

《2010ジュニアオールスター練習内容》

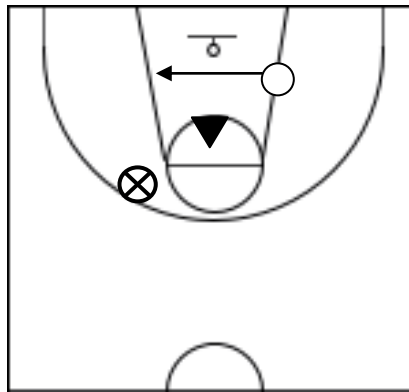
日 付	練 習 内 容	留 意 点
第1回目 12/23(木) 9:00~ 【酒田三中】	<p>1、ウォーミングアップ</p> <p>①ジョグ 2往復（ハーフコートなら4往復）</p> <p>②スクワット ベースライン、フリースローライン、センターラインで10回ずつ</p> <p>③ツイスティング（スクワットと同じ方法で）</p> <p>④大きなスキップ、ハーフからバックスキップ</p> <p>⑤サイドステップ腕回し</p> <p>⑥キャリオカ</p> <p>⑦スキップ前後腕回し</p> <p>⑧膝かかえ股関節曲げ、足かかえ股関節外旋、逆手でつま先持ち手上げ、バックランジウォーク（左右2回ずつ）</p> <p>⑨バランス、フロントランジ→肘つけ→腿裏、つま先タッチ（左右2回ずつ）</p> <p>⑩股関節 足回し前、足回し後、膝タッチスキップ前、膝タッチスキップ後（左右3回）</p> <p>⑪70%ダッシュ（片道）</p> <p>⑫大股バックラン（片道）</p> <p>⑬低い姿勢で小さく早くバックラン（片道）</p> <p>⑭ジグザグジャンプストップ～フロントターン ハーフからジグザグジャンプストップ～リバースターン</p> <p>⑮ジグザグ1・2ストップ～フロントターン ハーフからジグザグ1・2ストップ～リバースターン</p> <p>⑯ジグザグ正面外足キック（片道）</p> <p>⑰ジグザグ 背面外足キック（片道）</p> <p>⑱ダッシュ（2本）</p> <p>⑲バックラン→合図からダッシュ（片道）</p> <p>⑳ジグザグクロスバックステップ（片道）</p> <p>㉑ハーキー、腿上げ～ダッシュ（片道）</p> <p>2、対面からの突き出し（ジャンプストップ～）</p> <p>①～オープンで前足</p> <p>②～オープンで後ろ足へフェイク～クロスオーバーで前足</p> <p>③～オープンで後ろ足へフェイク～ロッカーモーション</p> <p>④クロスオーバーで前足</p> <p>⑤クロスオーバーで前足へフェイク～オープンで後ろ足</p> <p>⑥クロスオーバーで前足へフェイク～ロッカーモーション</p> <p>3、4コーナー（ジャンプストップ～）</p> <p>①オープンステップ～ハーキー～パス（対面へ）</p> <p>②オープンステップ～ハーキー～クロスオーバー～パス（対面へ）</p> <p>③オープンステップ～ハーキー ～ステップバックドリブル～パス（対面へ）</p> <p>④オープンステップ～ハーキー～ジャンプストップ ～クロスオーバー～パス（となりへ）</p>	<p>○どこを伸ばしているのかを考えながら行う。</p> <p>○パワーポジション・姿勢</p> <p>○ミート・キャッチ・ムーブ・ポジション</p> <p>○ジャンプストップ時は腿を高く上げる。</p> <p>○ドリブルは膝から突く。</p> <p>○お腹の前にボールを置かない。</p> <p>○重心はピポットフットに。</p> <p>○ディフェンスのすぐ脇に足を突き出す。（遠回りしない）</p> <p>○チェストパスの確認</p>

4、ボールミートからドリブルシュート

- (1) ジャンプストップからオープンステップ
- (2) コーナーからボールミートオープンステップ
- (3) コーナーからボールミートクロスオーバー
- (4) ブラインドカット
 - ・ボールは def から遠いところにキープする。
 - ・視野は対角のコーナーを見られるようにする。

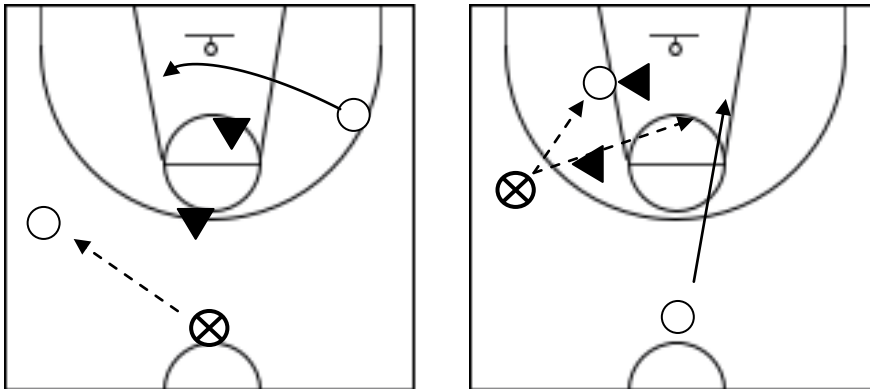
5、2on1

- ・ゴール下からセンターラインまで2メン→折り返し2on1
 - (1) パスのみ
 - ・エアーパス、1ステップ、2ステップを有効に使う
 - (2) ドリブル
 - ・内側の手でドリブルをする。レシーバーと def を観ながら、エルボーでジャンプシュート、パスができる準備をする。
 - (3) ドリブルフェイク
 - ・内側ドリブル→エルボー付近でフェイク→切り替えしレイアップシュート



6、3on2

- ・センターラインまで3メン折り返し3on2
 - (1) 両ウィングがボールよりも先行している場合



○コーチが対角のコーナーに立ってやる。

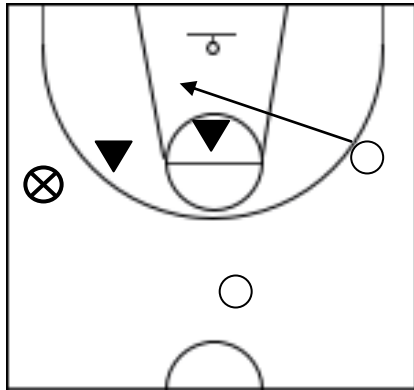
- def の頭を越すようなゆるいパスは使わない。
- スローダウンしながら状況を観る。

○レシーバーが先行し過ぎないようにする。先行したら def とレシーバーが一直線上にならないように注意する。重なってしまったら、ボールサイドに切れる。

○def が縦で守るケース。横の場合は、ミドルラインの off がエルボーのところまでドリブルで運び状況を観て判断する。

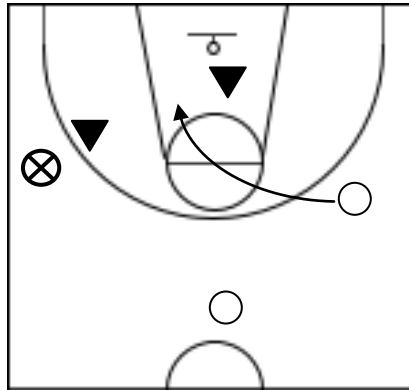
【オフボールからのカッティングコースの見極め方】

(1) 下の def が上がっている時



・ def の裏をカッティング

(2) 下の def が下がっている時



・ def の表をカッティング

Odef の状況を観てカッティングできるようにする。

7、ビッグマンドリル

- ① 1 フェイク (もらいざま) ~ ターンシュート
- ② 1 ドリブル (ミドルへ) ~ 足入れターンシュート
- ③ パワードリブル ~ ターンシュート
- ④ 右 (左) 1 ドリブル (ミドルへ) ~ 左 (右) 攻め足 ~ ターンシュート
- ⑤ 縦足 ~ フェイドアウェイシュート

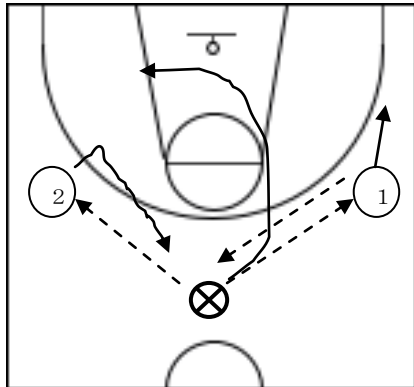
- ボールはあごの下。
- ディフェンスを確認すること。

8、ドリブラーのディフェンス

- ① ノーミドル・ノーライン
- ② ノーミドル・チェック・ノーライン
- ③ ノーミドル・ランアウェイ・チェック・ノーライン

- 姿勢… ノーズイン
チェスト、トレース
ハンドは膝の内側
(フロントチェンジをさせないため)、
パスハンド、インライン
(ヘッドオンヘッド)

9、3人のパッシングドリル

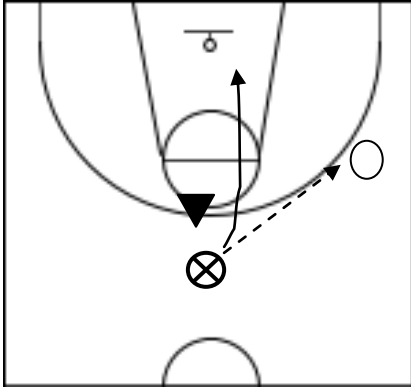


- <ボールマン>
シュート・パスランへのパス
1on1 を狙いながら、ピポット
- <レシーバー1>
リングに向かって最短距離を切れる
・フロントカット
・ブラインドカット
- <レシーバー2>
・def を押し込んでタイミングよくレシーブ

- ・パスをしたらその場に止まらない。
- ・パスランはリングに対して最短距離を切れる。
- ・パッサーはレシーバーがリングに切れるまで、目を切らない。
- ・レシーブのタイミングを考えて動く。

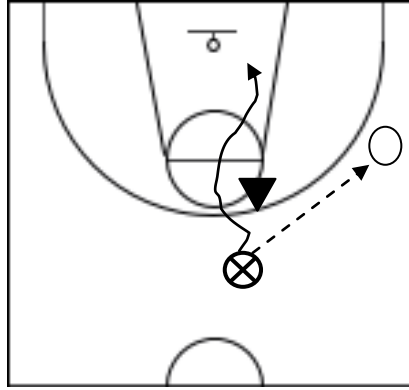
- パスランは、def がインラインに入っていないければ、フロントカット。インラインに入っているければ、ブラインドカットを選択する。
- もらえない時は、その場にいないで、積極的にリングに切れさせる。

〔フロントカット〕



・ def の移動が遅く、インラインが空いているときは、フロントカットを素早く行う。

〔ブラインドカット〕



・ def の移動が速くインラインが空いていない時は、def の裏を素早く切る。

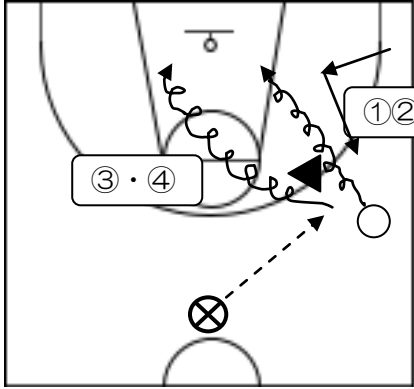
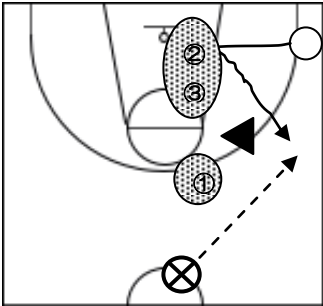
●リングに対して遠回りさせない。

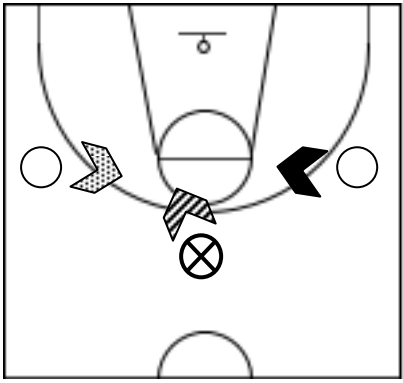
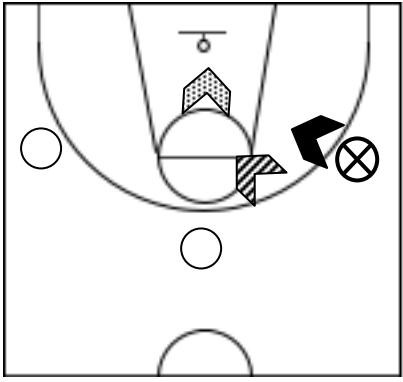
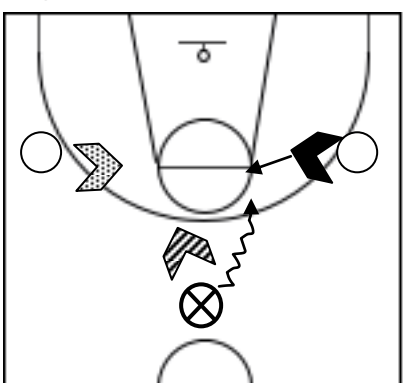
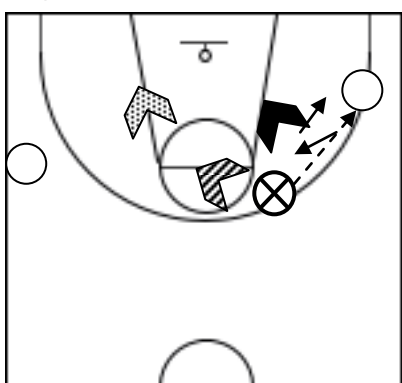
10、オールコートの3on3

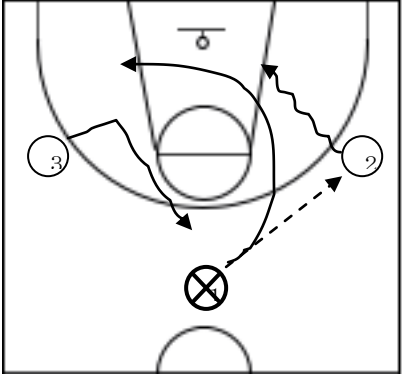
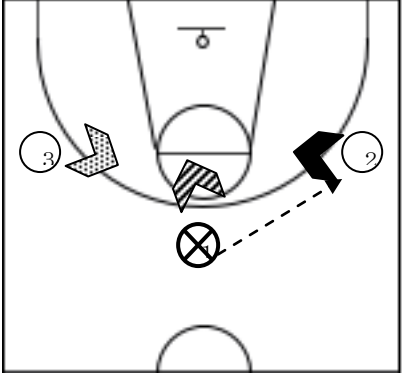
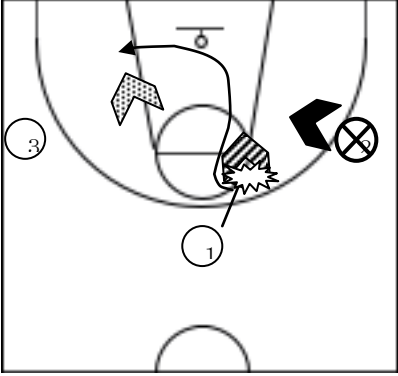
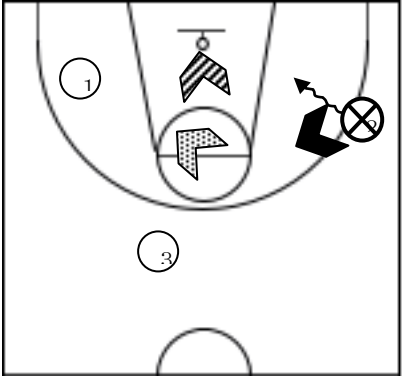
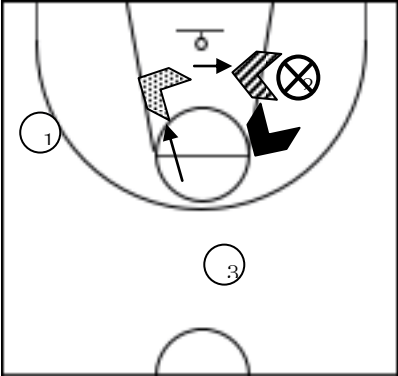
- ・ハリーバックの意識。
- ・コミュニケーション（ボールマン・2線・ヘルプの声）
- ・ボールマンの def は、ボールをさわる。

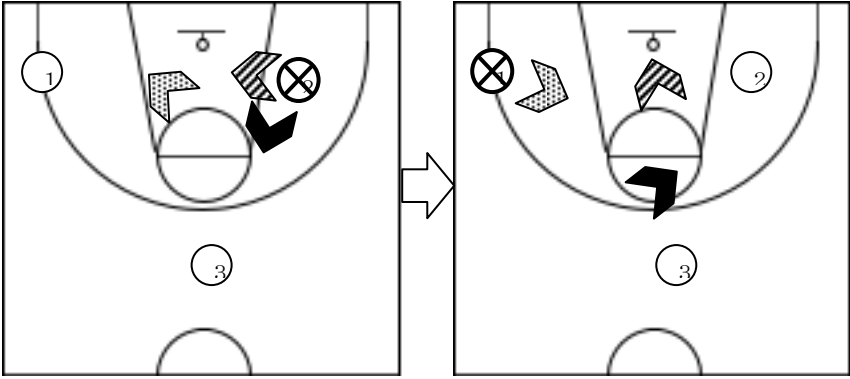
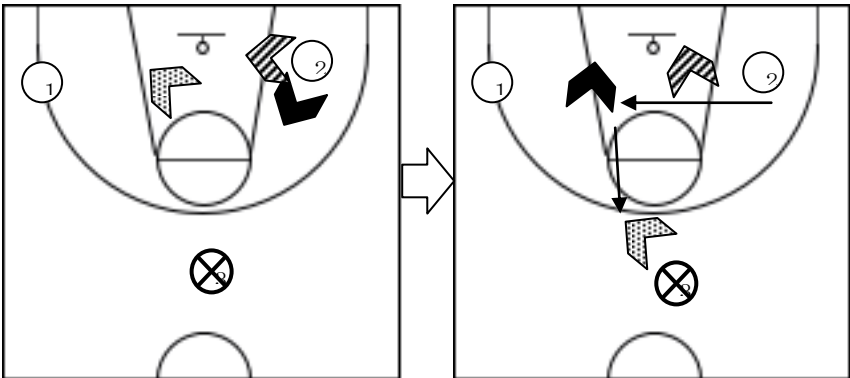
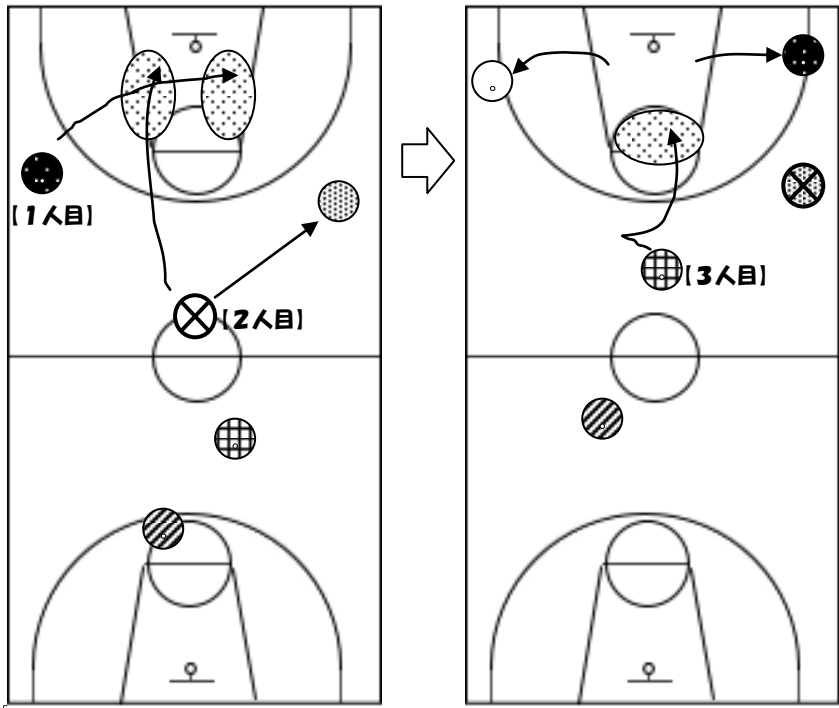


【次回の課題】

- ・2on2 のパスランドリル
- ・4人のパッシング

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第2回目 1/10(月) 9:00~ 【山形中央】	<p>1. ゲームアップ</p> <p>(1) ウォーミングアップ</p> <p>(2) レイアップシュート</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ノーマル (オープンスライド) ② ノーマル・ノータッチシュート ③ クロスオーバー (オープンスライド) 【コーナーからミート】 ④ クロスオーバー・ノータッチシュート 【コーナーからミート】 ⑤ クロスオーバー・レイアップ (切り返し) 【コーナーからミート】 ⑥ ブラインド 【Vカットから】  <p>(3) 2on0 パスランドリル</p> <ol style="list-style-type: none"> ① エアパス <ul style="list-style-type: none"> ・ def に重なる前にパス ② オープンステップパス ③ クロスオーバーパス <ul style="list-style-type: none"> ・ def を通り過ぎてからパス  <p>(4) 1on1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルの切り返しの時に、足を引かせない。 ・defの切り返しの足は、進行方向の足から1歩を踏み出す。 <p>(5) ハーフコート 3on2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人目のカット (オフボールサイドからの動き) を意識させる。 <p>2. ゲーム</p> <p>【見つかった課題】</p> <p>Off: (1) レシーブの時に、defを振り切れない。 (2) ブラインドカットが遅い。 (3) 3人目のオフボールからの動きがない。</p> <p>Def: (1) 2・3線目のヘルプの行き方。</p>	<p>○対角のコーナーに指導者を立たせ、視野を広げさせる。</p> <p>○パスフェイクをさせる。</p> <p>○⑥のブラインドは、ボールを空中でミートし、ボードと平行に体を向けさせて、着地する。</p> <p>○ボールの移動をすばやくさせる</p> <p>●defと重なった時にはパスを入れない。</p> <p>○引く足は、少なくともセンターラインに平行。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>【次回の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人目の動きを入れたモーションオフフェンス ・ヘジテーション・マイ・マンのdef </div>

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第3回目 1/23(日) 9:15~ 11:30 【山形五中】	<p>1. ゲームアップ</p> <p>(1) ウォーミングアップ (2) 4コーナードリル (3) レイアップシュート (4) 3on2</p> <p>2. Def 練習</p> <p>(1) 3on3 のポジショニング</p>  <p>①ボールマンは方向付け ○インラインを空けない ポジショニング</p> <p>②両ウィングはディナイ ○パスコースに手のひら があるポジショニング</p> <p><ボールが移動したら></p>  <p>③ウィングのボールマンはサイド ラインに方向付け</p> <p>④ボールより高い位置の2線目は オープンスタンスでボールマイ マン</p> <p>⑤3線目はミドルラインまで移動 し、ボールマイマン</p> <p>(2) ヘジテーションマイマン</p> <p>①</p>  <p>②</p>  <p>①ドライブが始まったら、2線目の def はドライブのコースに体を見せる。 ②ドリブルが止まると同時に、自分のマークマンに戻る。</p> <p><以下逆サイドも同様に連続する> ドライブの回数・・・ガードから右サイド→右ウィングにパス 右ウィングからストロングサイドドライブ→ガード ガードから左サイド→左ウィングにパス 左ウィングからストロングサイドドライブ→ガード</p>	<p>○ジュニアとして はウィークサイ ドに 追 込 む def の方向付け を意識させる。</p> <p>○ボールマンには、 ボールを常に触 れる位置を意識 させる。</p> <p>○ポジション移動 は、ボールが空中 にあるうちに、走 って移動すること を意識させる。</p> <p>●スライドでは移 動させない。</p> <p>○2・3線目は直接 視野でなく、間接 視野でボールマ ンと自分のマー クマンをとらえ させる。</p> <p>○②の時に、ドライ ブに寄っても、自 分のマークマン から視野を離さ ない。(間接視野)</p> <p>●def がボールだ けに視野を使っ ている時は、その off が def の裏を ついたりしてや る。</p>

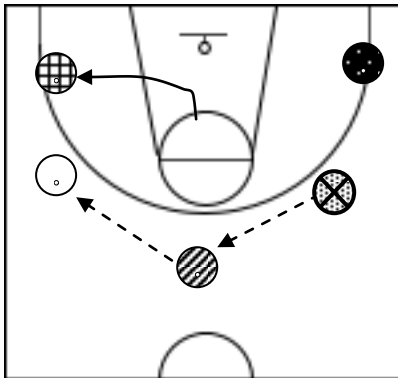
日 付	練 習 内 容	留 意 点
	<p>(3) 3on3 のヘルプ&リカバーローテーション 【Off の動き方】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・①は②にパスをしたら、パスラン。 ・②はレシーブし、①のパスランを見た後に、ウィークサイドにドライブを仕掛ける。 ・③はその後に、def を押し込んでトップに上がる。 <p>【def の動き方】</p> <p><A></p>  <p></p>  <p>A : ボールが移動したらクロスで移動。 B : ①のパスランに対して、移動した2線目の場所でボディチェック。</p> <p><C></p>  <p><D></p>  <p>C : ①の切れていく off にはついて行かない。そして、ミドルラインに残り、ボールマイマン。 D : ・②のドライブが始まったら、3線目はヘルプに行く。その時のヘルプの位置は、台形のラインに自分が乗るところまで出る。 ・3線目がヘルプにでたら、同時に③についていた def はリカバーに下りる。</p>	<p>○②の def は ダミーでつく。</p> <p>○①の def はボールを見ながら、off には手で触りながらとらえる。</p> <p>○ボールマイマンをすることで、味方が抜かれているのか、抜かれていないのかを判断する。</p> <p>●ヘルプとリカバーは連動するように。</p> <p>【チームの約束の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールマン 「<u>ボール!</u>」 ・2線目 「<u>ディナイ!</u>」 ・3線目 「<u>ヘルプOK!</u>」 <p>※その役割の時、言い続ける。</p>

日付	練習内容	留意点
	<p>(4) ヘルプからローテーションの仕方 【①にパスされた時】</p>  <p>【③にパスされた時】</p>  <p>3. アーリー-off</p> <p>(1) (2)</p>  <p>(1)・ミドルラインのボールマンは、ウィングにパスを早めに出す。 ・逆サイドのウィングはボールサイドに走りこみ、その空いたスペース</p>	<p>○ボールマンはできるだけ、速いパスが出ないように、プレッシャーをかける。</p> <p>○空中にボールがある間に、移動ができるようにすること。</p> <p>○ボールマンに出る時は、ハーキーステップで、ドライブを守れる姿勢で出る。</p> <p>○カッティングに対してボールマンは、しっかりパスを狙う。</p> <p>○ はチャンスになる場所なので、ボールを常にもらう気持ちで、走りこむ。</p> <p>○ のプレイヤーは、前に走りこんだプレイヤーとタイミングをずらして、走りこむこと。 Defを振り切ってレシーブするイメージで走る。</p>

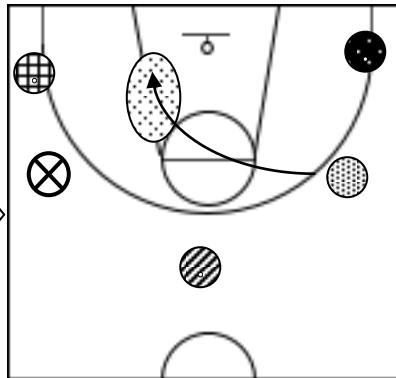
スにミドルラインのプレーヤーが切れ込む。

(2) さらに空いたミドルラインを3人目のプレーヤーがカッティングする。

(3)



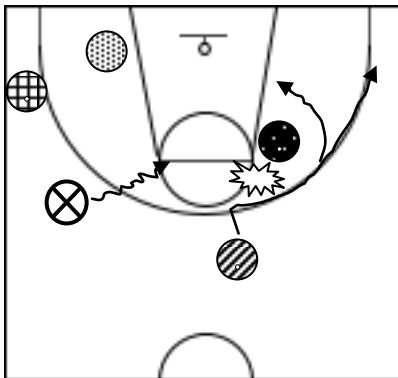
(4)



(3) ミドルラインを走りこんだプレーヤーに、ボールが入らなければボールを展開する。

(4) 展開したら ● は、パスランで逆サイドに走りこむ。

(5)



(5)

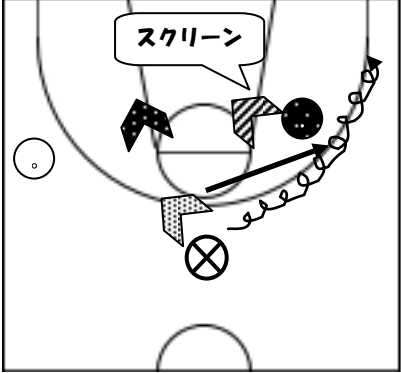
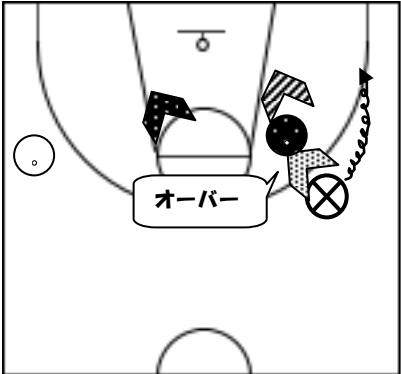
- ・ ⊗ は ● のカッティングの後に、ドライブを仕掛ける。
- ・ オフサイドでは、フレアースクリーンをかけ、合わせをつくる。

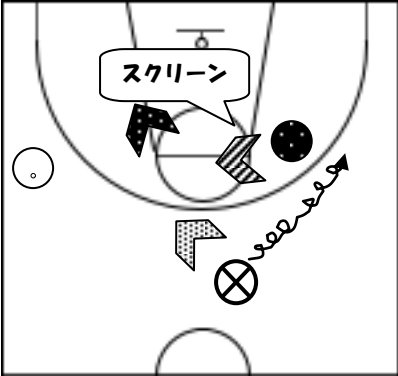
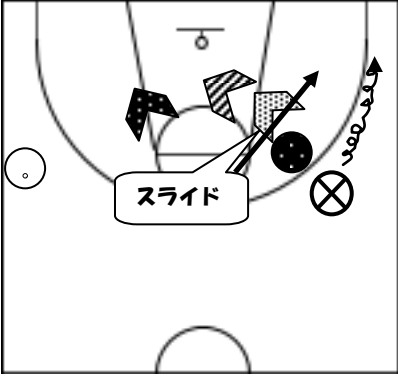
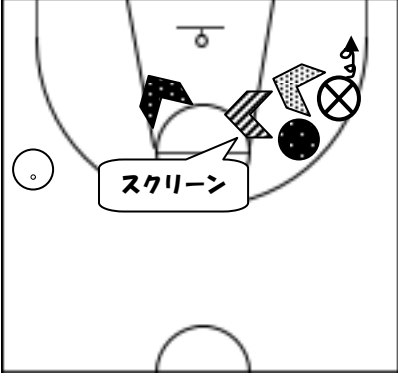
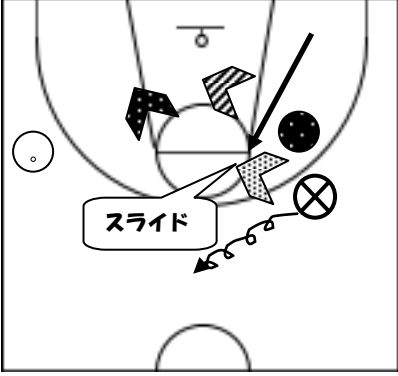
○ ● のパスランはパスと同時に走り出すことを意識させる。

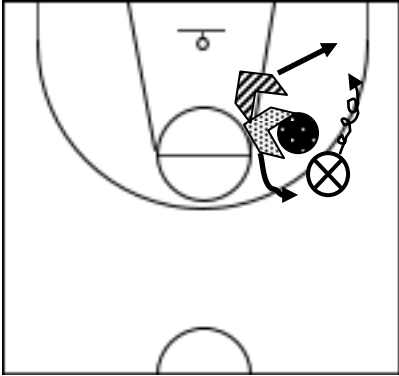
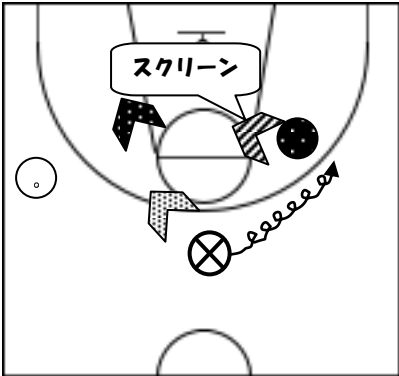
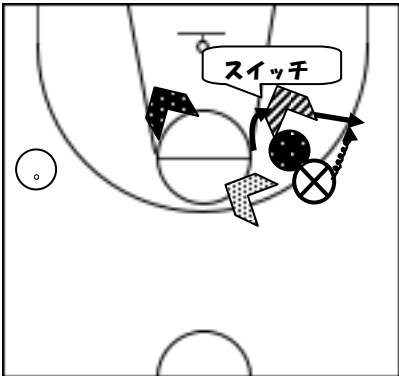
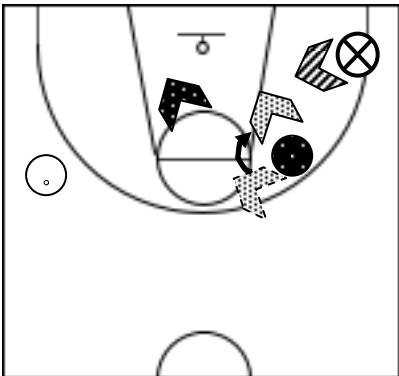
○ フレアースクリーンの合わせ
・ 外側のプレーヤーは3Pかジャンプシュート。
・ インサイドのプレーヤーならば、ジャンプシュートかフロントカット、スクリーナープレーもある。

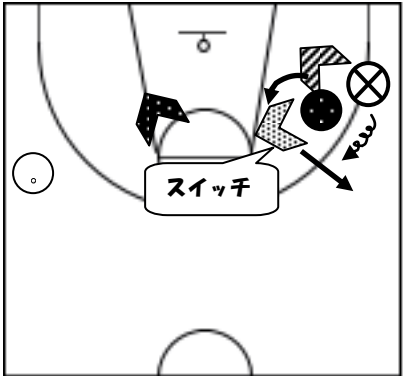
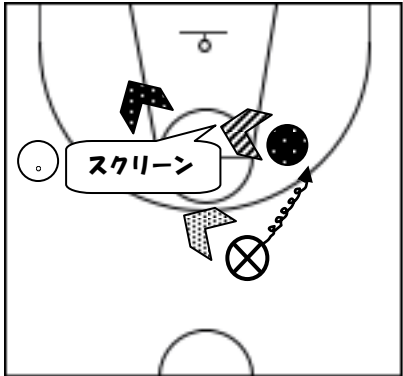
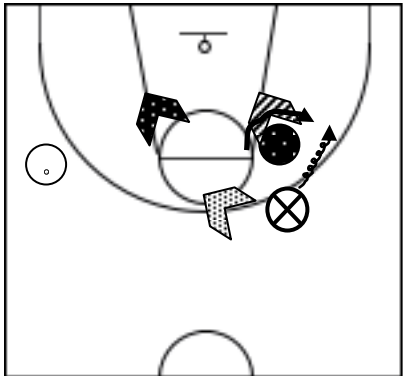
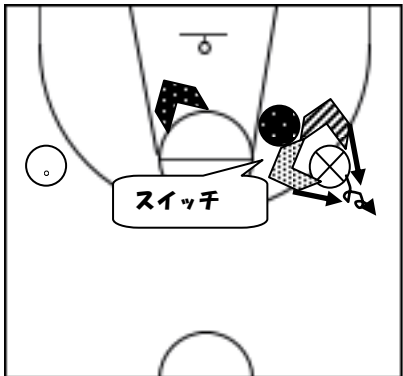
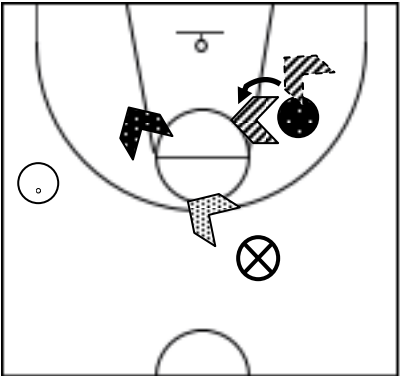
【次回の課題】

- ・ リバウンド
 - (1) defのボックスアウト
 - (2) offリバウンドの入り方
- ・ レシーブの仕方 (defの裏をつく練習)
- ・ オフサイドの動きづくり

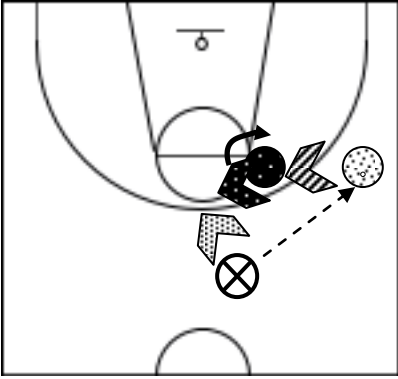
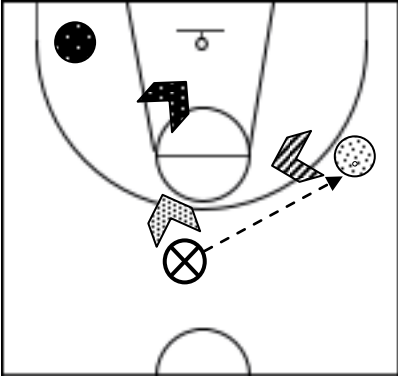
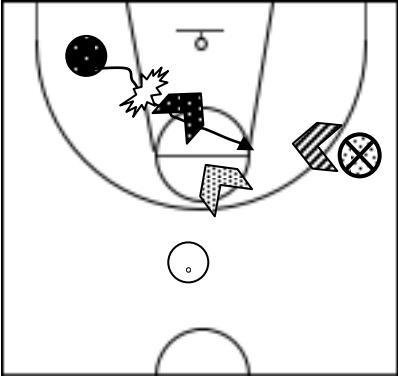
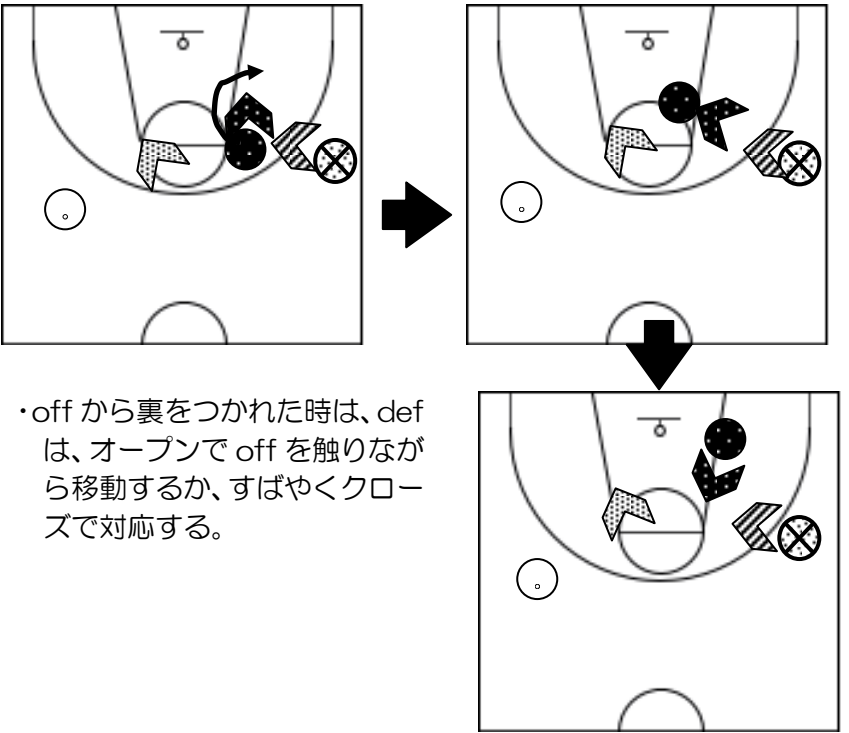
日 付	練 習 内 容	留 意 点
第4回目 1/30(日) 9:15~ 12:00 【山形中央】	<p>1. <u>ゲームアップ</u></p> <p>2. <u>スクリーンに対する def 練習 (3on3)</u></p> <p>(1) ファイト・オーバー</p> <p>①</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・offはドリブルスクリーンで、コーナーまで移動する。 ・ボールマンの def はワン・アームで、スライドについて行く。 ・スクリーナーの def は「スクリーン」と声を出し、ボールマンの def に教える。 <p>②</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スクリーンを越えるとき、ボールマンの def は、ボールマンに密着し、進行方向の手足を振り上げて「オーバー！」と声を出す。 <p>③</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・コーナーでは、エンドラインに向けて方向付けを行う。 ・スクリーナーは向きを変えてスクリーンをセットする。 ・スクリーナーの def はボールサイドに寄りながら、「スクリーン！」と声を出す。 <p>④</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・②と同様 逆サイドも同様に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○スクリーナーの def には、早めに声を出させる。 ○ボールマンの def は腰を低くさせ、遅れないようについていかせる。 ○「オーバー」の声は、自分が守れているという意味表示であることを、理解させる。 ○スクリーナーの def は常にボールサイドに体を移動させること。 ○3線目の def はヘルプポジションで、常に声を出させる。特に、裏パスが発生することを予想してミドルラインに寄る。

日 付	練 習 内 容	留 意 点
	<p>(2) スライド</p> <p>①</p>  <p>②</p>  <p>③</p>  <p>④</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・off はドリブルスクリーンで、コーナーまで移動する。 ・ボールマンの def はワン・アームで、スライドについて行く。 ・スクリーナーの def は「スクリーン」と声を出し、ボールマンの def に教える。 <ul style="list-style-type: none"> ・スクリーンを越えるとき、ボールマンの def が遅れた時は、スクリーナーの def が自分とマークマンの間を空け、ボールマンの def をすばやく通してやる。 ・2人同時に「スライド!」と声を出して連絡する。 <ul style="list-style-type: none"> ・スライドですり抜けた時に、ボールマンの def は、すばやくワン・アームに間合いをつめる。 ・スクリーナーは向きを変えてスクリーンをセットする。 ・スクリーナーの def はボールサイドに寄りながら、「スクリーン!」と声を出す。 <ul style="list-style-type: none"> ・②と同様 ・逆サイドも同様に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールマン def は矢印方向にすばやく移動する。 ○スクリーナーの def はスライドできる空間をつくること。

日 付	練 習 内 容	留 意 点
	<p>【応用編】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールマンがスライドに入った def を観て、プレーを選択しようとしていたら、ストロングサイドから def は出て、狭い方へ off にドライブさせるようにする。 ・ウィークサイドにドライブしたら、スクリーナー-def がスイッチする。 <p>(3) スイッチ</p> <p>①</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・off はドリブルスクリーンで、コーナーまで移動する。 ・ボールマンの def はワン・アームで、スライドでついて行く。 ・スクリーナーの def は「スクリーン」と声を出し、ボールマンの def に教える。 <p>②</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スクリーナーの def はボールマンよりも先回りをして、スクリーンを使って出てくるところに、移動する。(show def) ・「スイッチ!」と声を出して、ボールマンにスイッチし、コーナーへ方向付けをする。 <p>③</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・スイッチをしてもらった def は、次のスクリーナープレーを守るため、off の下をすばやく回り、ボールサイドに寄る。 ・次のスクリーンに対して、「スクリーン!」と教える。 ・スクリーナープレーを意識して、3線目のヘルプは、ボールサイドに寄る。 	<p>○「スイッチ」の声は、2人同時出せるようにする。</p> <p>●下に回ることが遅れると、スクリーナープレーで簡単に得点されることを注意する。</p>

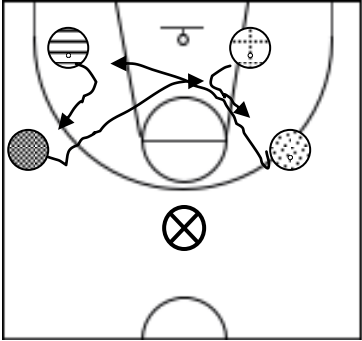
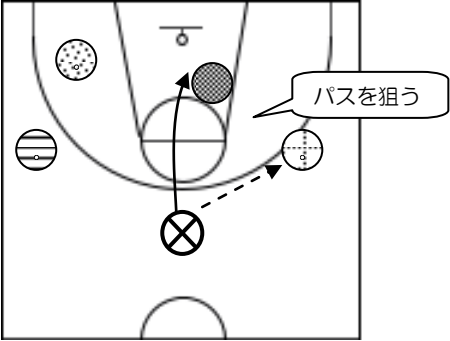
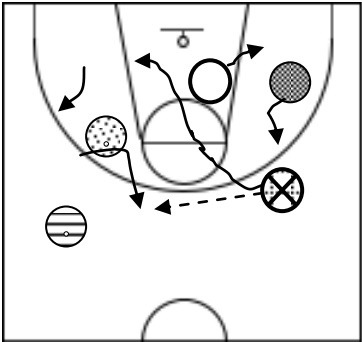
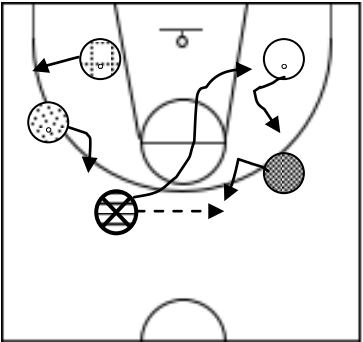
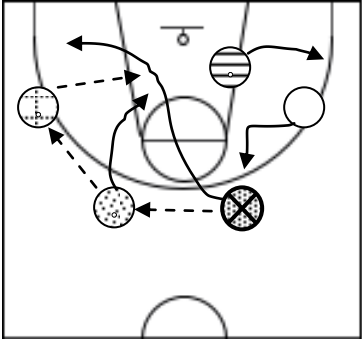
日 付	練 習 内 容	留 意 点
<p>13:30~ 【ゲーム】</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>④</p>  <p>(4) スイッチアップ</p> <p>①</p>  <p>②</p>  <p>③</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>⑤</p>  <p>・逆サイドも同様に行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・offはドリブルスクリーンで、コーナーまで移動する。 ・ボールマンの def はワン・アームで、スライドについて行く。 ・スクリーナーの def は「スクリーン」と声を出し、ボールマンの def に教える。 <p>・スクリーナーの def はボールマンのドリブル移動に合わせて、show def できるところに移動しておく。</p> <p>・オーバーができないと判断したら、2人で同時にスイッチアップの準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクリーナーの def がスイッチしたら、2人で同時にボールマンをサイドラインへ押し出すように、プレッシャーをかける。 <p>・逆サイドも同様に行う。</p> </div> </div> <p>3. オールコート・ラリーの3on3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ def : スクリーンを守る意識 ・ off : ブレイクと逆サイドからの飛び込み (3人目の動き) 	<p>○スイッチの場合は特に、3線目のヘルプをボールサイドに寄らせて、スクリーナープレーに対応できるようにしておく。</p> <p>Odefの出かたは、V字を意識してoffに出る。2人の間は破られないようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>【次回の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Box アウトの練習 ・ 5人のポジショニング ・ オフサイドからの動き </div>

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第5回目 2/6日(日) 9:00~ 12:00 【酒田三中】	<p>1. アップ</p> <p>2. Boxアウトの練習</p> <p>(1)</p> <p>・ボールマン Def。</p> <p>(2)</p> <p>・ボールが移動したら、2線目のオープン def に移動する。</p> <p>(3)</p> <p>・2線目から自分のマークマンのBoxアウトをする。Def がリバウンドを取ったら、チェンジ。off がリバウンドを取ったら def はそのまま居残り。これを1分30~2分間続ける。</p> <p>3. センターのフラッシュに対するボディチェック</p> <p>(1) ローポストからハイポストフラッシュ</p> <p>①</p> <p>・off はボールに対してフラッシュする。 ・def はフラッシュされる前に、ボディチェックをする。 ・off はそのままエルボー付近まで、フラッシュ。</p>	<p>○背中で押さえられれば一番いいが、最低でも半身で相手を抑える。</p> <p>○台形の中にoffを入れない意識を高めさせる。</p> <p>○odef のポジション移動とそこからのボディチェックを確実に行わせる。</p> <p>●フラッシュに対してのdefは、ボールマイマンを意識させるが、下がりすぎると、フラッシュに対応が遅れるので、2点間の位置で、守ること。</p> <p>○ボディチェックは体を完全に相手に当てる。</p>

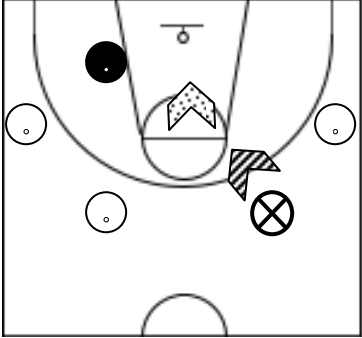
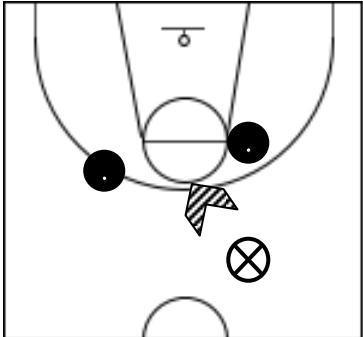
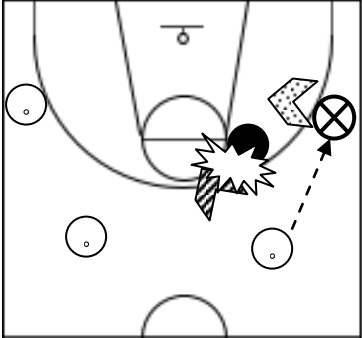
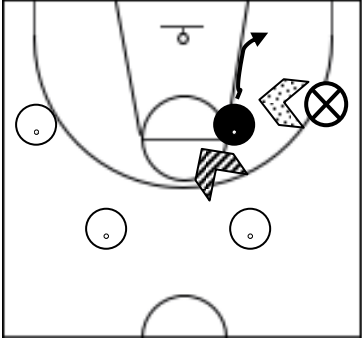
日付	練習内容	留意点
	<p>②</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボールがガードにある時は、上から半身で守る。 ・ボールがフォワードに移動したらボールが空中にある間に下に移動する。 <p>(2) 逆サイドからのフラッシュに対するボディチェック</p> <p>①</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・3線のポジショニングをとる。 <p>②</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ボディチェックをしてからエルボーまでフラッシュ。 <p>③</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・off から裏をつかれた時は、def は、オープンで off を触りながら移動するか、すばやくクローズで対応する。 	<p>○移動時はoffとの空間をつくり、無駄足を使わない。</p> <p>○ボディチェックは台形にoffを入れないという意識で行わせる。</p>


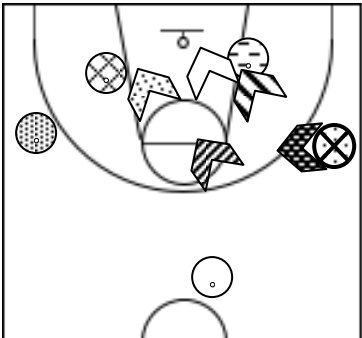
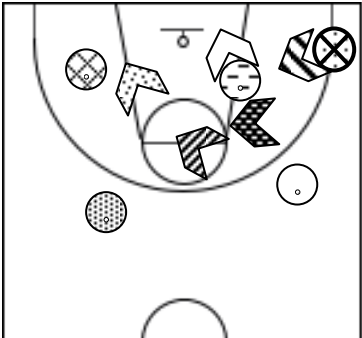

日付	練習内容	留意点
	<p>4. トラップ def ドリル</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>①</p>  <p>・ガード、フォワードからスタート。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>②</p>  <p>・ガードの off はドライブからフォワードにパス。 2線の def は、ヘジテーション・マイマン。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>③</p>  <p>・ボールマンは意図的に視野を切って、コーナーにドリブルする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>④</p>  <p>・2線目はボールに寄りながら、ボールマンが視野を切ったら、ダブルチームに行く。 ・3人目の def がボールサイドにローテーションして来る。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>⑤</p>  <p>・ボールがフォワードを中継して、ガードに戻ってきたら、図のようにローテーションする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>⑥</p>  <p>・ボールを返した off は逆サイドに切れる。その時 def は、3線に残り、ボールマイマンを意識する。</p> </div> </div>	<p>○ヘジテーションは、自分のマークマンから視野を切らないで寄る。</p> <p>○ダブルチームは、ボールマンに視野の視野を切るために、プレッシャーを与える。</p> <p>○2線目の def は、視野が切れたのを確認して、ダブルチームに行くことが原則。</p> <p>○ダブルチームからのパスは、できるだけ時間をかけさせ、いいパスをさせない。</p> <p>○ローテーションでボールマンに出る時は、できるだけ簡単に展開させないよう、方向付けをする。</p>

日 付	練 習 内 容	留 意 点
13:30~ 16:00 【酒田商業】	<p><u>5. 4人のアーリー-off</u></p> <p><u>6. ゲーム</u></p> <p>【次回の課題】</p> <ul style="list-style-type: none">・ボールダウン・モーション off	

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第6回目 2/11(金) 9:30~ 16:00 【山形商業】	<p>1. <u>ゲームアップ</u></p> <p>2. <u>エンドスローインの確認</u></p> <p>3. <u>Off エイトモーション</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>・両ウィングは対角にカットするところから始まる。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>・ボールと逆サイドのウィングは、時間差でカットする。そしてローポストで少しステイをし、ボールを呼ぶ。入らなかったらコーナーにすぐ広がる。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>・ボールマンは縦の○の動きを見ながら、●にパスを出し、対角にカットする。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>・ボールマンは縦の○の動きを見ながら、●にパスを出し、対角にカットする。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p>・同じ動きを何度(5本パス)か繰り返した後、●は縦の○にパスをだし、パスランをする。最後は●のレイアップシュートで終わり。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【次回の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アーリーモーション off ・マンツーマンのトラップ def </div> </div> <p>4. <u>ゲーム(8分×4本)</u></p>	<p>○両ウィングのカットは同時にならないようにする。</p> <p>○ボールサイドカットは、リングに向かってきれ、ボールマンも常にボールを入れられるように、 cutter への視野を切らない。</p> <p>○レシーバーは、つなぐタイミングを図ることと、def を振り切ってボールをつなぐ。</p> <p>●横パス中心のエイトモーションなので、コーナーに広がっているプレイヤーへの視野を必ず持たせる。</p> <p>○チャンスがあれば、いつでも縦のパスランを入れられるようにする。</p>

日 付	練 習 内 容	留 意 点
東日本大会 2/19(土) 20(日) 【県運動総合 公園】	<p>～東日本中学校選抜バスケットボール大会を終えて～</p> <p><成果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・12人のメンバーを、時と場合に応じてゲームに出しても、それなりの働きをしてきてくれる。 ・外角プレイヤーのdefにプレッシャーがある。 ・オールコートのトラップdefが機能しそうである。 ・モーションoffで動きを止めないで、動こうとすることができる。 ・3人目からの仕掛けを、やろうとする意識が見られる。 ・南美と希の得点力（特に3P）が安定してきた。 ・優紀のリバウンドへの意欲。 <p><課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻守の切り替えが遅い。特にシュートを決めた後の戻り。 ・決めなければならないところの、シュートの決定率が低い。 →アウトナンバーやリバウンドシュート ・センター陣のボールキープ力。 →ローポストでのもらい方・体の向き ・シュートに行くまでの時間が長い。 ・30点～40点の試合が多い。得点力が足りない。 ・フリースローライン付近のルーズボール。 ・ボールを展開する意識が少ない。 ・defのコミュニケーションが少ない。 <p><今後に向けて></p> <p>【off】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブレイク→アーリー→モーションoffへのスムーズな展開の仕方。 ・モーションoffでの3人目の具体的な動きの整理。 ・ゾーンアタックの確認。 <p>【def】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゾーンdefとゾーンプレス。 ・オールコートマンツーマンのトラップdef。 ・リバウンド、ルーズボールを確実に獲得する。 	

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第7回目 2/27(日) 【山形中央】	<p>1. <u>ゲームアップ</u></p> <p>2. <u>ゾーンoffドリル</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>(1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(2)</p> </div> </div> <p>・ボールマン—def—レシーバーと一直線上になると、ボールを入れにくくなるので、(2)のように、defから外れたところにフラッシュするようにする。</p> <p>(3) シールかスペースに動くのかを判断する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・センターの動き方の練習である。 ・外角は固定でパスを10本回す。 ・defは2人でボールには必ずdefする。 ・センターはローポスト（ショートコーナー）、ハイポスト（エルボー）に対してボールの動きを考えながら動く。 ・外角はインサイドの動きを見ながら、パスを回す。積極的にインサイドにボールを入れる。 <ul style="list-style-type: none"> ● センターはローからローへは移動しない。（練習時） ○ インサイドにボールを入れるときは、ボールマンとレシーバーの関係が、垂直（⊥）の関係になるようにする。 	

日 付	練 習 内 容	留 意 点
	<p>3. 3-2ゾーン def</p>  <p>《3-2の基本的な考え方》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台形の中にボールを入れさせない。 ・3Pを簡単にうたせない。 <p>(1) ローテーションの仕方 〈ウィングにボールがあるとき〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ウィングにボールがある時は、体をサイドラインと平行にして、簡単にボールを戻さないようにする。 ・ローポストに off がいる時は、オールフロントで守る。裏は逆サイドの def がカバーし、逆サイドのウィングの def がリカバーする。 ・トップの def はボールがウィングに移動した時点で、ハイポストを閉める。 <p>〈コーナーにボールがあるとき〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・コーナーにボールが行ったときは、ローポストの def がコーナーに出る。 ・ウィングの def はローポストの off の横に戻り、コーナーからのパスを防ぐ。 ・ローポストの裏は、逆サイドのウィングが下りてきて、カバーする。 <p>〈コーナーからローポストのボールが入ったとき〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・コーナーからローポストにボールが入ったら、㊦と㊧でダブルチームを行う。 ・㊨はコーナーとウィングの off を守る。 ・○にボールが出たら、㊩がボールに対応し、㊪と素早くチェンジする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールマンに出て、ボールが移動したらすぐに、元の位置に戻る。 ●出っぱなしにならない。 ○ローテーションをするときは、裏をカバーする人から動き、後ろから声をかけてやる。

日 付	練 習 内 容	留 意 点
第8回目 3/5 (土) 9:00~ 12:00 【山形五中】 13:00~ 16:00 【山形学院】	<u>1. 2-2-1ゾーンプレス動きの確認</u> <u>ゲーム</u>	