



# PRACTICE MEMO 2015

The more I learn the more I realize I don't know



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当:鈴木指導員



第59回目指導  
11月30日 月曜日  
19:30~21:30

中学生男子10名  
中学生女子13名  
合計23名



## 指導のねらい

- ① オンボールディフェンス
- ② ヘルプディフェンスの基本



## Practice Menu

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1) ウォーミングアップ     | 6) ヘルプローテーション |
| 2) コンタクトドリル      | 7) ディナイ&ヘルプ   |
| 3) ワンステップアヘッドドリル | 8) 3on3       |
| 4) ハーキー1on1      | 9) ゲーム        |
| 5) クローズアウト1on1   | 10) クールダウン    |

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回はディフェンスをテーマに練習を行いました。中学校でもゾーンディフェンスが禁止になっていくので、これからマンツーマンディフェンスがしっかりとできないと試合で成果を上げることができません。オンボールディフェンスのポイントは、ウェルカムスタンスにならないことです。そのためにはコンタクトを怖がらないことが重要になります。さらに、クローズアウトと言って相手に近づきながらドライブに対してコースを守る練習が最も重要なスキルになります。

クローズアウトですべてを守り切るのは難しいので、常にヘルプディフェンスでゴールを守らなければなりません。マンツーマンで失点を防ぐということは、ボールマンディフェンスだけでは難しいのです。ゾーンであれば簡単だったゴール近辺のエリアを守ることが、マンツーマンではオフボールのディフェンスが意識的にポジショニングできないといけません。

今回は、そのオフボールのポジショニング、ヘルプ、ローテーションまで意識して練習してもらいました。ディフェンスはペイントエリアをマイハウス、オフェンスを不審者に見立てて、不審者をマイハウスに入れないというのが鉄則です。不審者の中にはスナイパーもいるので、スナイパーが3ポイントを簡単に打てないようにすることも重要です。全員で力を合わせて、マイハウスを守りましょう！ぜひ、日ごろの部活動でも意識して取り組んでみて下さい。