

平成27年度広島県U-13強化練習会第2回目

於：広島市立三和中学校
日時：2016年1月17日

1 今日の練習の課題(テーマ)

視野

- ① オフェンス：オフボールのプレイヤーはディフェンス・スペースを見る。
- ② ディフェンス：ボールマンのボールにさわりに行く（ボールマンの視野を遮断する）。

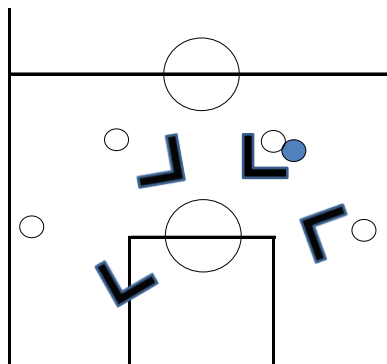
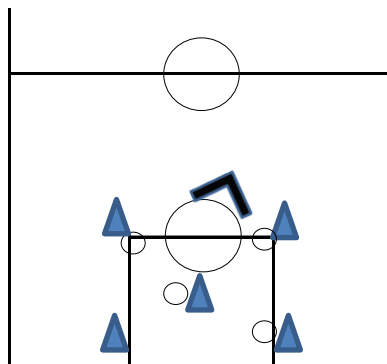
2 練習内容(13:00~15:50)

(1) アップ(鬼ごっこ)

- 練習方法
- ① ハーフコートを使う。
 - ② 2人一組となり手をつなぐ。
 - ③ 鬼は一人。
 - ④ 鬼は一人だけになった人にタッチする。
 - ⑤ 一人のひとは、手を握っている2人組のどちらか一方の端に行き手を握る。
 - ⑥ 手を握られたペアの反対側の人一人になって、鬼にタッチされないように、次のペアの所に行き入れ替わる。
 - ⑦ 3分間
- ポイント
- ① 逃げるペアは、鬼から遠いところに一人をつくる。
 - ② 逃げるグループ全体の協力で鬼にタッチされないようにする。

(2) ディフェンスポジション練習 その1

- 練習方法
- ① 制限区域の4つの角と中心にカラーコーンを置く。
 - ② 四人が守り手、一人が鬼となる。
 - ③ 守り手は、鬼にカラーコーンをタッチされないように5つのカラーコーンを守る。
 - ④ 鬼は守り手がタッチしていないカラーコーンを先にタッチすることができれば勝ち。
 - ⑤ 15秒間。鬼が負けたら腕立て5回、守り手が負けたら腹筋5回。
- ポイント
- ① 鬼から遠いカラーコーンを空ける。
 - ② 守り手は、危ない場所を予測し協力してカラーコーン5つを守る。
 - ③ カラーコーンにべったりつくのではなく、フロートする。
 - ④ 声などコミュニケーションを駆使し、協力する。



(3) ディフェンスポジション練習 その2

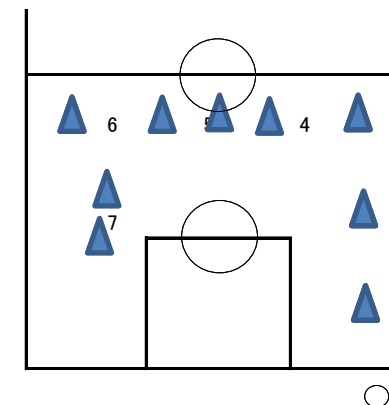
- 練習方法
- ① ツーガードポジションで4対4の形から始める。
 - ② ボールマンはワンアームの場所。
 - ③ 2線目はディナイ。
 - ④ 3線目は2歩移動でボールマンにつける距離。
- ポイント
- ① ボールマンはボールを触りにいく。

- ② ボールマンの動き、目線を見て予測する。
- ③ ボールが到着する頃にはポジションにつく。

(4) ドリブルドリル

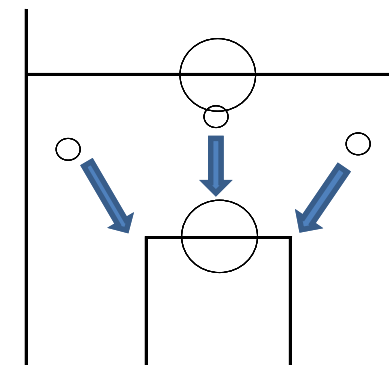
- 練習方法
- ① 1・2はインサイドアウト。
 - ② 3はロールターン。
 - ③ 4はバックステップからクロスオーバー。
 - ④ 5はレッグスルーからクロスオーバー。
 - ⑤ 6はバックビハインド。
 - ⑥ 7は1から6を使いディフェンスをイメージしたドリブル1対1。

- ポイント
- ① フロアやボールを見ながらドリブルをしないこと。



(5) サドンリージャンプシュート

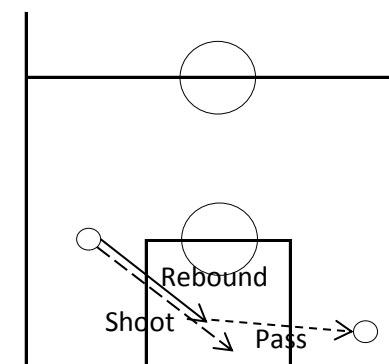
- 練習方法
- ① ハーフラインからリングに向かって2ドリブル、3ドリブルする。
 - ② トップスピードからワン・ツーストップかジャンプストップをしてシュートする。
- ポイント
- ① ドリブルの突き出しの時はディフェンスを抜くイメージで行う。
 - ② シュートする時は真上に跳ぶこと。



(6) 2分間×4種類のジャンプシュート(2人一組)

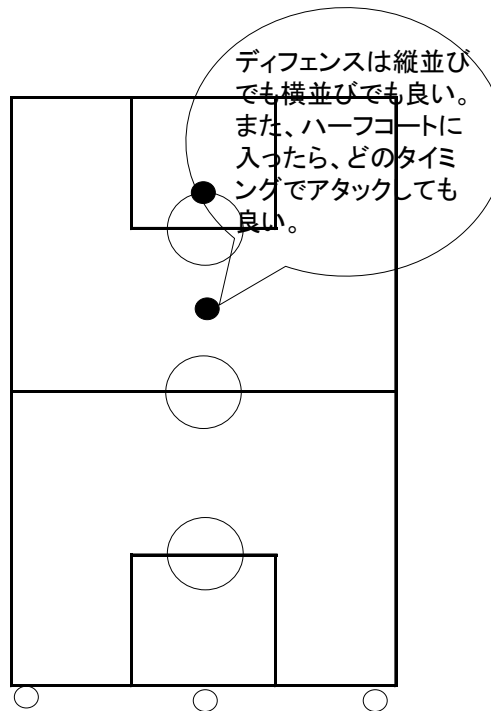
- 練習方法
- ① 3Pラインと制限区域の間のエリアでジャンプシュートをうつ。
 - ② シュートをうった選手がリバウンド、ペアの選手がパスを受けてシュートの繰り返し。
 - ③ A：キャッチシュート、B：キャッチワンドリストップシュート、C：キャッチワンドリステップバックシュート、D：キャッチワンドリクロスオーバーワンドリステップバックシュートの4種類をそれぞれ2分間ずつ行う。

- ポイント
- ① 真上に跳ぶ、着地はその場。
 - ② 次の受け手は動いて受ける。
 - ③ シュート後のリバウンドは素早く。
 - ④ ドリブルからのシュートは間を考えて、ちがうリズムを意識して行う。



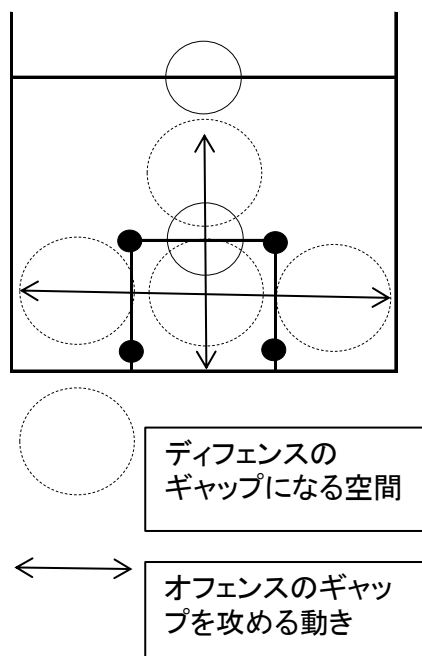
(7) スリーメンクロス3対2

- 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。



(8) 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）。

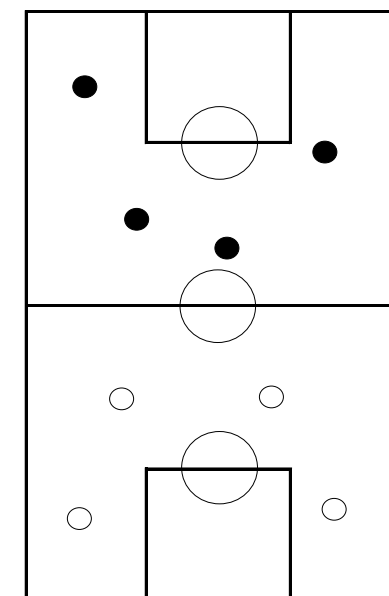


前回のパスに加えてドリブルも意識的に行うことで、ドリブルからのいいプレーが見られた。他の人のつくったスペースを攻めるというプレーが前回よりも多く見られた。

(9) オールコート4対4(パスのみ、2分間、4点差ゲーム)

- 練習方法
- ① オールコートの4対4。2分間ゲーム。
 - ② パスのみ。
 - ③ 4点差がついたら、ゲーム終了。
 - ④ 2分間で4点差がつかなかった場合、得点の少ないチームが負け。
 - ⑤ 負け残りでの次のゲームを行う。
- ポイント
- ① ディフェンス、スペースを見て、広いスペースでボールを素早くつなぐ。
 - ② プレイとプレイの間をなるべく短くし、切り替えの早さを意識する。
 - ③ ボールに関わらない3人目がどう動くかを考える。

3人目の動きを意識できているチームは、パスをスムーズにつなぐことができていた。3人目の動きに合わせて、そのあいたスペースに4人目が動くというように連動したプレーも何回か見られた。



3 練習ゲーム

オフェンスは、「オフボールのプレイヤーがディフェンス・スペースを見て動くこと。」ディフェンスは、「ボールマンに対しプレッシャーをかける（ボールをさわりにいく）こと。」を課題として2チームに分け、8-2-8の紅白戦を行う。勝ちチームはオールコート3往復を33秒1本、負けチームはオールコート3往復を33秒2本行う。

ディフェンスはボールマンに対しプレッシャーをかけることができていた。ディフェンスのプレッシャーに対してオフェンスが強くボールをキープできないのが次の課題であるように思う。パスゲームではなくドリブルもありとなると、ドリブルが先行してしまっ、オフボールのプレイヤーがそれを見ているという状況になってしまっていることが多かった。