

日時：平成23年12月18日（日）9：00～12：00

会場：丸亀市立西中学校

【本日の課題】

待っている時間を無駄にしない

練習メニュー（〔1〕～〔6〕は前回の練習を参照）

〔1〕 スキップ（前向き・後ろ向き）

大きく手を振りながら、スキップをする。

〔2〕 ダッシュ（各片道10本）

（1）3歩ダッシュ

- 1 パワーポジションでスタート。後ろから押されてもふらつかないように、重心を意識する。
- 2 最初の3歩をダッシュ。4歩目からはジョギングする。
- 3 ストップはストライドストップ→パワーポジションで終える。

（2）5歩ダッシュ

- 1 （1）の要領で、最初の5歩をダッシュ。
- 2 最初の5歩をダッシュした後、6歩目からジョギング。

（3）ダッシュ

- 1 1往復のダッシュ。
- 2 フロントターンをする際、次の進行方向へ足の先を向ける。また、ターンの際には体を横向きにする。

（4）1/4ダッシュ

- 1 エンドラインからスタートで、コートの上1/4の辺り（フリースローラインの延長）でフロントターン（次にバックターン）をする。
- 2 ターンの際の体の向きは（3）と同様。

（5）サイドキック

- 1 パワーポジションでスタートする。横に10回跳ぶ。
- 2 低く大きく横へ跳ぶ。着地の際には、かかとをつける。
- 3 パワーポジションで終える。

（6）チェンジ・オブ・ディレクション

- 1 スタートの位置をコートの上右に寄せ、左斜め方向に進む。その際、隣の列で走る選手とぶつからないように気を付ける。
- 2 スピードにおいては、1本目はハーフ、2本目以降には徐々に上げていく。ただし、進行方向を変える時には、マックスのスピードで切り替える。

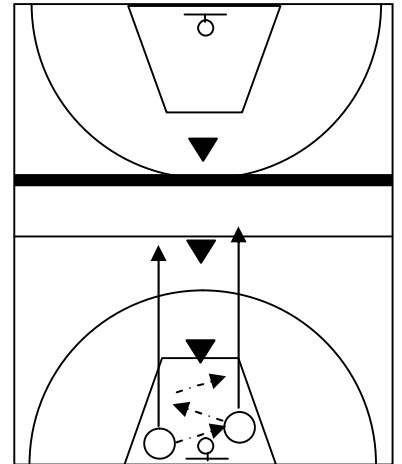
〔3〕 対面パス（2人1組）

- （1）チェストパス
- （2）サイドハンドパス（ノーバウンド）
- （3）サイドハンドパス（ワンバウンド）

※ これらの際、ハーキーステップをしながら行う。また、パスを出す瞬間は、腰を沈みこませるように出す。

〔4〕 ツーメン

- 1 3.6メートルの幅で、前を見つつ、速いショートパスを出しながら、ツーメンをする。スタートでは最初からダッシュする。
- 2 パスをする際に、チェストパスを〔3〕※の要領で、速いパスを出す。その際、手首を返しながら、水平にパスを出す。また、ボールを見るのは、キャッチする時だけとし、基本は前を向いて、ディフェンスの動きを見る。
- 3 1人のディフェンスで守らせないために、3.6メートルの幅を常に維持できるように注意する。
- 4 ディフェンス（▼）の前でパスを出す際には、特に速いパスを心がける。また、ディフェンスにとっては、自分の前に出されるパスには反応しやすく、後ろに出すパスには反応しにくいので、ディフェンスにとって守りにくいところにパスを出すよう意識する。なお、ディフェンスの頭上を通すパスは最も反応しやすいパスの一つなので、しない。
- 5 3Pラインの手前くらいの位置で、シュートまでのイメージを持つ。ここでは、シュートを打つことにこだわる必要がある。
 - （1）2ステップ
パスを出した後は必ずダッシュ。
スピードを出せば出すほど、視野が狭くなりやすくなるので、そうならないように、ボールをキャッチする瞬間以外は前を向いておくことを意識する。
 - （2）1ステップ
 - （3）ノーステップ
タップでパスをするようにはなるが、飛び跳ねないように体を浮かせないことに注意する。キャッチするタイミングは、脚を踏み込んだ瞬間で、脚が空中に上がる瞬間。
 - （4）ステップの使い分け→ディフェンスを交わす（図参照）



〔5〕 シェーピング

- （1）リングの方を向いてミートした場合

- 1 ローポストから、逆サイドのハイポスト（エルボー）に向かってミートする（ストライドスト

ップ)。その際、足の指先をリングの方向に向ける（①参照）。

2 ミートをしたら、ディフェンスとの間合いを見て、次の行動を判断する。

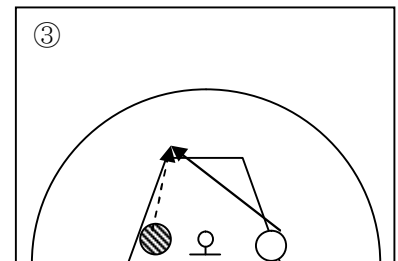
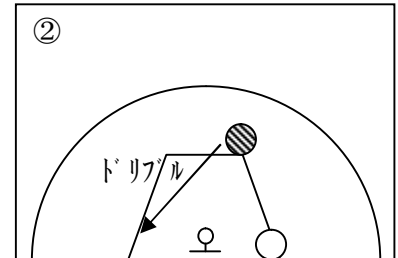
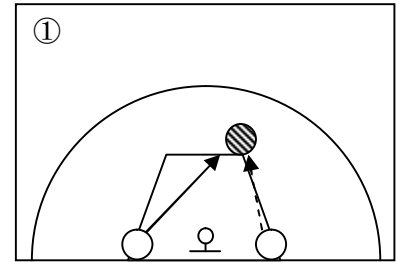
A 間合いがある→クロス

B 間合いがない→リバースターン（270度）

ボール移動は必ず低い位置で勢いよく通す。リバースターンをする場合、一瞬リングから視線を外してしまうので、顔からターンすることで、極力すぐに前を向くよう、注意する。また、ターンする際には、重心を浮かすことのないよう、注意する。

3 ボールマンがドライブした後、パスを受け取る側は、合わせる場所（エルボー）にタイミングを考えて走り込む。合わせるタイミングの目安は、ボールマンがゴール下でターンを始めた時である。

※ ボールをミートする際、できればリバースターンを避けたい。なぜなら、一瞬リングに背を向けるからである。ディフェンスとの間合いが詰まっているために、リバースターンをして次のプレーにつなげる意識を持つことが大事。



(2) リングに背を向けてミートした場合

1 リングに背を向けてミートするという事は、ディフェンスのプレッシャーが極めて強い場合である。ただし、この場合でもリングから目を離さないよう、肩越しにリングを見る。

2 ミートをしたら、ディフェンスとの間合いを見て、次の行動を判断する。

A 間合いがある→リバースターン

B 間合いがない→フロントターン

ボール移動は必ず低い位置で勢いよく通す。フロントターンをする場合、一瞬リングから視線を外してしまうので、極力すぐに前を向くよう、注意する。また、ターンする際には、重心を浮かすことのないよう、注意する。

[6] ミニゲーム