

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第5回目指導  
10月6日 土曜日

## 参加者情報

小学6年生女子 10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理解を深める
- ② 自分からオフェンスに仕掛けられるようになる

## Practice Menu

## Key Point !

### 1) ブレインゲーム

・ラインダッシュ  
・10点じゃんけん  
・ジャングルダッシュ  
以上の練習をしましたね。

ただ、コーチに言われたことを守っていても、より簡単にクリアすることはできませんでしたね。

皆さんがこれからもっとうまくなっていくために、**コーチに言われたこと以上のことを意識できるか**が大切になってきます。

違う練習中でも自分がより上手くなる方法がないか考えながら練習してみましょう。

### 2) スティールポイント

スティールとはオフェンスのボールを奪うプレーのことをいいます。  
いくつかポイントを紹介したので整理していきましょう。

スティールはドリブルが**手元に戻ってくる**ところに**手を入れて奪う**ようにしましょう。手を振りかぶって奪おうとするとミスをする可能性が高まるので気をつけましょう。

スティールをするタイミングは

#### 1、対面している状態

オフェンスが油断していたら狙っていきましょう。また、スティールできなくてもプレッシャーをかけることができますね。

#### 2、オフェンスがロールターンをした場面

オフェンスが背中を向けてターンをしてきた場合、ディフェンスはすぐに切り返してオフェンスのコースに入りボールを奪いましょう。この時のポイントは**足をひかずに横に出すところ**です。

#### 3、後ろから追いかけて

オフェンスに抜かれてもあきらめずに後ろから追いかけてボールを奪っていきましょう。スティールできなくてもそのままディフェンスしていきましょう。一つだけ注意してほしいことは、スティールする際に身体が当たってしまうとファールになってしまいます。気をつけていきましょう。

これらを意識しオールコートで1対1を練習していきましょう。

1対1の時にスティールをするチャンスはありましたね。

それは、**オフェンスにパスが渡った瞬間**です。この瞬間、オフェンスは油断しています。また、スティールできなくてもオフェンスがプロテクトスタンス(守っている姿勢)になったら、ディフェンス優先でプレーを続けることができますね。

スティールを狙うことによって、ディフェンスを楽しんでいきましょう！

### 3) 2対1のパスタッチ

2対1でパスにタッチする練習をしていきました。

この練習で大切になってくることは、**駆け引き**です。オフェンスの2人をいかに揺さぶることが出来るかが大切になってきます。

ボールマンに出ると見せかける動きを**ヘジテーション**といいます。

ヘジテーションをして、味方に出したパスを狙っていきましょう。この時に大切なことは、**手元でカットを狙っていく**ことです。パスが出たからといってジャンプしてもパスの軌道が高くカットできない場合があります。

手元が一番低くなりますよね。

そして、パスをカットできなさそうだと思ったらジャンプしてカットを狙うのではなく、**オフェンスがキャッチしたところを狙って**いきましょう。

先ほども書きましたが、オフェンスはキャッチをした際に油断している場合がよくありますよ。

また、ヘジテーションをしてもなかなかパスを出してくれずに近寄りすぎた場合は、ボールマンの**ボールを狙って一気に詰め寄り**ましょう。

### 4) ダブルチーム

前回のポイントに加えて少し内容を足していきましょう。

ダブルチームで一番されてはいけないプレーは、ディフェンスとディフェンスの間を破られることです。

皆さんの練習を見ていると、オフェンスがステップで下がった時にディフェンスもついていってしまい、間があいてしまうプレーが目立ちました。

そこで、意識するポイントを増やしていきましょう。

- 1、ディフェンスが下がっていくプレーについていきすぎない
- 2、ディフェンスが下がって出来たスペースはすぐに埋める
- 3、サンドイッチディフェンスにならない

です。皆さんのディフェンスがより強力になるようにレベルアップしていきましょう！

### 5) 3対2のパスカット

2対1で行った練習の発展練習です。2対1のポイントも活かせることができます。

3対2になり、増えたポイントを整理していきます。

- 1、ボールマンについている人は方向づけをする
- 2、後ろのディフェンスはボールマンの目を見て、パスが来る方を予測する
- 3、パスが簡単に回ってしまってもネバル

パスが簡単に回った時こそオフェンスが油断している場合があ

るので、その場面こそ粘れるようになっていきましょう。

#### 6) 2対3のパス回し

今回の練習で、ここまで練習してきたことのポイントが全て入った練習です。

意識するポイントは上記に書いてあることと一緒にです。

そして、もうひとつ大切なことは「**ダブルチームに行こうと思ったら行く**」と言うことです。

ダブルチームはチームディフェンスがあるから成り立っています。ダブルチームに行ったら誰かはその抜けた穴をカバーしなくてはなりません。

そうなったときに1人でも迷ってしまうとカバーの人も迷ってしまいます。

ですので、ダブルチームに行こうと思ったら積極的にディフェンスしていきましょう。

#### 7) 縦の2対2

2対2の後ろのディフェンスを中心に練習して行きました。

後ろのディフェンスで注意することは、フラッシュをされないことと、後ろにロングパスを出されないことです。この2つをされてしまうと、いくら前でディフェンスが頑張っているとしても簡単に運ばれてしまいます。

また、味方がサイドラインを破られてきても後ろから前に**ダブルチームを仕掛けてみましょう**。また、そこからのカバーもいくつかあるので周りの人が上手くヘルプしてみんなで守っていきましょう。

#### 8) 5対5

全ての練習のまとめで5対5を練習して行きました。

##### 5対5の中で見えた課題は

- ・ボールマンのディフェンスをもう少し詰められるようになりましょう。
- ・抜かれた後のディフェンスが棒立ちになっていることが目立つためヘルプに出た場合も、色々な駆け引きが出来るようになりましょう。
- ・最低10人は誰が出てもいいディフェンスが出来るようになりましょう。

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

前回に続いてマンツーマンプレスを練習して行きました。

特に今回テーマだったのが自分から仕掛けるです。ディフェンスは相手の反応に対して対応していたら簡単に抜かれてしまいます。オフェンスに反応するのではなく、**ディフェンスからアクションを起こしてオフェンスを困らせるようなディフェンス**ができるようになっていきましょう。

大会も近いので沢山チャレンジしていきましょう。ミスが起こるかもしれませんがそれを成長につなげていってください。

また、次回も一緒に練習していきましょう！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

