

平成27年度広島県U-13強化練習会第3回目

於：広島市立三和中学校
日時：2016年2月6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）。

スペーシングの考え方

- ① オフェンス：オフボールのプレイヤーはボールマンに対してスペースを広げる。
- ② ディフェンス：危険なスペースを埋める。

2 練習内容(13:00~15:50)

(1) アップ(鬼ごっこ) (3分×2セット)

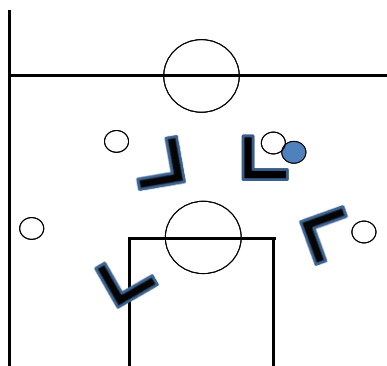
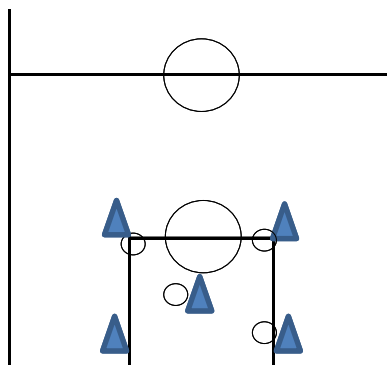
- 練習方法
- ① ハーフコートを使う。
 - ② 2人一組となり手をつなぐ。
 - ③ 鬼は一人。
 - ④ 鬼は一人だけになった人にタッチする。
 - ⑤ 一人のひとは、手を握っている2人組のどちらか一方の端に行き手を握る。
 - ⑥ 手を握られたペアの反対側の人一人になって、鬼にタッチされないように、次のペアの所に行き入れ替わる。
 - ⑦ 3分間

- 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たら勝ち。
 - 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。



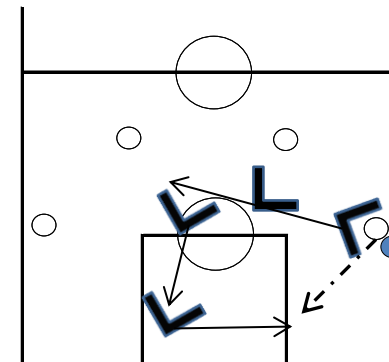
(3) ディフェンスポジション練習 その2(パス10回)

- 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) ディフェンスポジション練習 その3(パス10回)

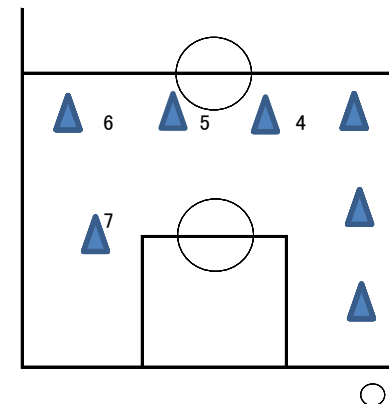
- 練習方法
- ① ツーガードポジションで4対4の形から始める。
 - ② ボールマンはワンアームの場所。
 - ③ 2線目はディナイ。
 - ④ 3線目は2歩移動でボールマンにつける距離。
 - ⑤ フォワードポジションからのドライブに対応し、1対1で止めるか、ヘルプ。
- ポイント
- ① 制限区域の外でドライブを止める。
 - ② リングに向かっていないドライブはヘルプに行かない。
 - ③ ディフェンスのポジションやヘルプに行くことを声を使って味方に伝える。
 - ④ 危険なスペースを埋めたあと、次に危険になるスペースの判断をしっかりと行い、チームとして連動すること。



(5) 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。

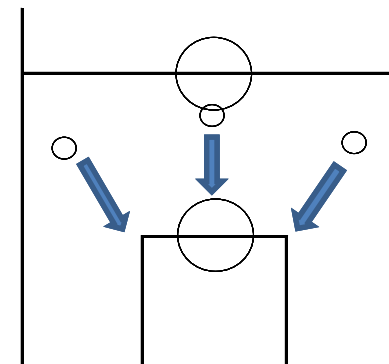
- ポイント
- ① フロアやボールを見ながらドリブルをしないこと。



(6) サドンリージャンプシュート(30本)

- 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。
 - ③ ドリブルの手と反対の足が止まり足の1になるタイミングで止まる。



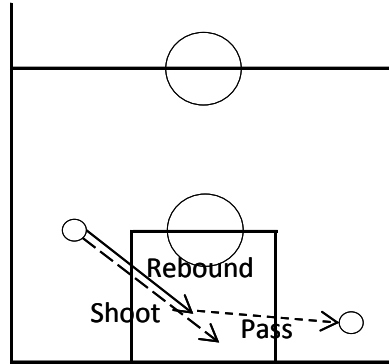
(7) スクープショット(30本)

- 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ステップでシュートする。

(8) 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。

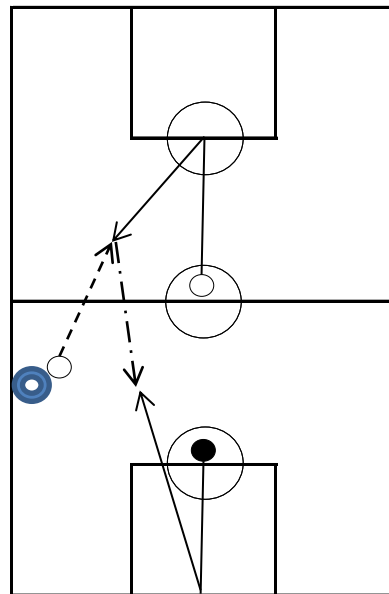
- ポイント
- ① 真上に跳ぶ、着地はその場。
 - ② 次の受け手は動いて受ける。
 - ③ シュート後のリバウンドは素早く。
 - ④ ドリブルからのシュートは間を考えて、ちがうリズムを意識して行う。



(9) フォスターズ 1on1ドリル(スペースのある1対1)

- 練習方法
- ① オフェンスはハーフライン上、ディフェンスはトップからスタートする。
 - ② コーチの合図でオフェンスは反対コートのフリースローラインまで走り、ターンしてコーチからパスを受け、ゴールに向け仕掛ける。
 - ③ コーチの合図でディフェンスはベースラインまで走り、ターンしてディフェンスを行う。
 - ④ オフェンスがシュートを決めるか、ディフェンスがボールを奪うまで行う。

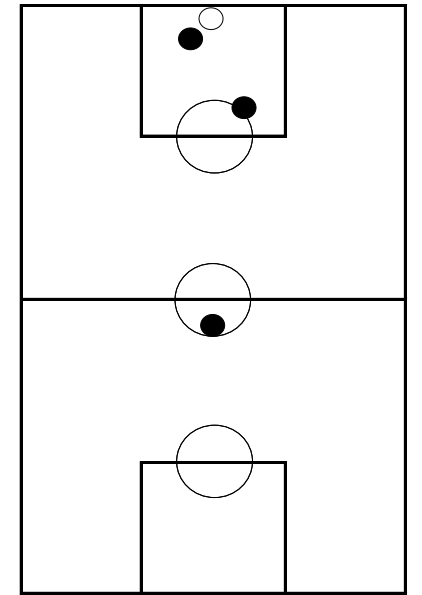
- ポイント
- ① 切り返して攻めるよりも、直線的なドリブルで攻める。
 - ② ディフェンスがサイドラインから離れている場合は、必要に応じて加速できるように、80%のスピードで仕掛ける。
 - ③ 一度ディフェンスを抜いたら、回り込んでリカバリーさせないように角度を消す。(ディフェンスの前をとる)。
 - ④ オフェンスは次の2点に注意して仕掛ける。
 1. ディフェンスの足が縦に開いているか、平行か?
平行ならば、利き手側のサイドをディフェンスの真横を直線的にスピードをつけて抜く。
ディフェンスの足が縦に開いている場合は、前足に対して仕掛ける。
 2. ディフェンスがボール側にポジショニングしているのか、それとも内側にポジショニングしているのか?
内側にポジショニングしていれば、スピードで振り切るか、ヘジテーションでゴールに向かうコースをつくる。
ボールに対してポジショニングしていれば、前足に対して仕掛ける。(身体の向きが変わるように)



(11) 1対3から3対1

- 練習方法
- ① オフェンスは、エンドラインから逆コートのゴールに向かってドリブルで仕掛ける。
 - ② ディフェンスは、3人で抑える。抜かれたら、ゴールに向かって戻り、三線目のディフェンスになる。
 - ③ ダブルドリブルあり。(故意はダメ)
 - ④ ターンオーバーかリバウンドにより、攻守交代でディフェンスの3人が攻める。オフェンスはディフェンスに替わり1人でディフェンスに戻る。
 - ⑤ 5秒以内で攻めきる。

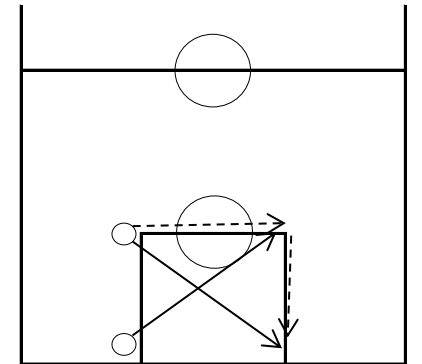
- ポイント
- ① オフェンスは、ゴールに向かって直線的にドリブルができるように、一線目のディフェンスと二線目のディフェンスの間のスペースの広い方に仕掛ける。
 - ② 一度ディフェンスを抜いたら、回り込んでリカバリーさせないように角度を消す。(ディフェンスの前をとる)。
 - ③ オフェンスは、ヘジテーションなどスピードの緩急の付け、ゴールへのコースを空ける。
 - ④ ディフェンスは、抜かれたら三線目のディフェンスとなり、二線目・三線目のヘルプが思い切って出ることができるようにする。
 - ⑤ ボールを奪った後の切り替えを早くし、ディフェンスが戻るまでにシュートに行けるようにする。



(12) 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。(パスレシーブの場所)

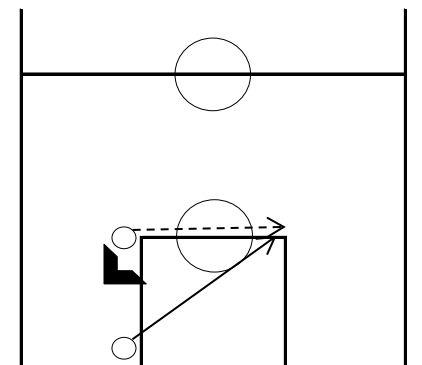
- ポイント
- ① リードパス (人ではなく、空間へ)
 - ② もらい足 (外足キャッチでキャッチ～エアターン)
 - ③ ボール移動 (ピボットフット側に、素早く移動)
 - ④ 切り替え (パスを出すと同時に動く)



(13) ベースパス2対1(パッサーにディフェンスをつける)

- 練習方法
- ① 制限区域の4つの角を使う。(パスレシーブの場所)

- 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。



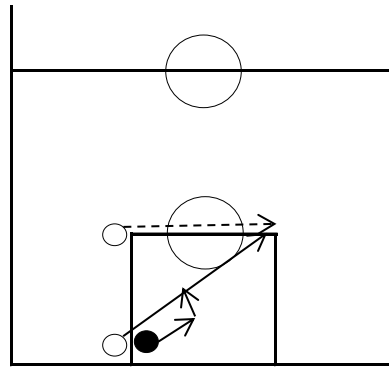
(10) ミニゲーム:フルコート1対1(タイトな状況での1対1)

- 練習方法
- ① ディフェンスは、エンドラインにいるオフェンスにバウンズパスを出す。
 - ② ディフェンスは、ボールがフロアに付いたらディフェンスを開始する。
 - ③ オフェンスは、ボールを持った時点から逆コートのゴールに向かって仕掛ける。
 - ④ ターンオーバーや得点が入った時点で終了。攻守交代で逆サイドに攻める。

(14) ベースパス2対1(キャッチャーにディフェンスをつける)

- 練習方法 ① 制限区域の4つの角を使う。(パスレシーブの場所)
② 10回パスをつなぐ。
③ ディフェンスはボディチェックをして、オフenseの行きたい所に行かせない。
④ キャッチャーはディフェンスのボディチェックに対して、前・裏・リプレイスのどれかを選択する。
⑤ パッサーはキャッチャーの動く場所を判断して、パスを出す。

- ポイント ① リードパス(人ではなく、空間へ)。
② 判断のタイミング。
③ 動く場所の判断。



(15) ベースパス2対2総合ドリル

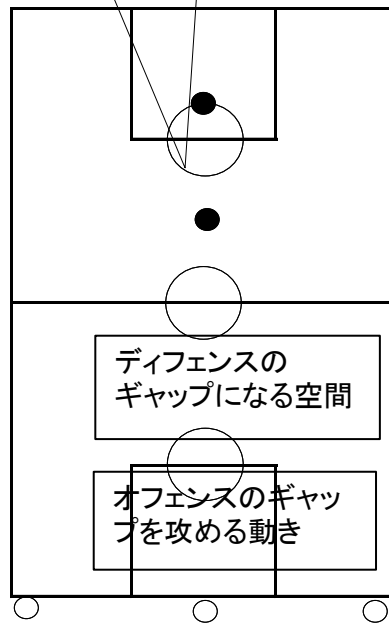
- 練習方法 (10)～(12)の練習方法で2対2の形で行う。
ポイント (10)～(12)のポイントを網羅する。

ディフェンスは縦並びでも横並びでも良い。
また、ハーフコートに入ったら、どのタイミングでアタックしても良い。

(16) スリーメンクロス3対2(5分間)

- 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。

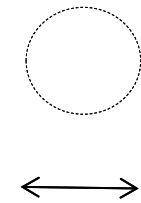
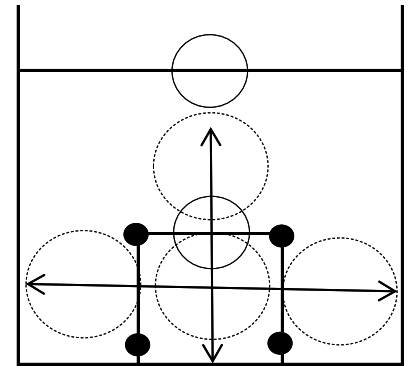
- ポイント ① パッサー・キャッチャー以外の3人目のプレイヤーがミドルレーンに入る。
② ディフェンスとディフェンスの間にカットする。
③ カットするプレイヤーは自分がパスを受けるため、またはディフェンスを引きつけるためにダッシュする。
④ ボールマン以外の2人のプレイヤーはリングカットとボールレシーブの動き(反対の動き)を行い、ディフェンスにどちらをつけば良いのかという判断を迫る。



(17) ボックスの3対4(5分間)

- 練習方法 ① ディフェンス4人(ボックスの形)に対し、オフense3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。

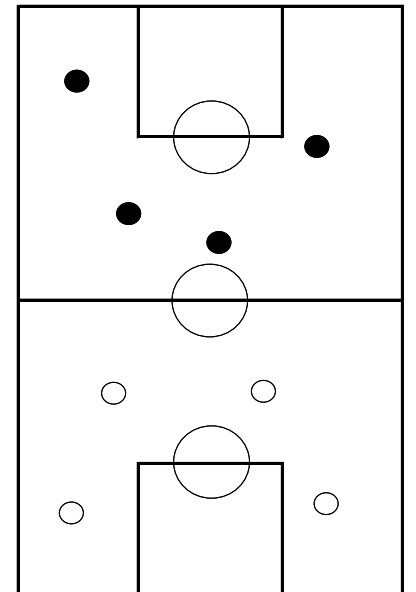
- ポイント ① ディフェンスとディフェンスの間に動く(2人または3人の間の広がったスペースに動く)。
② ボールマン以外の選手は同時に動く。
③ 動き出しは0→10(静止状態からトップスピード)で行う。
④ パッサーは、ディフェンスがついて行かなかった受け手に出す。
⑤ 受け手は、どのディフェンスを動かすかを考えてディフェンスの前を通るか、後ろを通るかを選択する。
⑥ 視野を大切にする(単なる約束事の動きにならないようにする)。



(18) 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 練習ゲーム

オフense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。