

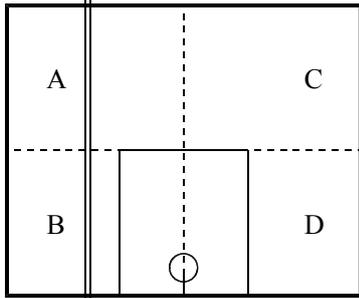
第6回チーム香川 練習会（11月29日 丸亀南中）

1. 目標

- ・「ハーフコートマンツーマンディフェンス」の基本技術を学び、試合で実践する。
- ・「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 | （前時までの復習） ・シェービングドリル | <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール下でシュートを打とうとしたが、ディフェンスに阻まれたため、ストップしたという仮定で練習できるように指導する。 ・佐々木による全体指導。質問形式による選手とのやりとりしながら、第1回練習会の学習内容を復習する。 ・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。 |
| 8:30 | <p>1. 学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> ハーフコートマンツーマンディフェンス </div> <p>2. (1) ディナイチェイスドリル (2) ピistolバンプドリル</p> <p>① 2線・3線の位置（マークマンがボールマンとリングを結んでできた角の二等分線上。さらにクローズドディナイではパスラインに手を出し、オープンディナイではマークマンとボールマンを結ぶ線の二等分線上に立つ。またオフボールサイドの三線はミドルラインをまたぐ。）</p> <p>②クローズドディナイの構え A 親指と小指に力を入れて手を開き、親指が下。 B 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>③オープンディナイの構え ボールマンとマークマンを指さし、両方の動きが見えるように構える。（ピistolスタンス）</p> | |
| 9:10 | <p>3. 3 on 3（シェルディフェンス）</p> <p>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、必要なボイスワーク（ボール、ディナイ、ピistol、ヘルプ、スイッチ等）を学ぶ。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・佐々木による全体指導後、4カ所で3on3を行うため、スタッフもわかれて指導する。 |



①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。

・インラインに後ろ足の付け
根がくるように構える。

・A・C エリアではディフェン
スの左右のつま先を結んだ線
がコーナーに向かうように構

え，オフェンスをコーナーへと追い込む。

・B・D エリアではディフェンスの左右のつま先を
結んだ線がショートコーナーに向かうように構え，
オフェンスをショートコーナーへと追い込む。

②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。

③ダブルチームに行ったときは，絶対にパスを出さ
せない。

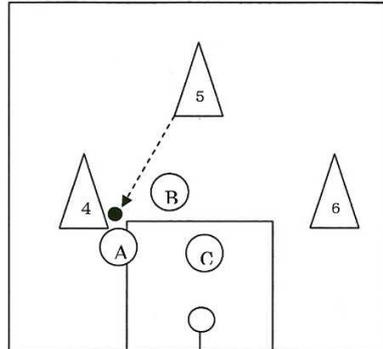
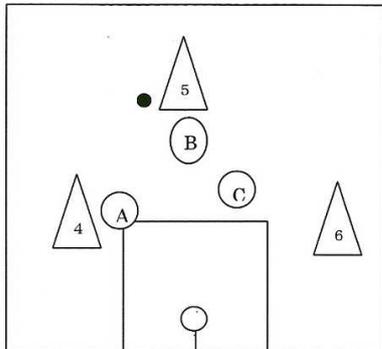
④オフェンスがドリブルを止めた時には，素早く距
離を詰めて密着する。(ベリー)

⑤ポジション移動は「1 ジャンプ」「1 クロスジャン
プ」等を用いる。

ローテーション

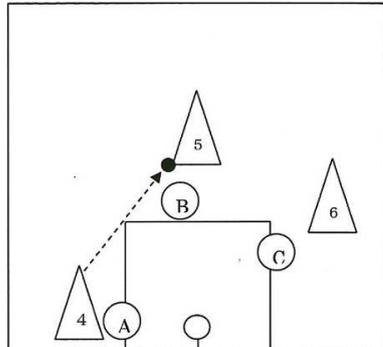
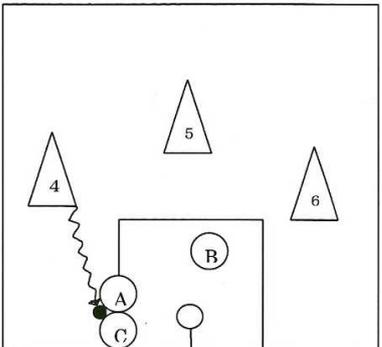
1

2



3

4



・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。

・スクリーンアウト，ス
ティック等のディフェン
ス技術を必要に応じて指
導する。

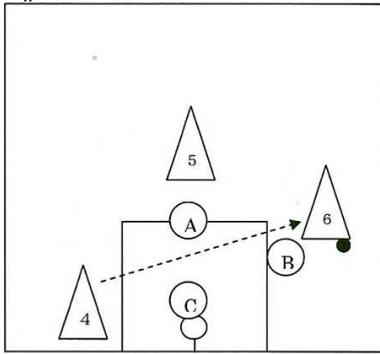
1. トップのオフェンス
のピボットで 2 線の動き
が変わることを指導す
る。

2. オフェンスのパスに
対応して，ディフェンス
のポジショニングを変わ
ることを指導する。どこ
にパスを出すかは佐々木
が指示する。

3. 45 度のオフェンスが
ベースライン側をドライ
ブし，ヘルプとローテー
ションを指導する。

・1～3を確認した後，
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。

5



1. オフェンス「5」が「4」方向にドリブル・パスをしようとしている
2. 「4」にパスが入った
3. 「4」がベースライン側にドライブした
4. 「4」が「5」にパスした
5. 「5」が「6」にパスした

11:00

4. ゲーム

- ・本時までの学習を失敗してもいいので実践する。
- 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，中抜け，スペーシングとタイミング，あわせ，**クローズドティナイとオープンティナイの使い分け，ヘルプ&リカバリー，ローテーション**

12:00

5. まとめ

- ・「学習課題」について学んだことを意見交換する。
- ・スタッフの先生たちから，チーム香川やバスケットボールへの思いを聞く。

12:30

体育館から出る（完了）