

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第24回目指導  
11月25日 日曜日

## 参加者情報

小学生 男子 10名  
小学生 女子 11名

## 指導者情報

■ 柴田 雅章

## 指導のねらい

- ① みんなで攻める！
- ② 間合いを使い、より有効なプレーの判断力を高める！
- ③ スピードを落とさず抜く！
- ④ パスの展開を速く行う！



## Practice Menu

## Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
  1. ジャンケンリアクション
  2. カップリングジャンプ
  3. カップリングスキップ
  4. サークルオリエンテーション

まずは身体や神経系に刺激を与えました。身体の動かし方や空間感覚などのコーディネーションドリルでしたが、**動ける身体や感じ取れる感覚はしっかり作っておく**と練習の質や効果は高まります。

今回だけで出来なくても、練習すれば出来るようになりますので、運動能力をしっかり高めていきましょう。

- 2) コーディネーションレイアップ

ハンドリングやコーディネーションなどを鍛えながらのレイアップです。身体操作が大事になります。ボールの扱い方や、身体の使い方など、試合ではないような状態の負荷を与えて、それでもバランス良くしっかり決める練習になります。  
**試合よりも難しい状況で練習する事によって、試合でシンプルな技術を使いやすくしたり、急な出来事にも対処できるようになります。**

何気ない遊びのような練習ですが、身体に刺激を入れる事で処理する能力などを高める事になるので、いろいろな種類を練習しておきましょう。

今回は**スピードの中でもシュートでも決めきる**ために練習したので、スピードをつけながらもシュートを決めきるように意識を高めて行いましょう。

- ・Level1、ツーステップでボールを回す
- ・Level2、ツーステップで自分が回る
- ・Level3、ツーステップで自分とボールを回す
- ・Level4、ツーステップで肩越しキャッチ
- ・Level5、ワンステップでボールを回す
- ・Level6、Level1 + 股通しシュート
- ・Level7、Level3 + 股通しシュート

- 3) スピードドリブルドライブ
  - ・ノータッチラン
  - ・スピードクロスオーバー
  - ・インサイドアウト
  - ・インサイドアウト～チェンジ

パスを使ってみんなで攻める事がチームのテーマでしたね。ですが、パスが出来ない時(独走状態、レシーバーがマークされている時)は、自分で攻めなくてはなりません。自分で攻める判断もありつつ、パスが使える事が理想ですので、自分で攻められる用意もしておきましょう。

インフルエンス

今回はその中で、動きのある中(スピードがついている中)で

・7秒でオールコートを攻めきる

縦に抜く抜き技をご紹介しました。ドリブルして進んでいる時にスピードを落とさず抜く事が出来れば、チャンスはさらに広がります。

ポイントは「**ディフェンスとの間合い(スペース)**」です。今回紹介した技術はスピードのある中でボールを身体の前で操作していくものです。**ディフェンスとの間合いが近すぎると、ボールが取られやすく、ディフェンスの反応にも対応が出来ず、止まってしまう**。2アーム(腕2本分)くらいはスペースのある所から仕掛けていけると良いので、ディフェンスとの間合いに注意しましょう。

またこの「間合い」は、パスで攻める時にも大事な要素です。味方同士の間合いでは、スペースがある所に飛び込んだり、ディフェンスが守りづらい所に移動したり、パスを使う時にも重要なものです。それは広すぎても狭すぎてもダメです。だいたいサークルの直径分もしくはエルボーとエルボーの幅分が調度良いスペースになるので、意識して動いてみてください。

4) 2メンファーストブレイク  
・タッチダウンパス～シュート  
・サイドアウト～クロスカット  
・サイドアウト～リターン(2種類)

ファーストブレイク(速攻)への展開の練習です。まず素早くリングへ向かう事を考えましょう。

出来るのであれば、1回のパスでリング付近へ繋ぎ、そのままシュートが入ればそれが最も簡単なプレーになります。ですが、ディフェンスもそうさせまいと、コート中央を早く戻るように動きます。セーフティも構えているでしょうし、なかなか簡単に1パス速攻が出来ません。

素早く切り替えて守れるチームなら、簡単に攻めさせてはもらえないので、**1度アウトレットパス(コーナーへボールを広げるパス)をして、コートを広く使い全体を見れるようにしましょう。(このプレーをサイドアウトといいます。)**そこから展開されます。

パターンはいろいろあると思いますが、今回はリバウンドした選手がアウトレットパスからそのまま速攻に加わるパターンで行いました。**トランジション(切り替え)が早ければ、チャンスが広がります。**リバウンドからしっかりパスを出せたら、素早く速攻に参加しましょう。

今回はディフェンスをつけずに行いましたが、その展開になるようなディフェンスの想定は忘れてはいけません。常にディフェンスが居ると思って、プレーの質を上げていきましょう。**1つ1つのプレーで試合の意識があり、ディフェンスの存在を考える事でプレーのやり方が変わってきます。**

**どのように取り組んだかで、試合での成果も変わってきますので、意識を高めていきましょう!**

出来るようになったら、ディフェンスをつけて行うようになれば、より状況の変化もつけられるかと思えます。今の力で満足せず、もっとレベルアップしていきましょう!

5) ミートアウトカッティング  
・シャドー(から動き)  
・LIVE

いつも練習している3人でのカッティングプレーを確認して、それを基盤に3対3をしていきました。

動き方を一生懸命理解して、動いてくれましたね。ですが、ただ動くだけではディフェンスにとっての脅威にはなりません。

カッティングの成功を2つにまとめると、

・1つ目はカッティングからパスを受け、シュートへ持っていく  
・2つ目はカッティングで動いたスペースが次のチャンスになる

になると思います。どちらも達成するためには、

・カッティングする時はボールをもらうつもりで動く

・空いたスペースに戻らない  
という事がポイントになります。

「5人でパスで攻める」というチームテーマのためには、抑えておかなければならない大事なポイントですので、試合で使う時もカッティングで攻める意識を忘れないでください。

また、ディフェンスが入った時には、ディフェンスの反応によっては、裏をつく事も必要です。カッティングに対してディフェンスが身体をコースに入れてきたら、逆をつくように考えておきましょう。前に拘ってしまうと、良いスペースもつぶれてしまいます。より良いパッシングゲームをするためにも、

- ・しっかりディフェンスを見ること
- ・判断をしていくこと
- ・チャンスのスペースを作る、活かす

この3点を考えていけば、どのように行えばいいか見えてきます。ぜひ試合でパッシングゲームを成功させてくださいね！

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

皆さん、お疲れ様でした！2・3年前に1度お世話になりましたが、皆さんと練習するのは初めてでしたね。いかがでしたか？皆さんはよく話を聞いて、しっかり取り組んでくれました。目標とする大会もしっかり見据えていて、モチベーションも良く、バスケットが大好きな気持ちも伝わってきました。そういう状態の 때가1番伸びていく時期ですので、大会に向けてより良い準備をしていってください！

とても良い集中力で臨んでくれました。行動も早く、しっかり前を向いていました。そこで、さらにレベルアップのために、2つのポイントを意識してみてください。

- ・当たり前のレベルを上げる
- ・求められたこと以上の事まで考える

ということです。2つとも、ほんの少しの工夫でいいと思います。言われた練習をただ無心で取り組むのではなく、スピードをつけて行う、ミスをしないようにする、成功回数を増やすなど、質を高めるように考えてみましょう。そうすれば、自然とレベルアップも加速していきます。なかなかやり続けるのは難しいかもしれませんが、これからの皆さんに活かせることですので、頑張ってみましょう！

大会前ということでしたが、大事な試合などでは緊張してしまう事はありますか？コーチも緊張しやすい方だったので、とても気持ちはわかります。ですが考え方によっては軽くなり、良い緊張感で試合に臨めます。先の心配や後悔などを考えないで、動物のように「今どうするか」だけに集中してみましょう。そして、緊張している自分を認めてみてください。大事な試合ほど緊張して当たり前です。むしろ緊張しなさすぎの方が心配です。緊張してもいいんだって思う事で、その自分を受け入れて、今の自分に集中しやすくなるので、もし良かったら考えてみてください。あとは楽しんで、思いっきりプレーしてくださいね！

また一緒にバスケットが出来る事を楽しみにしています！大会、頑張ってください！今このメンバーで出来る最高のバスケットを、最大の成果をコートで披露してください！遠くから応援しています！

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](#)

