

U-18 東京エンデバー(女子)

第1回講習会報告

東京都高体連バスケットボール女子部

2015年7月18日 都立目黒高校体育館

目的

トップエンデバーの考え方とその練習方法を自チームに伝えられるよう、分解練習を交え伝達する。



実施内容

- アップドリル
ランニング5往復
ダイナミックストレッチ
- 四角パス
ノーマル
ボールミートからクロスオーバー
オープン
- シェービング
ボールに近い足からオープン
遠い足前回り
ジャンプストップからクロスオーバー
- ミートアウト
ロック
ロール

ワンフェイク
ブラインドカット
フロントカット

5. 2対2のスコアリングプレー

☆パスラン

*フロントカット オープン・クロスオーバー

*フロントからブラインドカット

(パスはオーバーヘッド)

*フロントからブラインドカット、シール

*パスフェイクからベースラインドライブ

☆パスランからコーナー

*コーナーへパスを出してウィングからパスラン

*コーナーからブラインドカット(パスはオーバーヘッド)

☆ウィングからパス、ガードがVカット

*ウィングがパスラン

*ウィングがパスランから逆サイドへ、パスを受けてガードがパスラン

☆スクリーンを使わずハーフコートの2対2

6. 5分ゲーム

8チームで1本ずつゲームを行った。

まとめ

・本年度はスコアリングプレーの伝達であったが、この時期に必要なとくにスクリーンを使わないパス&ランを利用した2対2のスコアリングプレーを選択し、そのプレーを身につけることに必要な分解練習を紹介した。

・伝達講習の中でも話しに上がった「2対2や3対3からフォーメーションに繋げる場合もあるし、5対5の最後の場面で1対1を含めた2対2が出てくることもある。そのためこのスコアリングプレーの伝達を選んだ」とあったので自チームのこれからの練習に活用してほしい。