

平成27年度広島県U-13強化練習会第1回目

於：広島市立三和中学校
日時：2016年1月11日

1 オリエンテーション（別紙プリント『U-13 広島強化練習会オリエンテーション資料』参照）

(1) 練習会の目的の説明

- ① 広島県ジュニアにおける統一したファンダメンタルの構築
- ② 主体的にバスケットボールに取り組む高いレベルを目指す選手の育成
- ③ 選手の交流

(2) 選手としての心構え

- ① 広島県U-13強化練習会に参加する選手に求める「目的」と「目標」
- ② スローガン『Active Playing Basketball』
- ③ 目指す選手・生徒の姿の説明

(3) 本日の課題「視野の取り方を理解しよう」

2 練習ゲーム

第1回目の練習会参加選手28名中24名をA・B2チームに分け、高屋中学校・安芸津中学校両校のご協力のもと8-2-8のハーフゲームを2回ずつ行いました。

3 練習内容(14:20~15:45)

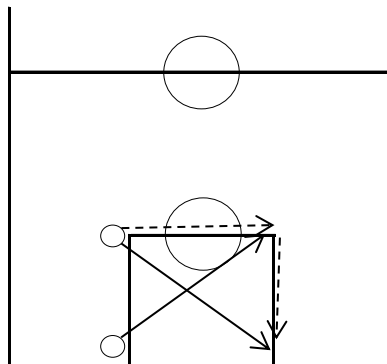
(1) ベースパス2対0

練習方法 ① 制限区域の4つの角を使う。（パスレーブの場所）

- ② 10回パスをつなぐ。

ポイント ① リードパス（人ではなく、空間へ）

- ② もらい足（外足キャッチでキャッチ～エアーターン）
- ③ ボール移動（ピボットフット側に、素早く移動）
- ④ 切り替え（パスを出すと同時に動く）



(2) ベースパス2対1

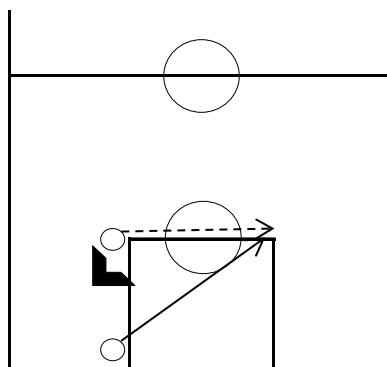
練習方法 ① 制限区域の4つの角を使う。（パスレーブの場所）

- ② 10回パスをつなぐ。

- ③ ディフェンスは縦か横どちらかのパスコースを遮断する。
- ④ オフェンスはディフェンスの立ち位置を見て判断し、空いているパスコースにパス。
- ⑤ キャッチャーは空いているパスコースの延長線上の角に移動する。

ポイント ① リードパス（人ではなく、空間へ）。

- ② ボールマンは目の前のディフェンスの立ち位置から空いているパスコースを素早く判断し、パスする。



- ③ オフボールのオフェンスは、ボールマンの目の前のディフェンスの立ち位置から空いているパスコースの延長線上の角を素早く判断し移動する。

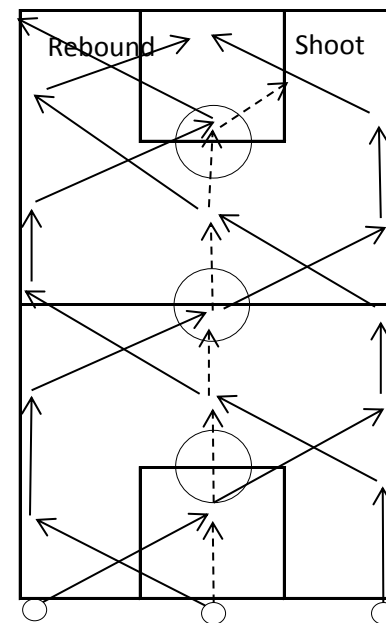
(3) スリーメンクロス その1

練習方法 ① エンドラインに等間隔に3人一組で立つ。

- ② オールコートでクリスクロスを行う。
- ③ パスのみでつなぐ。
- ④ 最後はシュート。
- ⑤ 往路のみ。

ポイント ① リードパス（人ではなく、空間へ）。

- ② キャッチャーはミドルラインに入る。
- ③ パッサーはミドルラインに入ったキャッチャーの居た空間に移動（キャッチャーの後ろを通る）。



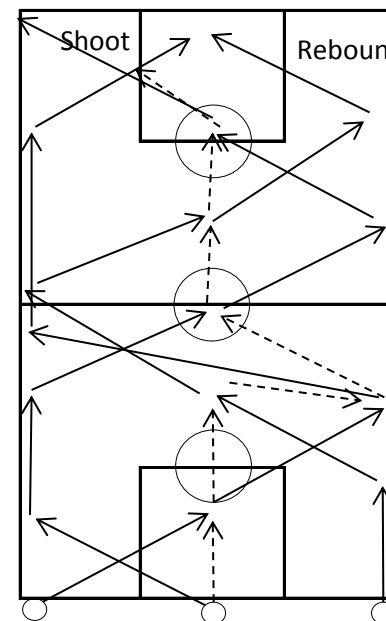
(4) スリーメンクロス その2

練習方法 ① エンドラインに等間隔に3人一組で立つ。

- ② オールコートでクリスクロスを行う。
- ③ パスのみでつなぐ。
- ④ パスは前（ミドルに入ってくるプレイヤーへ）でも、後ろ（自分の背中に走り込むプレイヤーへ）でも、どちらに出しても良い。
- ⑤ 最後はシュート。
- ⑥ 往路のみ。

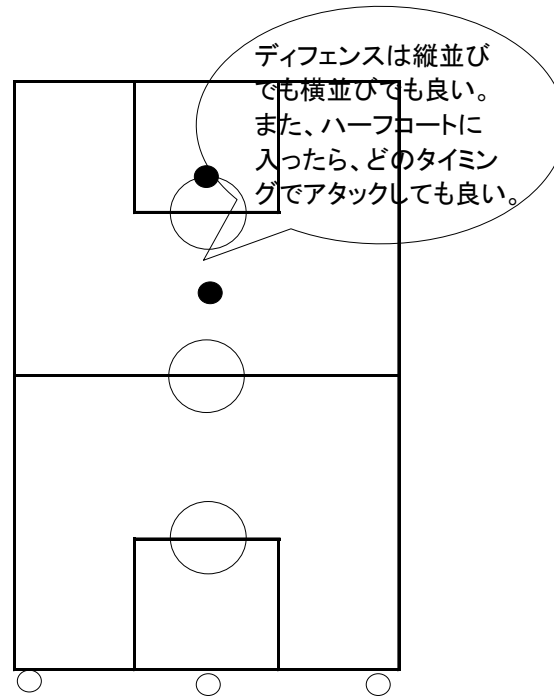
ポイント ① リードパス（人ではなく、空間へ）。

- ② キャッチャーはミドルラインに入る。
- ③ パッサーはミドルラインに入ったキャッチャーの居た空間に移動（キャッチャーの後ろを通る）。
- ④ パスを後ろに出したプレイヤーは身体の向いている方向のサイドラインに向かって開く。
- ⑤ サイドライン沿いで受けたプレイヤーはミドルラインに入ってくるプレイヤーにパス。
- ⑥ ディフェンスをイメージしてパスの選択をする。

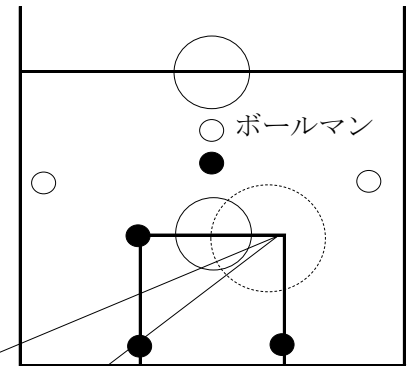


(5) スリーメンクロス3対2

- 練習方法
- ① エンドラインに等間隔に3人一組で立つ。
 - ② オールコートでクリスクロスを行う。
 - ③ パスのみでつなぐ。
 - ④ パスは前（ミドルに入ってくるプレイヤーへ）でも、後ろ（自分の背中に走り込むプレイヤー）でも、どちらに出しても良い。
 - ⑤ 最後はシュート。
 - ⑥ 往路のみ。
 - ⑦ 2人のディフェンスをつける。
 - ⑧ ディフェンスの立ち方、アタックのタイミングは自由。
 - ⑨ 間をつくるため、パスコースの角度をつくるため、シュートを打つためにワンドリブルをつくことは許される。
- ポイント
- ① パッサー・キャッチャー以外の3人目のプレイヤーがミドルレーンに入る。
 - ② ディフェンスとディフェンスの間にカットする。
 - ③ カットするプレイヤーは自分がパスを受けるため、またはディフェンスを引きつけるためにダッシュする。
 - ④ ボールマン以外の2人のプレイヤーはリングカットとボールレシーブの動き（反対の動き）を行い、ディフェンスにどちらをつければ良いのかという判断を迫る。



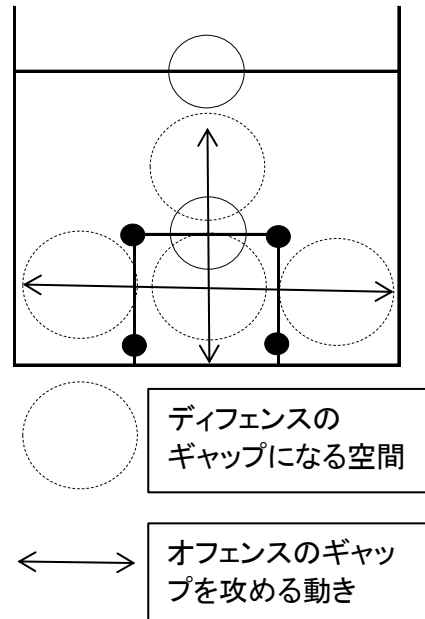
- ⑦ パッサーは、同時に動く選手のどちらかにディフェンスが反応したのかを見て、駆け引きをする。
- ⑧ 受け手は、ディフェンスを引きつける（ディフェンスの前を通る）のか、ディフェンスを出し抜く（後ろを通る）のかの駆け引きをする。
- ⑨ 受け手はもう一方の受け手がどこに動くことが有効なのかを考えて、動く場所を選択する。



- ・最初にディフェンスとディフェンスの間のギャップをカットしたオフェンスのもう一方が、どのスペースを攻めれば良いのかという部分で戸惑っている様子が見られた。そして、パッサーも見て判断してパスを出すことができていなかった。
- ・ディフェンスを見るのではなく、ボールを見てしまっている選手が多かった。
- ・戸惑いながらも考えてやってみようとする姿が多く見られ、そのなかで良い動きも見られた。

(6) ボックスの3対4

- 練習方法
- ① ディフェンス4人（ボックスの形）に対し、オフェンス3人で攻める。
 - ② シュートを決めるか、ディフェンスがボールを確保するまで続ける。
 - ③ ボールマンディフェンスは必ずタイトにつく。
- ポイント
- ① ディフェンスとディフェンスの間に動く（2人または3人の間の広がったスペースに動く）。
 - ② ボールマン以外の選手は同時に動く。
 - ③ 動き出しは0→10（静止状態からトップスピード）で行う。
 - ④ パッサーは、ディフェンスがついて行かなかった受け手に出す。
 - ⑤ 受け手は、どのディフェンスを動かすかを考えてディフェンスの前を通るか、後ろを通るかを選択する。
 - ⑥ 視野を大切にする（単なる約束事の動きにならないようにする）。



4 練習ゲーム

第1回目の練習会参加選手28名中24名をA・B2チームに分け、仁保中学校・三和中学校両校のご協力のもと8-2-8のハーフゲームを1回行いました。

練習で意識したことをゲームの中で試そうとした姿が見られた。特にディフェンスからオフェンスのきりかえは意識できており、最初の練習ゲームのときより格段に速くなっていた。ボールを見ずにディフェンス（状況）を見るということは、なかなかできていなかった。ディフェンスのギャップをつく動きが何度か見られたが、パッサーが瞬時に判断してパスをすることができていなかった。最初のゲームではなかなかコミュニケーションをとることができていなかったが、最後の練習ゲームでは少しずつとることができていた。なによりとても楽しそうに、いきいきとプレーをする様子が見られた。