

## 技術講習会 報告

2017年7月15日 佼成学園女子体育館

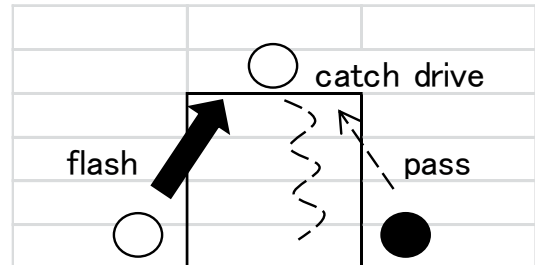
### ◆午前の部

B班:シード校入りするためのファンダメンタル  
講師:女子高体連 技術委員 田中 健二郎  
専修大学附属高校バスケットボール部

#### 【メニュー】

- ① ウォーミングアップ  
ランニング  
ダイナミックストレッチ  
スキップ  
2ステップスキップ、  
横にスキップ  
ランジ  
フットワーク  
サイドステップ  
クロスステップ  
さがりながら細かくサイドステップ
- ② パス  
対面、対面片手  
後方からロブパス  
→キャッチ→ランニングシュート
- ③ ジャブステップ 予備練習  
対面してダミーDef  
対面してダミーDef から状況判断

- ④ シェービングドリル  
〈トラベリング軽減対策〉  
【ステップ・パス・キャッチ・  
フェイスアップ・ボールムーブ】



インサイドフット (1・2ステップ)  
オープン・クロス  
アウトサイドフット (1・2ステップ)  
オープン・クロス

- ⑤ シェービングドリルから 1on1  
トラベリングにならぬよう  
③ ジャブステップも利用して
- ⑥ シェービングドリルから合わせの動き  
自分から遠いサイドへドライブ  
→ハイポストへ移動  
自分サイドへドライブ  
→逆サイドコーナーへ移動
- ⑦ シェービングドリルから 2on2  
スペースを確保して

## ◆午後の部

### A班: ベスト16以上のレベルになるための練習例

(成り得る最高の自分たちになるために、努力の質を高める)

講師: 女子高体連技術委員 星 陽久

都立杉並総合高校バスケットボール部

#### 【メニュー】

(2時間)

①準備→②フットワーク 15分→③ディフェンス スキル 9分

⑤ハーフコート⇄③④

→⑥オールコート⇄③④

→④オフェンス スキル 22分→

【準備】練習前(0分)

「どんな選手になりたいか」「どんなチームになりたいか」前日に自分の課題、自分のための練習メニューを考えて書く。

筋温、関節可動域、柔軟性、集中力アップ。

コミュニケーションのトレーニング(表情、声、目的)心の回復力を上げる。

【フットワーク】1人で行うトレーニング20秒×45種(15分)

たくさんあるフットワークのメニューから、毎日自分で選んで自分に与える。

参考

・体幹 ・縄跳び ・ラダー ・ハンドリング…

【ディフェンス スキル】

9分=4分で4種→3分で4種→2分で4種

・ディナイ(厳しい環境づくり)

・インライン(シリンダー)

・ボックスアウトの「タイミング」

(シュートすると感じたら)・バンプ

参考

・ヘルプローテーション

【オフェンス スキル】22分

・ラン&ラン(2分)2人1組2往復

シュート技術(4分=1分×4)2人1組1回ずつ

同時進行	・シュートコーチ=ボード越え(アーチ、回転、フォーム) ・2人組1分間20本以上 ボール1つ or 2つ (目標2P75%超、3P50%超) ※30分行えば1人300本ずつ打つことができる。
------	--

参考

・3人ボール2つ(ミート リバウンド パス フェイクビジョン)

パス技術(10分)

・ビハインドカット(1分)

・フロントカット(1分)

・3人のパス(0カウントのリターン ボール2個~3個)(1分)

・3人のパス(サークルラン ボール2個~3個)(1分)

・オンガード(+ピボット、合わせ)(1分)

・サークル3対2(移動あり)(2分=20秒×6回)

・エイト2ガード(1分) ※並んでいる人の工夫

・モーション1ガード(1分)

・スクエアパス(1分)

リバウンド技術(6分=20秒×18回)

・スクリーンを使ったリバウンド2対2(2分=20秒×9回)

・スクリーンを使ったリバウンド3対3(2分=20秒×9回)

## 【ハーフコート】

- ・5 秒 5 秒 1 対 1 (ピボットから)(1分)
- ・5 秒 5 秒 1 対 1 (ドリブル5秒キープから)(1分)
- ・遅れの 1 対 1 (ミートの工夫)(2分)勝ちオフENS
- ・3 対 3 2ガード(2分)
- ・3 対 3 1ガード(2分)
- ・4 対 4 2ガード(2分)
- ・4 対 4 1ガード(2分)
- ・4 対 4 ⇄ チーム練習 or 個人練習(1分×5回)
- ・4対4(ディフェンス連続1分)×4⇄チーム練習 or 個人練習(1分)

### 参考

- ・2 対 2 (ピック&ダイブ)オーバーアンダーとスネーク、オーバーヘッジ
- ・5 対 5 (1 分)

## 【オールコート】

- ・色別 4 対 4 ドリブルなし(リターンパスなし)
- ・16 秒と 8 秒

### 参考

- ・3 対 3 ドリブルなし(リターンパスなし)、
- ・クリスクロス4人
- ・5 線(1 往復半)1 分 10 本(ポジション別)

### 用具

- ・ゼッケン4色
- ・タイマー2 つ(通しとプログラムタイマー)
- ・ホワイトボード

- ・ノート(WC)、筆記用具
- ・スクイーズ ・マイク×

### 他

### 参考

- ・ゾーン対策
- ・5 人の運び 5 線、ゾーンを運ぶための約束(攻めるタイミングを合わせる)、ピックアップゲーム、

## ビジョンとタイミングの練習

強いパスがとぶ瞬間瞬間にディフェンスのポジションにエラーが生まれ、オフENSにチャンスがある。場面の最大化。

課題や練習メニューをコーチが処方するか、プレイヤーが考え自ら処方するか。

努力練習の質を高める(限られた環境、時間)

良い練習の条件

効率、リズムが良い(シンクロしてスタート)

SDDL(シャドー→ダミー→ディシジョンメイク→ライヴ)

ホワイトボード(何度も見て確認できる)

内容やポイント 声を出す 考える 追い込む

ランニングゲーム シューティングゲーム リバウンドゲーム

メンタル フィジカル スキル 戦略戦術 コンディショニング

質(速さ 量 変化 予測 タイミング ビジョン 場面等)

## ◆アンガーマネジメント講習

15時～会議室にて

指導者対象

講師:浦上 大輔 氏

(一般社団法人日本ペップトーク普及協会)

練習やゲームにおける選手のやる気の引き出し方として、PEP TALK の相手を励ます 4 つのステップ(①容認②承認③行動④激励)について、具体的な事例を含めてお話しいただきました。また、タイプ別ペップトークとして「情熱タイプ」「ワクワクタイプ」「愛情タイプ」の分類による話し方・受け止め方の違いについてご紹介いただきました。参加者同士意見交換を行いながら日頃の指導を振り返り、大変有意義な講習会となりました。