

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

中高生バスケット教室
Fujimino
Five Club

日時情報

第176、177、178、179
回目指導
9月6、13、20、27日

参加者情報

中学生女子 10
名

指導者情報

■ 板橋 勇斗
■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① ボールマンディフェンス
- ② アクションディフェンスから学ぶ
- ③ 1on1のレベルアップ



Practice Menu

Key Point !

- 1) ぶつかり合いに慣れる
・バンパードリル
(板橋コーチ)

身体接触無くしてディフェンスするのは不可能です。

ぶつかり合いの練習では、アクションが成功した時の状況を練習しているので、ぶつかった後にすぐにスライドディフェンスに移行できる姿勢、ポインティングなどの手が使えるバランスになることを徹底していきましょう。

- 2) ハンドワーク
・ポインティングディフェンス
(板橋コーチ)

ポインティングは、空間に手を突き刺すように出してボールにプレッシャーを与えるハンドワークになります。基本的にはリードフット側の手を使って行います。

手を出すタイミングは、手からボールが離れる瞬間を狙います。相手の手の平とボールの間にある空間に手を出してプレッシャーをかけましょう。

悪い姿勢のときに手を出すとファールになるので、良い姿勢のときに手が出せると良いですね。

- 3) アクションディフェンス
(板橋コーチ)

ディフェンスのレベルアップに向けて、**たくさんのチャレンジと失敗が必要です。**

「止めてみよう」「とってみよう」「読んでみよう」といった**チャレンジによる成功と失敗の繰り返し**で経験を積んでいきます。

アクションディフェンスでファールギリギリの激しいディフェンスをしていると、**ファールとグッドディフェンスの境界線**が見えてくるようになります。

どこまでやるとファールになるのか、それを感じ取りながらファールに近いファールじゃないディフェンスを目指していきましょう。

- 4) プッシュミートからのアクションディフェンス
(板橋コーチ)

この練習でディフェンスの嗅覚を磨いていきます。

プッシュミートからのドライブに対して、先に相手のコースに入る練習です。プッシュミートからのドライブはかなり強力なので、

リアクションをする足を引くようにしてしまえばいい。

左右のどちらに仕掛けてくるのかを、先に動き出すことによって成功すれば、そこからオフェンスに更なるプレッシャーを与えて追い込みます。

それが失敗しても、その後の取り返す行動がとれることがチャレンジです。失敗して、何もしないことはギャンブルになってしまいます。

何度も失敗していいので、良いアクションをつかんでいきましょう。

5) オンボールディフェンス ・スタンスと距離感 (板橋コーチ)

■スタンスと距離感について

①スタンス

・より広く、より速く

スタンスについては、できるだけ足を大きく広げて構えましょう。スタンス(基地)が広ければ、その分だけオフェンスが遠回りをするようになります。

ただ、スタンス(基地)を広げ腰を落とし過ぎると、筋力が足りていないぶん返って動きづらくなってしまいます。自分が一番速く動けるスタンスを練習のなかで見つけていきましょう。

②距離感

・ワンアーム(腕一本分)

オフェンスとの距離感については相手の能力に応じて賭引きが必要になってきます。ドライブを得意とするプレーヤーやアウトサイドシュートが得意なプレーヤー、そしてパス能力が高いプレーヤー、それぞれに応じてディフェンスの距離を変えていけるとベストです。

こういった賭引きができるバスケットボールの奥深さに気づけてきて、さらにバスケットボールが楽しくなってくると思います。

このような事も知識として理解しておき、今回の練習ではワンアームでポールマンにしっかりとプレッシャーをかけ、ディフェンスのレベルアップを目指しましょう。

6) ・スタンス (三澤コーチ)

* バスケットの勝利は・・・

相手よりシュートの本数が多く、確率が良いこと。

良いディフェンスは・・・

相手の本数を減らし、確率を悪くすること

■スタンス

1on1は1ステップ・ア・ヘッドの取り合いです。

足の幅は広い方が良いですが、広すぎて動けないのはダメです。

個人差があるので、素早く動ける姿勢を見つけましょう。

・パワーポジション

バスケットで一番力強い姿勢のことです。

つま先の上に膝、膝の上に肩が来るようにしましょう。

背中丸めなくて、一直線になるようお尻を突き出しましょう。

姿勢が高いと指摘されたら、お尻を落とすイメージでやると良い姿勢になりますよ。

・ステップ

行きたい方向の足から出します。

素早く動くためには、逆側の足でしっかりと地面を蹴ります。

細かいフットワークは日々の習慣です。

日ごろからできているか自分で確認していきましょう。
1on1しているときは、オフェンスの胸かおへそに自分の目線が来るようにしましょう。
きついですが、頑張れた人が試合に長くでることができますよ。

7) 止まった時の対応
・ミラーザボール
・スティック
(三澤コーチ)

■ミラーザボール
ドリブルしている相手が止まったら素早くプレッシャーをかけましょう。
ボールに両手をあてて簡単にシュートやパスをさせないようにします。
オフェンスにぶつからないように、相手との距離は薄いガラス1枚分は空けておきます。
このガラスを割ってしまうとファールになってしまいますよ。

・スティック
相手がピボットを踏んでいるときのステップワークです。
相手のフリーフットが前にあるときは、相手の足を挟んで守ります。
相手のピボットフットが前にある時は、相手の足を挟みながら、自分のおへそを相手に近づけます。

練習では、自分ができるとはすべてやりましょう。
プレッシャーのために声を出したり、相手が嫌がる手の使い方など、やった方がよいことはすべてやっていきましょうね。

8) オールコートディフェンス
・ラングライド
・VSターン
(三澤コーチ)

■ラングライド
もし抜かれそうだなと思った時はラングライドステップを使います。
行きたい方向の足から出し、逆の足で蹴ります。
蹴った足をクロスしてダッシュで追っかけてください。
間に合ったら、コースに入る前に1ステップ踏んでコースに入りましょう。

まずあきらめずに必死に追いかけることが大事です。
抜かれたら、意地でも前に入りましょう。

■オールコート1on1 (VSターン)
ひたすら1on1していきましょう。
どんな相手でも必死にやっていきましょう。
常にボールの取れる位置にいきましょう。
離れて守ってもいいディフェンスにはなりませんよ。

コースに入ったら、**切り返すのを予想してディフェンスします。**
相手のターンに対してコースに入れるとかなり感覚が身につきますよ。

9) ディレクション
・ブロック

■ディレクション
どちらかに行かせないようにコースを限定して守ります。
行かせたくない方に少し寄っておきます。
ボールマンの肩に鼻が来るように守ると良いですよ！

相手がターンしてきたら、行かせないようにステップを踏んでください。

■シュートチェック
今回は飛ばないシュートチェックを練習しました。
低い姿勢で足元まで入ってシュートチェックしましょう。
チェックに出る手と足は、オフェンスに近い方でいきます。
そのまま自分のへそを相手のへそに近づけます。
手の平がボールを向くようにしましょう。

この時にぶつかるとファールになります。
薄いガラスがある感じを忘れずにシュートチェックまで行きましよう。

10) ゲーム

良いディフェンスは
ファールに近いファールじゃないディフェンスです。

良いスタンスで良いステップワークで守ってもオフェンスを嫌がらせなければディフェンスとは言えません。
常に相手が前を向くの嫌がるくらい頑張りましよう。

自分でどこまでやったらファールになるのかを探ることが上手になるポイントですよ。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<板橋コーチ>

ディフェンスがうまくなるスピードを上げるためには、「止めてみよう」「とってみよう」「読んでみよう」といったチャレンジによる成功と失敗の経験を繰り返し積んでいくことです。今回の練習はそこがテーマになっています。

どこまでやるとファールになるのか、それを感じ取りながらファールに近いファールじゃないディフェンスを目指していきましょう。

そのうち、ファールとグッドディフェンスの境界線に気づけるようになってくるはずですよ。

<三澤コーチ>

ディフェンスが頑張れない選手はプレーする時間は多くありません。
試合に長く出たい、活躍したいと思うなら、激しいディフェンスを心がけましよう。

1年生は身体の使い方を少しづつ覚えてきましたね。
途中激しいルーズボールを追う場面があったり、最後まであきらめずボールを追うシーンが出てきました。
そういう泥臭い事が出来てくると、周りが応援してくれますよ。

リンク

[前回までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

