

第2回チーム香川練習会（9月27日 三木中）

1. 目標

- ・効果的な「ボールのもらい方」を学び、失敗を怖れずにゲームで活用する。
- ・「日本一の中学生」のために「日常生活で大切にすべきこと」を学び、実践する意欲を高める。
- ・物事を徹底することの大切さを実感し、勉強・部活・学校行事などで実践する。

2. 学習指導過程

時刻	活動・学習内容	留意点、スタッフの動き
8:00	<p>（前時の復習）「ダイナィチェイスドリル」「ピストルバンプドリル」を4コートを使って行う。</p> <p>① 2線と3線の位置関係（2線は角の二等分線上、3線は角の二等分線とミドルラインが交差した位置）</p> <p>②クローズドダイの構え</p> <p>A 親指と小指に力を入れて手を開き、親指が下。</p> <p>B クローズドダイではパスラインに手を出す。</p> <p>C マークマンを追いかける時に、ボールマンから目を離さないように、背中でマークマンの動きを感じるように身体を使う場面もある。</p>	<p>・佐々木による全体説明の後、4カ所でドリルを行うため、スタッフもわかれて指導する。</p>
8:30	<p>1. 本時の学習課題を知り、必要性を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>効果的な「ボールのもらい方」</p> </div> <p>（選手の考え）</p> <p>・しっかりボールをキャッチするため ・次の動きだしを早くするため ・厳しいディフェンスでもボールをもらえるようにするため ・ディフェンスをずらすため</p> <p><b>「オフェンスの目標は1vs0をつくること」を理解する。</b></p>	<p>・佐々木によるホワイトボードを使った指導。質問形式による選手とのやりとりが中心。</p> <p>・ゾーン禁止により、マンツーマンディフェンスで2線のプレッシャーが厳しくなることが考えられるため、「ボールのもらい方」がより重要になることを気付かせる。</p>
8:45	<p>2. リングに正対するジャンプストップを練習する</p> <p>（1）2人組でインサイドフットでの踏み切り、両足ジャンプストップ、ビジョン、パワーポジションを練習する。（タイミングがつかめない場合は、パサーのパスをする時に出す一步に、インサイドフットの踏み切りを合わせる。）</p>	
8:55	<p>（2）トップ→45度のミートドリル</p> <p>・コーナーでパワーポジション→クロスで動き始め→<b>（ボールマンとリングを結んだ角の二等分線上に鼻がくる</b></p>	<p>・佐々木による全体説明の後、4カ所でドリルを行うため、スタッフも</p>

	<p><b>ようにして、広いビジョンを心がける</b>)→インサイドフットで踏み切り→空中でチャッチ→(チャッチした瞬間に肩越しにリング方向を見る)→足の裏全体で着地(かかとかからの意識)→パワーポジション(ビジョンの徹底)→クロスでの突き出し(一步の幅がストレートよりも大きいため)</p> <p>「ミート後の抜く方向の判断基準」</p> <p>①ディフェンスがずれて、インラインが空いていれば、インラインを抜く。</p> <p>②インライン上にディフェンスがいれば、ディフェンスの前足側を抜く。その際、ディフェンスの肩を見るとどちらの足が出ているかわかる。</p>	<p>わかれて指導する。</p>
9:30	<p>4. 各種カッティングを練習する。</p> <p>Vカット→Uカット→Iカット→フレアーカット→スウィング→Lカット→シール→フラッシュ→ポップアウト→Cカット→Sカット</p>	<p>・4と5については、佐々木による全体説明の後、4カ所でドリルを行うため、スタッフもわかれて指導する。</p>
9:55	<p>5. 各種カッティング→ミートを練習する</p> <p>(1)Iカット→ジャンプストップ</p> <p>(2)Vカット→インサイドフロント</p> <p>(3)Vカット→インサイドリバース</p> <p>(4)Vカット→270°ターン</p> <p>(5)Lカット→アウトサイドフロント</p> <p>(6)Lカット→アウトサイドリバース</p> <p>(7)Iカット→インサイドドリブル</p> <p>(8)Cカット→アウトサイドドリブル</p>	<p>・3で学習したビジョンなどの注意点を徹底できるようにする。</p> <p>・1回目のカッティングでディフェンスをずらせない時のために、2回目のカッティングを行うことができるように、様々なカッティングの必要性を指導する。</p>
11:00	<p>6. ゲーム</p> <p>・本時までの学習を失敗してもいいので実践する。</p> <p>観戦態度、集合・コートの出入りのダッシュ、開始の挨拶、ナンバーコール、ルーズ、ディフェンスの位置取り、<b>カッティング→ミート→1on1</b></p> <p>7. まとめ</p> <p>学習課題について感想を意見交換する。</p>	<p>・ディフェンスによって「効果的なボールのもらい方」を使い分ける必要があることを指導する。</p> <p>・ゲームは学年別、ガード・フォワード・センターでチーム分け。チーム分け(川上先生、栗原先生)</p>
12:30	<p>体育館から出る(完了)</p>	<p>・挨拶・荷物・靴の履き方等を細かく指導。</p>

1. 3 on 3 (シエル) (前時からの発展練習)

2線・3線の位置関係，クローズドディナイとオープンディナイの使い分け，ヘルプ・リカバリー&ローテーションの考え方を学ぶ。

A ノーミドル，ペイント内にオフェンスを入れないことを原則とする。

B ヘルプは3線が行うことが原則。2線はショーデ ィフェンス。

C ダブルチームを行ったときは、絶対にパスを出さ せない。(相手がドリブルを止めたときには、ハー キーステップで距離を詰めて密着する)

D 1線または2線から3線に移動するときの足の使 い方は，1クロスジャンプ。