

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第4回目指導  
9月15日 日曜日

参加者情報

小学6年生女子 9名  
小学5年生女子 5名

指導者情報

■ 豊後 裕隆

## 指導のねらい

- ① マンツーマンプレスの基本を学ぶ
- ② インサイドプレーにチャレンジする

## Practice Menu

## Key Point !

### 1) 手つなぎ鬼ごっこ

手つなぎ鬼ごっこのポイントは**端へ追い込んでいく**ことでした。

ダブルチームのポイントに似ていますね。いろいろなリレーションの中にもバスケットに近いポイントがあったりします。

遊びながらも頭をつかって、より簡単に捕まえるには・より簡単に逃げるにはなど考えていきましょう。  
そういう、ちょっとした事がバスケットにも生きてきますよ。

### 2) サイドラインへの追い込み

マンツーマンプレスで大切になってくるのはボールを**サイドラインへと追い込む**ことです。

サイドへ追い込むことによってボールマンのパスコースやドリブルコースを制限することができ、オフェンスにプレッシャーをかけることができます。

また、ディフェンスの時には、ラインが皆さんの味方になります。オフェンスはサイドラインやエンドラインを越えてプレーすることができません。うまくラインも意識しながらディフェンスしてみましょう。

サイドへ追い込むポイントは、

**1. 内側の方に鼻の位置を合わせる**

**2. 肩の向きをフリースローラインとエンドラインに合わせる**

この2つを意識することでミドルにドライブされることを防げましたね。

そして、オフェンスとの距離は**1アーム**(腕一つ分)で守るようにししましょう。プレスで守った場合、フラッシュ(下のプレーヤーが一気に上がってくるプレー)をされてしまうと簡単にボールを運ばれてしまう可能性があります。ディフェンスは1アームでオフェンスにプレッシャーをかけて、サイドヘドリブルさせましょう。

### 5) ステップ・ステップ

サイドへ追い込むときに、簡単に抜かれてしまっていた原因  
**1・ディフェンスの一步目の弱さ**

1対1の場面で重要になってくるのは**ワンステップアヘッド**(ディフェンスの足すぐ横のスペース)の取り合いです。ディフェンスはこのスペースを守ることによって、簡単に抜かれていくのを防ぎます。

レフト、ヘトリックにのみ、相手に抜かれないよう。

そのために、**守りたい方の足から動かす**ようにしていきましょう。そして、**戻す方の足も引くのではなく、一歩目と同じようにステップして戻す**ようにしましょう。そうすることでより早く次の動作にも移れるようになりましたね。

1対1の場面で避けたいプレーは、

1. 一歩目が守りたい方と反対足から動く
2. 一歩目を引いてしまう
3. 状態が高くなってしまう

以上の3つを防ぐだけで守りやすくなります。

ステップ・ステップは色々な1対1の場面で大切になってくるスキルです。身につけていきましょう。

## 6) クロスステップ

サイドへ追い込むときに、簡単に抜かれてしまっていた原因  
**2・クロスステップの使い方**

ステップ・ステップでも追いつけなかった場合は、クロスステップを上手く使って追いつきましょう。

ただ、クロスステップに頼って、ディフェンスをしてしまうと切り返しに弱くなってしまいますので**ステップ・ステップから一回のクロスステップでオフェンスのコースに入れるように練習**していきましょう。

コースに入ったときに大切なことは頭の位置です。  
頭の位置が左右に大きくずれていると、次の切り返しに足が出ない場合があります。**頭が常に足と足の間にあるようにディフェンス**しましょう。このポイントは色々なディフェンスの時にも大切になってきます。

## 7) マンツーマンプレス

マンツーマンプレスの基本は、**ウォール(壁)とアタック**です。サイドラインを意識しながらウォールとアタックでダブルチームを作っていきます。

ダブルチームをした際のポイントは、

- 1・ディフェンスの間を破られない
- 2・ボールを取るのではなくプレッシャーをかける
- 3・ロングボールを出させない

ダブルチームにいくポイントは、

- 1・ボールマンがドリブルをした瞬間(ドリブルトラップ)
- 2・ボールがマークマンにわたる時(バストラップ)

特に、1のタイミングで行うようにしていきましょう。ただ、2のタイミングも状況に応じて、使うことができるので覚えておきましょう。

ボールのスティールは逆サイドのプレーヤーが狙っていきましょう。ダブルチームの約束でロングボールを出させないルールがあるので、思いっきりスティールを狙っていきましょう。**スティールに出るタイミングは、ダブルチームに行こうとした瞬間**です。みんなが一つになってボールを奪っていきましょう。

もう一つ大切になってくるプレーはダブルチームのところでパスが渡ってからのプレーです。そのまま、そこに2人いても意味はありません。オフェンスにパスを簡単に展開されないように、**逆サイドの近いプレーヤーがヘルプに行きましょう。**

## 8) インサイドプレー

インサイドプレーで大切になってくるポイントは、インサイドでボールをもらった時のプレーです。

ボールを受け取ったら、

- 1・良い姿勢でもらう
- 2・ボールはあごの下でつぶす
- 3・広い方を肩越しに確認する

この3つをしっかりとすることによって、余裕を持ってインサイドでプレーすることができます。

1つ目のプレーは、**ドロップステップ**です。

このスキルは、リングに近い方の足をひいて、強くドリブルをついて一気にゴール下まで行きます。その時、**肩のラインとボードのラインが平行**になるようにステップしていきましょう。そうすることで、ブロックされにくくなりますね。

2つ目のプレーは、**キキムーブ**です。

このスキルは、足をリバースターンすることによって、**ディフェンスとの間にスペースを作り、1対1**をするプレーです。リバースターンをしている最中にスペースがあったらドライブ、ディフェンスが引いていたらシュートを打っていきましょう。

3つ目のプレーは、**ステップ**です。

ゴールまで向かっていき、ストップした後も色々なステップをすることでより簡単にシュートにつなげることができます。

インサイドプレーヤーだけでなく、色々なプレーヤーが練習することでより確率よくシュートへつなげることができるのでどんどんチャレンジしていきましょう。

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は、マンツーマンプレスを中心に練習していきました。

このディフェンスをするときに1対1のディフェンス能力がとても大切になってきます。練習したステップ・ステップやクロスステップを上手く使ってレベルアップしていきましょう。また、この2つのディフェンススキルはハーフコートで守る際に大切になってくるのでダブルでレベルアップしていきましょう。

そして、何よりディフェンスで最も大切になってくるプレーは**声**です。

よく声を出して、練習出来ていましたね。その声ディフェンスをする際に最も大切なのです。日頃の練習から元気よく練習していきましょう。

また、次回までにレベルアップした皆さんに会えるのを楽しみに待っています。

リンク

[前回分はこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

