

第4回チーム香川 練習会（10月18日 三木中）

1. 目標

- ・効果的なスペースのつくり方や攻め方「あわせ」（スペーシングとタイミング）について学ぶ。
- ・「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>（前時までの復習）</p> <p>「効果的なスペースのつくり方や攻め方（スペーシング・タイミング）」→「効果的なボールのもらい方（各種カッティング→ミート）」を学習してきたことを再確認し、「4分の1コートでの3on3」を行う。</p> <p>※前回の試合では、決まった動きをすることにこだわりすぎて、「中抜け」でつくった1on0を見逃していた場面があったことが反省点である。本時では反省を踏まえて学習することを理解する。また、チーム全体のボイスワークが個々のビジョンを広げることにつながることを知って実行する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・佐々木によるホワイ導。質問形式による選手とのやりとり。 ・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。 ・チーム分け（佐々木）
8:30	<p>1. 本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>効果的なスペースのつくり方や攻め方「あわせ」（スペーシング・タイミング）</p> </div> <p>2. ボールサイドでの「あわせ」</p> <p>ボールサイド3人（①トップ ②45度 ③ローポスト）から始める。</p> <p>（例1）②がボールをもらい、③がコーナーに出てつくられたゴール下のスペースに、</p> <p>ア ベースライン側にドライブ。②がディフェンスに守られたので、シェービングしたタイミングで、③が45度付近のスペースに「あわせ」る。</p> <p>イ ミドルライン方向にドライブ。①がアウェーカットして「あわせ」る。</p> <p>その他、様々な状況からの「あわせ」がある。</p> <p>（例2）①のドライブ→②はあわせ、③はオフサイドに抜けてスペースをつくる動き。</p> <p>（例3）②が中抜けしたスペースで③がボールをもらいドライブ→①がオフサイドに抜けた場合の「あわせ」はこの後勉強する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・選手は8分ごとに場所をローテーションし、4カ所のスタッフの指導を受けられるようにする。 ・最初の8分間は（例1）について練習する。必要に応じて、佐々木が全員を集合させて全体指導をする。選手の理解度に合わせて、（例1）以外を提示したり、フリーでやらせてみたりする。 ・空動き→ディフェンス付きで行い、スペースを見極め、タイミングを「あわせ」て動けるように指導する。（前時の反省点）
9:15	<p>3. オフボールサイドの動き方を考える。</p>	

	<p>(選手の予想)</p> <p>(1) ボールサイドからの 1on1 に対して、パスを受けに行く。(あわせ)</p> <p>(2) ボールサイドからの 1on1 に対して、自分や自分のディフェンスがスペースをつぶさないようにステイする。</p> <p>(3) ボールサイドからの 1on1 に対して、自分のディフェンスがボールサイドの 1on1 のヘルプにいけないようにするために、オフボールサイドのオフense同士でスクリーンを掛け合ったりして、注意を引きつける。</p> <p>4. ドライブに対するオフボールサイドの選手の「あわせ」(オフボールサイドは①コーナー, ② 45 度からスタートする)</p> <p>(1) ベースライン側ドライブ ①はハイポストで「あわせ」る。②はコーナーで「あわせ」る。</p> <p>(2) ミドルライン側ドライブ ①はゴール下で「あわせ」る。②はコーナーで「あわせ」る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・佐々木によるホワイト導。質問形式による選手とのやりとり。 ・1on1 のスペースをつぶさないという観点で考えさせる。 ・本時では(1)についての基本的な動きを練習するが、ディフェンスの動きによってオフenseの動きも変化することを理解させる。 ・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。
9:45	<p>5. 5on0 (ハーフコート)</p> <p>ボールサイドで 1on0 (または 1on1) をつくるためにスペースングし, 1on1 に対して「あわせ」を活用したオフenseを行う。</p> <p>(1) 作戦版を使った2分間の意見交換</p> <p>(2) 8分間の 5on0</p> <p>(1)(2)を4セット繰り返す</p>	<p>5について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーム分け(佐々木) ・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。 ・選手は8分ごとに場所をローテーションし, 4カ所のスタッフの指導を受けられるようにする。
10:30	<p>6. ゲーム (6分ゲーム)</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, ボイスワーク, ルーズ, ディフェンスの位置取り, 各種カッティング→ミート, スペースングとタイミング, あわせ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて, 佐々木が全員を集合させて全体指導をする。 <p>6について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5のチームで行う。
12:00	<p>7. まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習課題について振り返る ・試合の中で, 効果的にスペースをつくり, タイミングを「あわせ」で攻めることの難しさを理解した上で, オフenseの目標である 1on0 をつくることを達成するために必要なことを考える。 	<p>試合順担当(川上先生, 栗原先生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合後に各チームの指導を4人のスタッフで分担して行う。
12:30	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館から出る(完了) 	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶・荷物・靴の履き方等を細かく指導。

