

PRACTICE REPORT INDEX 2012

Adversity can only make you stronger



依頼者・チーム名



日時情報

第32回目指導
11月10日 土曜

参加者情報

中学1年生男子 1
名

指導者情報

■ 柴田 雅章

指導のねらい

- ① ディフェンスの目的の理解
- ② ディフェンスの楽しみ(ボールを奪う、防げた充実感)を味わう!
- ③ シュートの本数を減らし、確率を下げるディフェンスを目指す!



Practice Menu

Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
 1. スタッガードライブ
 - ・ストレート
 - ・クロスオーバー
 2. ストレッチ
 - ・肩関節ストレッチ
 - ・股関節ストレッチ

今回のテーマがディフェンスということで、ステップワークをウォーミングアップにやっておきたいと思ったので、スタッダーステップを行いました。
素早い足さばきなどはディフェンスにも繋がりますし、ドリブル技にも大事な要素になりますので、しっかり出来るようにしておきましょう!

また、股関節の可動域の広さも、重要なポイントになります。**動ける身体を作る事は、いろいろな技術の土台になりますし、プレーの幅も広げることになります。ですが、1回の練習で出来るようになるものではないので、家で毎日少しでも取り組んで、土台をしっかり作っておきましょう。**

- 2) ディフェンスの目的は?

ディフェンスの目的は、「**相手に得点をさせないこと**」です。
そのために必要なのは、相手のシュートの、

- ・**本数を減らす**
- ・**確率を下げる**

の2つが大事になります。ですので、上記の2つ、場合によってはどちらか1つの事を体現出来るように、練習していかなければなりません。

よくあるのが、マークマン(ボールマンの場合)に対して、離れて守ってしまうこと。それだとプレッシャーをかけられる訳でもないのに、相手のシュートの本数にも確率にも影響を与えることが出来ず、目的とは反してしまいます。

もちろんチームディフェンスによっては離れて守ることもあるかもしれませんが、今回の練習はこの目的に沿って練習していきますので、離れて守るのではなく、あたっていくことを考えていきましょう。

- 3) ワンステップ・ア・ヘッド
 1. Step Step Drill
 2. マッチアップドリル
 3. シャットアウト

スタンスや1歩目のステップなどです。**Tくん**は最初、飛んでしまうようにディフェンスをしていました。それでは1歩目に反応出来たとしても、素早く反対に動かれた時に対処出来ません。1歩目のステップは、

- ・**進行方向の足から出す**
- ・**反対の足で地面を蹴る**

・**素早く元のスタンスに戻る**

ようにして、どちらにでも素早く反応出来るスタンスとステップを身につけましょう。

マッチアップする時には、腕1本分が良い距離でしたね。**しっかりとした間合いを作り、シュートのチェックも出来るし、ドライブにも反応出来る距離感でつくのは、とても重要なポイント**です。

また、オフェンスが向かってきた時に、**足を引いてしまうのはいけません。引く事でオフェンスにリングまでのコースを空けてしまう事になります。**「シュートの確率を下げる」ためにも、リングの近くで打たれないことは大事ですし、少しでも遠回りをさせる事で味方のヘルプディフェンスもしやすくトラップもかけられるようになります。

正しいスタンスやステップから、ひるまずに身体を張ってディフェンスして、オフェンスに最短距離を抜かれないようにしましょう。

4) スティール

1. ポインティングドリル
 - ・ハンドチェックタイミング
 - ・カッティングドライブ

ディフェンスの目的の1つで「**シュートの本数を減らす**」がありました。ボールを奪えれば、本数を減らし、自分たちのシュートを増やす事が出来ます。チャンスがあればどんどん狙って奪いましょう。

今回ポインティングを行いました。向かい合った時にボールに近い方の手でスティールを狙います。ポイントは、

・**手からボールが離れた瞬間に手とボールの間に手を入れる**

・**横に弾き出すのではなく、マイボールにするように**

・**奪えたら速攻へ、ダメでもすぐにマーク出来る姿勢を**

の3つです。目の前に来たボールには、ハイエナが餌に群がるようにボールに食らいつくなど、強気で狙っていけるといいですね。ですが、あまりボールばかり見ていると、フェイクなどで揺さぶられてしまうので、身体でしっかり止めた瞬間などを狙っていきましょう。

また、よくあることかもしれませんが、**狙った結果ファールになってしまい、ファールをしないようにと言う事で極端に狙わなくなったり、引いてしまったりすることがあります。**これではファールに縛られて、相手がミスをするのを待つことしかできず、ディフェンスの目的を自分から達成出来ません。

そうではなくて、**ファールをしてしまった所からうまく引き算をして、ファールだった部分だけ無くす、もしくは変えるようにしていけばいい**と思います。

どうしたらファールになってしまうか(接触、シリンダーの権利)など、いろいろな目線から理解して、**ファールではないけどファールに近いディフェンス**をして、当たり強いディフェンスを身につけていきましょう！

5) アクションディフェンス

1. 読みドリル
2. フィットディフェンス

オフェンスよりも先手を取り、ボールを奪う事や相手のミスを誘発するディフェンス方法です。アクションとリアクションの関係で、先に動作を起こすアクションと、後から反応するリアクションでは、**先に行動を起こしていろいろと変化できるアクションの方が、圧倒的に有利**です。その原理をディフェンスに活かした方法になります。

ボールを持った相手と対峙した瞬間に、ボールを触りにいくようにアクションを起こすと、オフェンスはボールを逃がしていきます。さらに追い打ちをかけていくと身体でボールを守ろうと、プロテクトポジション(肩や背中をリングやディフェンスに向ける姿勢)になります。そうなると、オフェンスの攻めやすい姿勢(身体が正面を向き、ボールを自由に動かせる状態)にたす事が出来ず、オ

面を向と、ボールを口口に動かせる状態になる事が山不リ、オフェンスの選択肢が少なくなります。もちろん良い状態をつくろうとターンなどしてきますが、そこに当たり負けてはいけません。お互いに押し合っている場合はファールにはならないので、ボールやオフェンスの足にへばりつくようにフィットして、ボールを奪ったり、ミスを誘発しましょう。

また、ディフェンスでは予測も大事な要素です。これは経験からする予測も、様々な行動を見て得た情報からする予測も、勘も必要なものです。そのような勘も、立派な能力の1つなので、今のうちからやっておくといいいことでもあります。

その予測などを使って、ボールを奪うために、上記の追い込みなども活かしていくとさらにオフェンスのプレーを制限して、狙いやすくなると思います。どんどんチャレンジしてみてください。

ディフェンスを成功させるためにも、いつでも動ける準備が必要なので、姿勢やスタンス、ステップの踏み方などもしっかり身につけるようにしましょうね！

- 6) 先回りロック
1. ラン&グライド
 2. シャットダウン
 3. ターンロック

頑張っても抜かれてしまうことはあります。その時は緊急事態なので、しっかり対処出来るようにしておきましょう。

スライドだけでは走るスピードにはとてもかからないので、ディフェンスも走るようにステップを変えてついていきましょう。ですが、同じコースを走るのでは、オフェンスが先行してしまいやすいので、ペイントエリアの玄関(ローポストなどのチャンスポイント)などにドライブで入れないように先回りをしましょう。

少し腕1本分の距離感から離れることになるかもしれませんが、リングの近くで簡単にシュートを決められないようにするためにも、先回りして身体で玄関のシャッターを閉めておくようにしましょう。

先回りをすれば、オフェンスも方向転換してくるので、先回りだけでは終わらずに、さらに反応出来る姿勢を作っておきましょう。走るようなクロスステップでは、方向転換に反応出来ないなので、コースに入る直前にスライドをして、次の動きに反応出来るようにしましょう。スライドのスタンスなら、最初の練習でやったように、どちらにも対応が出来ます。

この時に足を引かないことは、とても大事なポイントです。上記と同じように、オフェンスにリングへの道をプレゼントしないようにしましょう。

先回りが出来て、オフェンスが止まった場合は、離れずにプレッシャーをかけ続けましょう。ドライブをされた事には変わりはないので、リングに近づかれているはずですが、離してしまったらシュートを狙われてしまうので、アクションディフェンスの所でやったように、フィットしてボールと鏡合わせのように手を出し動かして(ミラー・ザ・ボール)、シュートやパスをしにくいようにしましょう。

もしシュートが打たれてしまってもそれで失敗と思わずに、リバウンドを取るために、ボックスアウト(スクリーンアウト)を忘れずに行いましょう。相手にもう1度チャンスを与えない事も、本数を減らす目的には合いますので、ルーズボールやリバウンドでボールを取りきるまで、しっかり目的をに沿って実行出来るようになりましょうね！

- 7) 1on1

最後に1on1を行いました。今回練習したディフェンスをしっかり意識して、抜かれる事を恐れないような、激しいディフェンスをしてください！

ボール奪う姿勢もよく、コーチも数回ボールを奪われてしまいました。

チームの練習や試合でも、今回出来たくらいディフェンスを

ゴールの練習や試合でも、ゴールアウトの練習やシュートにチャレンジしていけば、たくさんのチャンスが作れると思います。ファール気味になってしまったら、極端にやらなくなるのではなく、うまく引き算をして、ファールではないように工夫をしてみてください！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！コーチとは2回目で9か月ぶりの指導になりましたが、どうでしたか？Tくんにとって、より良い時間になっていたら、コーチも嬉しいです！

前回と比べて、体格もよくなり、スピードもパワーもついてきましたね！バスケットに対してのやる気も一生懸命練習している姿から感じたので、今が1番伸びていく時期かもしれません！いろいろな事を学んで、たくさん動いてプレーの幅を広げていってください！

今回のディフェンス練習で、Tくんは強くなったと思います。それは技術とか上手くなったではなく、向かっていく姿勢がという事です。以前の練習の1on1では、あまりボールを奪いに来る事がなく、プレッシャーを感じませんでしたが、今回は隙あらば奪うという姿勢が出ていて、簡単に攻める事が出来ませんでした。上手くなったのもあるとは思いますが、1番は気持ちの部分で、向かっていく姿勢が持っている技術を引きだしているんだと思います。

ぜひ、部活などの自分の活かすべき場所でも、その姿勢を前面にプレーで出して、成果が出せるようにしてくださいね！Tくんなら出来ます！

また一緒に練習出来る機会を楽しみにしています！これからさらに成長出来るので、頑張ってください！応援しています！

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](#)

