

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第8回目指導  
12月25日 火曜日

参加者情報

中学生女子 15名

指導者情報

■ 鈴木 良和

## 指導のねらい

- ① 速攻で必要な個人技能を磨く
- ② 速攻の様々なシチュエーションドリルを紹介する



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) 30秒レイアップ

30秒間、ディフェンス付のレイアップ練習を行いました。1on1の速攻シチュエーションのための土台作り練習です。

オフェンスはエルボーから1ドリブルでレイアップに行きます。シュートを打ったらボールを拾ってまたエルボーまで移動し、すぐにまたレイアップに行きます。

パートナーもレイアップにプレッシャーをかけたら一緒にエルボーまで走り、30秒間ずっとディフェンスをします。

ディフェンスがいる状況でも**30秒間で8本**レイアップを決められるようになりましょう！

### 2) オールコート3ドリブルレイアップ

1on0の速攻レイアップの練習です。スピードに乗った状態でしっかりとレイアップを決めきりましょう！

また、この練習のもう一つのテーマは、いかに長い時間手のひらにボールをおさめ続けられるかがポイントです。

すぐにドリブルを小刻みになってしまう選手は、ドリブル3回でレイアップにはいきません。1回の突き出しの中で長く手のひらにボールがあるようにしましょう！

女子はドリブル4回をまずは目標に、できる選手は3回で行けるようになりましょう！

**手の平にライトをつけて、ライトが地面を照らすようにドリブルするのがポイントです。手の平のライトが天井のほうを向くと、ダブルドリブルですよ。**

### 3) スピードクロスオーバー分解練習

速攻でスピードを落とさずにディフェンスを抜くための、1on1練習を行いました。初めに分解練習を行いました。

右手でドリブルをしている場合は、仕掛ける瞬間に右手で左側へボールを持ってきます。素早く手を動かしてボールを移動させましょう。

ひしゃも。

そこから、ボールを前に押し出すようにパスを出しました。  
ボールを移動させた方の肩を前に出すようにする事、**移動させた方向の足でステップできるようにしてください。**

#### 4) スピードクロスオーバー

先ほどのスピードクロスオーバーをディフェンス相手に使ってもらいました。

抜きに行く時は肩を入れます。ディフェンスと接触があっても、肩が入っていれば耐えることができます。抜いた後は、ボールをディフェンスのいない方へ持ち替えましょう。

右手で左側に抜く場合、右手だけでボールを大きく左へ動かします。

ボールはcoast to coast(大陸を横断するくらい)大きく振り、ディフェンスを翻弄しましょうね。

#### 5) インサイドアウト

スピードクロスオーバーの動きから、ボールを戻す練習です。スピードクロスオーバーの動きをフェイクに使ったり、その動きにディフェンスが反応してきたりしたら、このインサイドアウトで抜きに行きます。

ステップを使いながら、ボールを大きく素早く動かせるようになってください！

#### 6) インフルエンス

インフルエンスという実戦練習も行いました。7秒以内にシュートを決めなければならないオールコート1on1です。

スピードを落としていては間に合わないので、スピードが速いなかで正確にボールをコントロールし、シュートまで持って行けるテクニックを身につけましょう！

そして、ディフェンスはハーフライン当たりでドリブルの選手を正面でとめられるようにチャレンジしてもらいました。

オフェンスの選手は、その時にアダプタビリティを発揮できるかどうかがこの練習のポイントです。

**手の平にボールがある時にディフェンスを抜き去ろうとすれば、万が一相手にコースに入られたとしても次の動きですぐに対応できると思います。チャレンジしてみてください！**

#### 7) スピード1on1でのブレーキテクニック

先ほどのスピードドリブルのレイアップドリルで、最後にブレーキをかける練習を行いました。

試合中は、ディフェンスもスピードドリブルに追いつこうと必死に追いかけてきます。この時に**うまくブレーキを使えると、ディフェンスがそれに対応できず、逆サイドへ切り返すスペースが生まれます。**

速攻は競り合ったままレイアップにいて決めきることも大事ですが、ブレーキからクロスに入って行ってレイアップという練習もやっておくと効果的です。

#### 8) 2on1 インサイドハンドドリブルからのプレー6種

##### ●インサイドハンドドリブル

速攻のときに、2on1の状況で、ボールを持っているほうが持っていないほうよりも前にいる場合は、ディフェンスに近いほうの手でドリブルするとチャンスが作りやすくなります。

このインサイドハンドのドリブルからパスフェイクしてレイアップにいくか、実際にパスを出すかを判断する練習を行いました。

#### ●ショット場面での判断

実際にショットを選択したものの、ディフェンスに対応されてしまった場合のケーススタディを練習しました。ディフェンスのブロックの位置に応じて、エンドライン側かビハインド側を選んで逆の選手にパスを出す練習を行いました。

#### ●ミドルアタックを選択した場面での判断

ボールマンが、この前に練習していたミドルアタックを選択した場合のプレーを練習しました。もう1人のオフェンスは、ボールマンがミドルを選択したらシザースになるように逆側ヘラインを変更します。

ボールマンがミドルアタックからレイアップにいったらもう1人は逆サイドヘリバウンドです。

ディフェンスはボールマンのミドルアタックのコースに反応したら、もう1人のオフェンスにビハインドバウンズパスなどでボールを渡しましょう！

#### ●状況判断

2on1の状況判断の練習をしました。

- ・味方がボールより前にいたらまずはボールを前に飛ばす
- ・ボールが先行していたらドリブルで攻めて、ディフェンスが反応したらノーマークヘパス、反応が弱かったらフェイントを使って自らレイアップ

こういった状況判断をしっかりと出来るようにこれからも練習を続けていきましょう！

#### 8) 3on2

オフェンスの数が、ディフェンスの数より多い状態で攻めている場合のことをアウトナンバーと言います。3on2のアウトナンバーでの速攻練習です。このシチュエーションは試合中にあまりありませんが、状況判断の練習として効果的です。

大切なことはノーマークの味方がシュートを打てるように攻めることです。

#### ■3on2で攻める場合のポイント

①3on2の場面では、ボールが中央にあり、もう2人は左右でボールより先行している状況を作ると効果的な状況を作れます。

②ボールを持っている中央の選手がどちらかのサイドに少し寄ります。

③コートをミドルラインで2つに割ったとして、片方のサイドで2対1を作るようにします。ディフェンス2人ともつられて出てきたら、残りのオフェンス1人がノーマークになりますから、そのプレイヤーがチャンスです。

④ディフェンスが1人しか来なければそのままそちらのサイドで2対1で有利に攻めましょう。もちろんノーマークの方がシュートに行きます。

⑤ディフェンスがボールを持たない2人をマークした場合はボールを持っている選手がそのままシュートに行きましょう。

⑥速攻の練習の場合、ミドルのボールマンからのワンパスでチャンスになるようにショットパスを心がけます。それにディフェンスが反応した時の2パス目で最低でもFINISHできるようにしましょう！

しよフ：

エルボーへのリターンパスからのゴール下へのパスで3パスになることはありますが、基本的には2パスFINISHを目指して練習すると効果的です。

以上のポイントを基本に攻めるとノーマークを作ることが出来

#### 9) 30秒3メン2ディフェンス付



30秒間の速攻ドリルを紹介しました。3メンを30秒間やってもらったところ、4本シュートを決めることができましたね。

これをディフェンス付でやってもらうドリルです。2人のディフェンスがいる状況の中でも、4本シュートを決められるようにしましょう！

今回は目標を2本に設定しました。2本決められなかったオフェンスチームは負けです。

ディフェンスはスティールしたりリバウンドをとったら、その場にボールを置か、オフェンスのほうに投げてあげてください。

**4本シュートを打てるというスピード、判断の速さ、その中で4本シュートを決めきる正確性、すべての質を高めていきましょう！**

1on0や2on1など様々なシチュエーションが出やすく、速攻のレベルを上げるためにいちばん良い練習だと思いますので、引き続きチャレンジしてみてください。

#### 13) プライドドリル

1on1→1on2→2on2→3on2→  
3on3→4on3→4on4→5on4→  
5on5

1on1から始まり人数が1人ずつ増えていき、最終的には5on5で終わるドリルです。

2チームに分かれハーフラインを先頭にそれぞれサイドライン上に1列に並びます。

ディフェンス側はポゼッションを獲得したら新しく1人選手が入り、2人でオフェンスになります。2on1の状況で、オフェンスがハーフラインを追加したら新しいディフェンスメンバーはハーフラインを踏んでからディフェンスに加わり、2on2になります。

この要領で、3on2→3on3→4on3→4on4→5on4→5on5と人数が増えていく練習です。

アウトナンバーの状況では、速さの中で正確な判断を行い、得点していきましょう。5on5が終わるまでにより多く得点していたチームが勝ちです。

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

これまで、小さいチームにとって重要なテーマである「シュートを決めきる」、「1on1でペイントアタック」を練習してきましたので、今回は「速攻」をテーマに練習を行いました。

速攻のシチュエーションとしては、1on0、1on1、2on1が主なシチュエーションです。他のアウトナンバーも、最終的には1on0や1on1、もしくは2on1の状況を作るようにもっていければ良いのです。

今回はこれらのシチュエーションを重点的に、速攻の練習をしていきました。小さいチームにとってブレイクでの得点は勝利に大きく影響してきます。相手がいくら大きくても、いないうちに攻めてしまえば大きさは関係ありません。

相手も強くなって来ればハリーバックを徹底してきます。しかし、全員が完璧に戻りきれないうちに、1on1や2on1を作り出すことは可能です。

ぜひ、速攻をたくさん練習して、チームの得点を増やしていきましょう！！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

