

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第6回目指導
11月10日 日曜日

参加者情報

小学年生女子

指導者情報

■ 豊後 裕隆

指導のねらい

- ① 1対1のディフェンスを強化する
- ② ハーフコートディフェンスを理解して、オールコートプレスにつなげる



Practice Menu

Key Point !

1) ルーズボール

もう少しで大切な試合があると思います。そのような試合のときには、**ちょっとしたルーズボールにも飛び込んでマイボールに出来るかどうかがとても大切**になってきます。

そこで、飛び込んでルーズボールを奪う練習を行って行きました。

いざという時に**頭から飛び込んでいけるよう**にしましょう。
また、ただ頭から飛び込んでしまうと色々なところを怪我しやすいので、**スーパーマンのように胸がするよう**に飛び込みましょう。

2) ディフェンスタンスの確認

今回、ディフェンスの時に意識してもらったのは**腹圧**です。
腹圧とは自分でお腹をグッと締めつけるようなことを言います。
今回は、わかりやすいようにトウースと言いましたね。

腹圧を意識することによって、ディフェンスの当たり合いに強くなり、強いディフェンスが出来るようになります。

また、トウースのように少し胸を張ることで猫背を防ぎ、**ディフェンスタンスをとるときにお尻が下がりやすくなります。**

その状態でディフェンスを頑張れるように練習してみましょう。

3) ステップステップ

前回、紹介した時よりもステップステップのディフェンスが上達していましたね。
特に**1歩目のディフェンスが上手くなっていました。**

次の皆さんの課題は**2歩目まで対応できるようになっていくことです。**

1歩目のディフェンスを頑張った後、**腰を浮かさずにディフェンスできるか**がポイントです。

その他の気になったポイントもまとめておきます。

・**守り切った後の頭の位置に気をつけましょう。**

コースを止めた時に頭が入りすぎてしまうと、次の切り返しに反応できなくなってしまいます。頭は常に身体のあるようにしていきましょう。

・**足を素早く動かしましょう。**

もっと足を素早く動かせるようになるだけで、守れることが沢山あります。

初めは疲れるかもしれませんが無駄なぐらい動かしてみましよう。そこから、無駄なステップは減らして良いディフェンスが出来るようになっていきたいと思います。

4) スティック

ディフェンス時にオフェンスを止め切った後の動きを練習しました。

ディフェンスを頑張ってオフェンスを止めても、その後に簡単にパスやシュートを打たれてしまつては頑張り損です。最後の最後までつめていきたいと思います。

その時に大切になってくるのがスティックです。
スティックとは腕を棒のようにしてボールにプレッシャーをかける動きのことを言います。

ポイントは腕でプレッシャーをかけるときに、窓ふきのように腕も動かすことです。ただ思いっきりボールにプレッシャーをかけていってもファールを吹かれてしまう可能性があります。目の前に見えない薄い窓を作りましよう。

もうひとつ、ポイントになってくるのは足の使い方です。
足は自分に近い方の足を挟んでいきたいと思います。そして、最終的に軸足を挟んでオフェンスのステッププレーを防いでいきたいと思います。

5) ラン&グライド

ウイングのディフェンス練習で、ラン&グライドを練習していきました。

ウイングのディフェンスの時に一番気をつけたいことはシュートを打たれることです。シュートを打たれてしまうと誰も防ぐことができませんね。

この次に防ぎたいことは台形内に入られることです。台形に入られることによってシュートの入る確率が上がり、次のプレーにもつながってきてしまいます。

どちらも防ぐためにラン&グライドは大切になってきます。前々回はクロスステップとして紹介しました。ポイントはほとんど同じです。

今回の練習で特に意識してほしいポイントは、台形に入れないことです。このディフェンスが出来るようになるだけで失点が減り、オールコートでディフェンスする際にもいきてきます。

ボールを捕らえて練習していきましょう。

6) シェルディフェンス

シェルディフェンスとは貝殻のように守ることを言います。

ディフェンスの名前とポジションを確認しておきましょう。

1線目 ボールマンディフェンス
ボールマンを守っているディフェンスですね。

2線目 ダイナミディフェンス
ボールマンから1回のパスで届く場所のディフェンスです。このディフェンスは、マークマンにパスが渡ったらすぐに守れ、バックカットもされない位置でディフェンスしましよう。イメージは、三角定規の刺すと痛い方です。

3線目 ヘルプディフェンス
ボールマンから2回のシュートパスかロングパスで届く場所の

ディフェンスです。マークマンにハスが渡ったらすぐに守れ、誰かが抜かれてきた時にはヘルプもできる位置でディフェンスしましょう。イメージは、三角定規のきれいな形の方です。

特に2線はボールマンに近寄りすぎて、自分のマークマンにボールが渡った際に簡単にシュートを打たれないように気をつけましょう。

3線はボールマンを意識するあまりに三角形が薄くなり自分のマークマンを見失わないように気をつけましょう。

7) ヘルプ&ローテーション

ヘルプディフェンスはボールが台形に入らないように守っていきましょう。

ヘルプをした後に大切になってくるところはローテーションです。

リング下付近のディフェンスがヘルプに行ってしまった場合、リング下が空っぽになってしまう場合があります。その場合は、もう1人のヘルプディフェンスがそのカバーに行きましょう。

まずはみんなでリング下の確率の高いシュートを防いでいきましょう。

8) 5対5

最後に5対5を練習しました。

この時の課題は、ディフェンスはみんなで削っていく意識を持ちましょう。誰かがどこかで休んでしまってもチームディフェンスは成り立ちません。ディフェンスを頑張るときついですが、一瞬オフェンスに隙を与えて簡単に得点されては、もっときついですね。きつい時こそみんなで頑張って守り抜きましょう。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした。

今回、ハーフコートディフェンスを中心に練習して行きました。ハーフコートディフェンスのスキルからもオールコートでディフェンスする際に役立つスキルは沢山あります。これを上手くオールコートプレスの時に活用していきましょう。

試合時に気をつけてほしいことは

- ・フラッシュに対するディフェンス
- ・1対1のディフェンスで楽にプレーさせない

この2つを徹底するだけで失点はかなり減ると思います。

また、皆さんと練習できるのを楽しみにしています。試合頑張ってきてください！！

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

