

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第30回目指導  
9月24日 月曜日

## 参加者情報

小学生女子 約14名

## 指導者情報

■ 鈴木 良和  
■ 加賀屋 圭

## 指導のねらい

- ① イノシオフェンスでボールを運ぼう！

## Practice Menu

## Key Point !

### 1) 集中力チェックドリル

まず最初に、集中力をチェックするウォーミングアップを行いました。

#### ■ボールとりゲーム

2人組で向かいあって立ち、間にボールを置きます。コーチが「ボール！！」といったら、素早くボールを取りましょう。相手よりも速く取れた人の勝ちです。

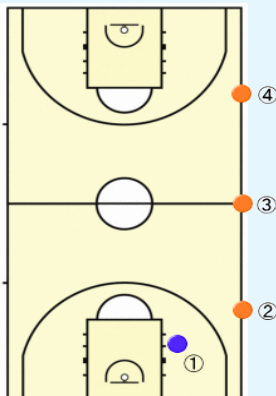
コーチが会話の途中で急に「ボール！」と言ったり、ボールと頭が入れ替わったりと、集中していないと間違ってしまうですよ！

#### ■ボールはたきゲーム

2人組で、ボールを右手にのせて、お互い腕を伸ばした状態で立ちます。あいているほうの手でじゃんけん、勝った人は負けた人のボールをじゃんけんした手で叩き落としましょう！判断と素早い反応の勝負です。

勝ったのにボールを守った臆病者や、負けたのにボールをはたいたお調子者はペナルティでしたね^^ 緊張感のある中でも集中して取り組んでいきましょう。

### 2) パスパスパドリル



パスをうまくつなげるどうか、またどのくらい頭が動くかどうかのチェックドリルです。何かしたあとにすぐ次の動きに入らないといけないので、しっかりと理解し、動きが止まらないようにしましょう！

#### ■レイアップバージョン

①の人がオフェンスです。②、③、④の人はパス役です。①の人は、②の人にパス、をしてすぐにパスを返してもらい、③、④の人とも同じようにパスをします。④の人からパスを受け取ったらレイアップシュートを打ちましょう。

②は、①のリバウンドをとってすぐに戻り、オフェンスの列に並びます。①は次は④、④は③、③は②、②は①と1つずれて次の準備をします。

#### ■1on1バージョン

基本的にはレイアップバージョンと動きは同じです。④の人は、パスを受けるのではなく、①のディフェンスをします。②は、リバウンドを取りにいきながら、①を助けてあげましょう。まわり方もレイアップバージョンと一緒にです。

ドリルを行いながら、次にどこに移動するべきか、常に考えま

しょう。「ふー」と休んでしまうと、出遅れてしまいますよ！

### 3) スピードドリブル

今回のボール運びのテーマは、「イノシシ」でしたね。まずはイノシシのように、一直線にまっすぐ突進しましょう。もちろんドリブルつきです。

#### ■ドリブル鬼ごっこ

後ろから鬼がおってくるので、それにタッチされないように、ダッシュでエンドラインからエンドラインまで逃げます。ゴールのエンドラインの上だけは、鬼にタッチされない場所です。そこにたどり着いても、バランスよくストップできなくてはタッチされてしまいますね。

スピードドリブルから、バランスよくストップするところまでできるようにしましょう。

#### ■スピードレイアップ鬼ごっこ

レベル1ができたならレベル2、レベル2ができたならレベル3です。

##### ・レベル1

鬼はエンドライン、イノシシはそれよりも3メートルくらい離れた場所からスタートします。イノシシの合図で鬼ごっこスタート！イノシシはバックコートからスタートし、フロントコート側のリングに向かって一直線にドリブルで走ります。鬼にタッチされる前にレイアップシュートを決めましょう。台形の中はドリブルができないので、レイアップのワン・ツーステップで踏み切りましょう。

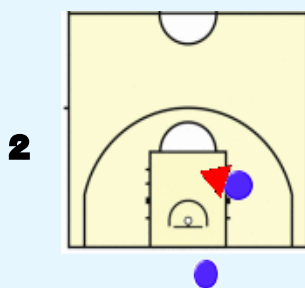
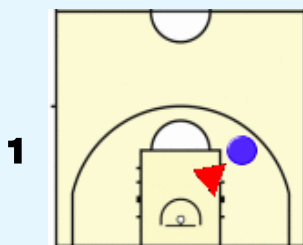
##### ・レベル2

鬼のスタートラインが、イノシシ側に一歩近づきます。あとは一緒です。

##### ・レベル3

途中で鈴木コーチが邪魔をします。スピードを落とさずにかわしてシュートまでいきましょう。イノシシドリブル中も、顔を上げて前を見て、スピードを落とさずにかわすことが大切ですよ！

### 4) ボールもらいの基本 ボールを受ける人のポイント



大切なのは、「ロック」ですね。しっかりとおぼえることができましたか？ディフェンスにガチャンと鍵をかけて、動けないようにしましょう！

バックコートのエンドラインからスローインをするとき、ディフェンスがぴったりとついてきて、なかなかボールをもらえないことがありますね。ただ一生懸命振り切るのではなく、ポイントを抑えてうまくもらいましょう。

#### ★有利なスタートラインを確保する★

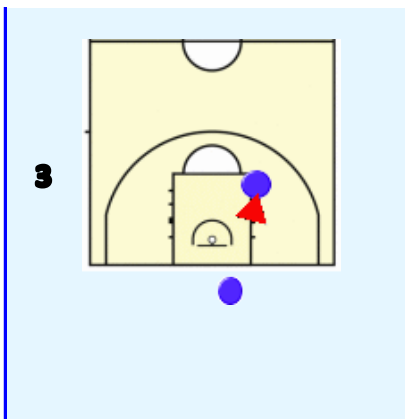
1の図と2の図を比べてみてください。オフェンスの位置が違いますね。

コート右下あたりでボールをもらいたいとき、もらいたい方向に対してスタートラインが1のようにディフェンスもオフェンスも一緒だと、ディフェンスも同じスピードで動いてきてカットされてしまいます。2の図のように、もらいたい方向に移動して、ディフェンスをロックしましょう。空いている空間のほうの手をあげてボールを呼びます。パスが出されたら飛びつきましょう。

パスが出される前に動いてしまうと、ディフェンスも動いてしまうので我慢して抑えることが大切です。

#### ★完全にディフェンスが前にきたら後ろがチャンス★

3の図のように、ロックしようとしてもディフェンスが完全に前に来て足を入れられない場合は、裏がチャンスです。3の図の位置でディフェンスを抑えたまま、エンドラインから遠いほうの手を伸ばして、裏にパスがほしいと合図しましょう。



**★ボールを持ったら一気に抜き去る★**

ボールを持ったら、一気にイノシドリブルで抜き去ります。ごちゃごちゃと細かいドリブルをせず、一気に抜き去ることがたいせつですよ！

5) ボールもらいの基本  
パスを出す人のポイント

ボールをもらう人だけでなく、パスを出す人も基本を押さえてないと、すぐにディフェンスに取られてしまいます。味方はとれるけど、相手は取れない場所にパスを出すことがコツですよ。

**★空間にパスをだす★**

ボールを受ける人が、自分のマークに対してロックをしていたら、ロックをしている先の空間へボールをポーンと投げましょう。今いる場所に投げてしまうと、ディフェンスの手が届いてしまいます。ボールを受ける人は、ボールを出す人がボールを出してから動いて飛びつきます。その前に動いてしまうと、ディフェンスも動けるようになるので、パスをカットされやすくなってしまいます。

**★手をよけてパスを出す★**

相手の足のすぐ横は手の届かない場所です。まずは足のすぐ横でのバウンドパスを狙いましょう。ディフェンスの手が下がっていたら、相手の顔のすぐ横、「パッシングウィンドウ」をパリーンとわってパスを通しましょう。ディフェンスは、「手」でボールをカットしてきますね。その「手」に取られないよう工夫をするだけです。

味方の動き、目の前のディフェンスの手の動き、両方を把握してパスを出せるようになりましょう。

6) ロック 2on2・3on3  
パスを出す人のポイント

**★イノシシの通る場所★**

リングへの入り口は、「玄関」と「勝手口」がありましたね。まずは「玄関」に突進しましょう。

「玄関」は、エルポー付近です。ここにいくと、右にも左にも切り返せるし、逆サイドにパスをだして展開もできるし、やれることがたくさんあります。逆に「勝手口」のほうは、ディフェンスが抜けないと、どん詰まりになってしまうことが多いです。勝手口はローポスト付近です。

**★ヘルプがきたら、あいている人にパス！★**

自分のマークマンを一気に抜き去り、玄関目指して突進していたら、別の人についていたディフェンスがヘルプに来る時があります。ヘルプに来るといことは、誰かがノーマークのはず！そのノーマークの人を見つけて、すばやくパスを出しましょう。イノシドリブル中も、周りが見えていないと、あいている味方を見つけられないのはもちろん、ヘルプディフェンスにすら気づかずはまってしまう可能性が高いです。

ただ何も考えずに突進するイノシシではなく、賢いイノシシになりましょうね！

7) ゲーム

短い時間でしたが、ゲームを行いました。  
ボールを持っていないマークマンへのパスは、

ボールを持っていないインフェンシブポイントで。

インシシは、玄関目指して突進してきますね。ということはコートの中あたりに来ます。ボールを持っていない人が真ん中に行ってしまうと、インシシの邪魔をしてしまいますよ！

ボールを持っていない人は、玄関付近をあげましょう。インシシが玄関付近に飛び込んで来たら、空いているスペースを見つけてチャンスを狙いましょうね！

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

久しぶりの鈴木コーチとの練習でしたね！今回は、11月の試合に向けて、ボール運びの練習をしました。相手のディフェンスのプレッシャーが強くても、ボールを運べるようこれから残り約1か月半、頑張っていきましょう。

(鈴木良和指導員)

高学年の皆さんは低学年の皆さんにお手本となるよう頑張ってください。低学年の皆さんは、高学年の皆さんのプレーをよく見て、すぐまねできるようにしましょうね。見ているときは休憩でなく、上手になるチャンスがたくさんありますよ！

(加賀屋圭子指導員)

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](#)

