたプレイヤーがクロスカットでボールを受けにいきます。ボールを受けたらミドルラインを埋めましょう。

横にもパスが出せなかったときは、ドリブルでミドルを埋めましょう。ドリブルよりもパスの方が速くボールを前進させることができるので、まずはパスを優先的に使って、3メンをつくりましょう。

- 2) セカンダリーブレイク
・合同練習
(板橋コーチ)

<オフェンスの主な流れ>

- ①ファーストブレイク
(2on1や3on2で攻めるチャンスがあれば、攻めます)
↓
- ②セカンダリーブレイク
(4on3や5on4で攻められるのであれば、攻めます)
↓
- ③エントリー
↓
- ④リバウンドポジション
↓
- ⑤リバウンドに飛び込む

■セカンダリーブレイク(5on0)

①3メンを作ってもうまく攻められないときは、ミドルラインを走っていた選手がカッティングを行い、エルボーにトレーラーの選手が跳び込んでいきます。

ボールを運ぶこと。



②トレーラーは、エルボーを起点にしてカッティングを行います。エルボーにパスが入らなければローポストでパスを受けましょう。



③セット(4out1in)

4人のアウトサイドプレーヤーと1人のインサイドプレーヤーで行うセットオフェンスです。台形付近のエリアに1人がポジションをとるため、インサイドのプレーヤーは大きなスペースが与えられます。

アウトサイドプレーヤー同士の距離が他のセットオフェンスよりも短いためカットや2、3人での合わせのプレーがしやすくなります。



④リバウンドポジション

3) 練習試合 ・低学年カテゴリー (板橋コーチ)

低学年カテゴリー(1、2年生)は、ハーフコートゲームを1回だけ行いました。良かった点と課題をまとめておきました。確認してください。

<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
- ・スクリーンアウト
- ・フックシュートを使っていたこと

<課題>

- ・ポストアップ
- ・リングに向かって力強いプレーをする
- ・速攻を出す

ボールを受けるとパスを第一に考えている選手が多かったです。まずはシュートを狙いましょう。ゴールに向かって力強くドライブで仕掛ける、もしくはインサイドにボールを入れます。

基本的にはポストがあるサイドから攻めるので、ポストプレーヤーはディフェンスを押し込んでシールしてからボールを受けるようにしましょう。

縦に攻めることで、ディフェンスもチームとして守るのに容易ではありませんし、縦のプレーが増えることで「得点をとること」と「ファールをもらえる」確率が増えてくると思います。

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

・スティール

ボールマンに対してスティールに行くことが増えてきましたね。チャンスがあれば、できる限り手を出してボールを奪いに行きましょう。そうすると、抜かれるケースが増えてくると思います。抜かれた後は、すぐに追いかけてコースに入りましょう。**コースに入るだけでなく、そこでもスティールを狙って下さい。**

・ブロックショット

ブロックのポイントはタイミングです。ボールがオフェンスの手から離れる瞬間にブロックして下さい。このタイミングはレイアップシュートでもジャンプシュートでも同じです。

そして、**ブロックする時は片手で行くこともポイントです。**両手を上げて、ブロックに行く選手がいますが、両手では高く跳べないため、ブロックは難しくなります。

少しずつできるようになってきましたね。コツがつかめれば、簡単にブロックができるようになります。

	<p>試合中でも、ブロックできる選手が増えてきましたね。女子ではあまりブロックショットするケースが少ないですが、皆さんはできるようにして他の選手に差をつけましょう。</p>
<p>5) ピラニアドリル (谷口コーチ)</p>	<p>ピラニアドリルはスティールを積極的に狙うことを主眼にしたドリルです。ボールをステールするタイミングが自然と身につきます。</p> <p>皆さんに行ってもらいたいことは、ドリブル中のスティールだけでなく、パスカットも積極的に狙ってほしいと思います。リスクを恐れずにチャンスがあれば、バンバン狙いに行ってください。</p> <p>ゲームであれば、ドリブルのスティールもパスカットも、シュートブロックもチャンスがあれば、ボールを奪いにいきましょう。たとえボールが奪えなくても、相手のオフェンスにとっては本当に嫌なものです。</p> <p>これを継続して行っていくと、オフェンスが慌てて、自分からミスをしてくれます。</p>
<p>6) 対外試合 ・良かった点 ・今後の課題 (谷口コーチ)</p>	<p><良かった点> ディフェンスでスティールの回数が増えていたこと ディフェンスで最後までシュートチェックに行っていたこと</p> <p><今後の課題> スクリーンアウトの徹底 アウトサイドシュート確率アップ 力強いプレー</p>

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

練習では引き続きディフェンスがボールを奪うことを中心に行っていました。ボールマンディフェンスはスティールだけでなく、ブロックショットも行いボールを奪いにいきましょう。ボールを奪えるチャンスはいくらでも転がっています。チャンスを見つけて、行動できるプレーヤーは本当にいいディフェンスプレーヤーになれるます。

2、3年生を中心にした試合を行っていました。試合ではどうでしたか？皆さん頑張っていたと思いますし、できる限りの力を出していたと思います。ディフェンスに対しての意識が上がっていましたね。ブロックやスティールやリバウンドの数が増えていましたね。今後の成長が楽しみです。課題についてもまとめましたから、確認して下さい。

<板橋コーチ>

ここ1ヶ月は高学年との合同でディフェンスを中心とした練習を行ってきました。今年最後の練習試合ではスピードや当り強さなど個人としての成長も見れて、これからの皆さんの成長がとても楽しみに感じました。

また、来年もハードに練習していきますので頑張ってください。

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

