

第5回チーム香川 練習会（11月15日 三木中）

1. 目標

- ・これまで学習してきた「効果的なスペースのつくり方や攻め方（スペーシングとタイミング）」の精度を高めるために、ピボット・パスなどファンダメンタルの大切さに気付き、ビジョンや姿勢に気を付けて練習する。
- ・「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） ・オフボールサイドの「あわせ」	・佐々木による全体説明後、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。
8:30	1. 本時の学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">試合で生かせるファンダメンタルを学ぶ</div> <p>「効果的なボールのもらい方、スペースのつくり方、攻め方」（スペーシング・タイミング）を学習したにもかかわらず、1on0がつかれていない場合がある。その理由の1つが「パスの精度が悪くスペースにボールが出せない」「ピボットが未熟でボールを保持できない」等、基本的な技術が身に付いていないためであると前回の練習会で考えた。</p> 2. 「10カ所のボール移動」を練習する。 A 正しい姿勢（ビジョン・パワーポジション） B 手首を立てて、ボールを保持 C 素早いボール移動 D ディフェンスをイメージして行う	・練習2・3・4・5は佐々木による全体説明後、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。 ・2・3・4について、最初は順番に行く。その後、スタッフが2は「5・9, 2・1・3」, 3は「1・4, 1・5・1」などと指示を出し、様々な位置からの移動を、ディフェンスを意識して正しい姿勢で素早く行えるように指導する。
8:50	3. 「ピボット」を練習する。 [右足がフリーフットの場合の右足の位置] レディ（パワーポジション）→(1)右前 (2)左前 (3)右後ろ (4)左前 (5)元に戻る（レディ） A 「ボール移動」での注意点A～D B ピボットフットに体重を残す C (3)では、ディフェンスのプレッシャーに耐えられるように、ピボットフット側の体の側面で壁をつくるイメージで、正しい姿勢をつくる。 D バックターンは首から先にまわる（ビジョンの確保） E ひざとつま先の向きをそろえる	・ピボットフットになる足を左右入れ替えて練習する。 ・ピボット「1・5・1」はジャブステップである等、すぐに試合で生かせる技術を練習していることを伝える。

9:10	<p>4. 三角パス  (1)両足ジャンプストップ→クロスステップ→ワンハンドプッシュパス  ※ボール移動は、①へその前 ②頭の上 ③下  (2)ストライドステップ→ワンハンドプッシュパス  ※ボール移動は、へその前  <b>A 「パスは相手ディフェンスを見ながら、足で、スペースに出す」意識の徹底</b>  B 「ボール移動」での注意点 A～D</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(1)時計回りと反時計回りでボール移動①②③</li> <li>(2)時計回りと反時計回り、1セット2分で合計8セット行う。スタッフは必要に応じて、各場所で選手を集合させて指導を行う。(タイマーは流したまま)</li> </ul>
9:35	<p>5. シェービング  (1)ディフェンスが緩く、自分のプレースペースが十分にある。→前向き前回り  (2)止まろうとした時はディフェンスが緩かったが、止まった後でディフェンスが厳しくなり、ゴール側にプレースペースがない。→前向き後ろ回り  (3)止まろうとした時も止まった後もディフェンスが厳しく、ゴール側にプレースペースがない。  →後ろ向き前回り  (4)止まろうとした時はディフェンスが厳しかったが、止まった後にはディフェンスが緩くなり、ゴール側にプレースペースができた。→後ろ向き後ろ回り  (5)止まろうとした時はディフェンスが緩く、進行方向にオーバディフェンス気味になっている。  →アウトサイドフットで止まり(ピボットフットになる)インサイドフット(フリーフットになる)でパス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体説明はディフェンスを付けて行う。</li> <li>・最初は空動きで行う。</li> <li>・ビジョン・姿勢・ボール移動等の徹底。(1)～(6)まで練習した後、ディフェンスを付けて、より実践的な動きを練習する。</li> <li>・ゴール下でシュートを打とうとするが、ディフェンスに防がれたためにストップするという設定で練習できるように指導する。</li> </ul>
10:05	<p>6. シュート  2点シュートと3点シュートを選択する。時間は2分間とする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体説明(岩瀬先生)</li> <li>・スタッフは結果を記録する。</li> </ul>
10:50	<p>7. 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</p> <p>8. まとめ  ・学習課題について振り返る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体説明、試合順担当(川上先生、栗原先生)</li> <li>・チーム分け(佐々木)</li> <li>・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。</li> </ul>
12:30	<p>体育館を出る。(完了)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶・荷物・靴の履き方等を細かく指導。</li> </ul>

