

平成27年7月4日

# 南の風 137

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

## 7 練習ゲーム

基本スキルを確認するために5対5を行う。特にディフェンスでは、マンツーマンで5人が協力して守ること、体を張って守ること（フィジカルプレー）を徹底していく。

### 《オフェンスでの留意点》

- ①ボールのもらい方、パワーポジションでのボールキープ、シェービングは特に選手に意識させたい。
- ②運びからエントリーの基本は徹底する。（できていない場面ではゲームを止めて指導する。）
- ③1対1で攻める積極性を忘れない。（パスで合わせることが前提になってはいけない。）
- ④2対2の合わせは、レシーバーのボールミート、ポップアウトやポストフラッシュから始めることを忘れない。
- ⑤オフェンスリバウンドは必ず参加する。ボールの軌跡を見て、落下点を予測して飛び込むことをハビット化する。

### 《ディフェンスの留意点》

- ①ディフェンスは体を張って、簡単にボールを運ばせない、持たせない、抜かれない、入れさせない、空けさせないことを徹底する。（もちろんすぐにはできないが、年間を通して繰り返して取り組んでいく）
- ②1～3線の役目（これについてはまだ練習が十分にされていない）を理解して取り組む。特に3線は「司令塔」（全体を見渡せる位置にいる）として、情報を「声」で連絡することの大切さを身に付けさせたい。
- ③ディフェンスリバウンドの意識を高める。（ゲームの中でのボックスアウトのハビット化）

O f f & D e f の①～⑤、①～③について、すべての目標がすぐできるようにはなりません。年間を通して選手が理解し、**ゲームの中でプレーできるように**していきたいと思っています。

以上、中学生女子の練習メニューを紹介しました。毎回、毎回意欲的に取り組む選手が非常に多く、我々指導するコーチングスタッフもやりがいを感じています。それぞれの選手がそれぞれの中学校で、十分力を発揮してくれることを心から願っています。

中学3年生の女子にとっては、7月5日（日）から始まる大会が中学校生活の最後となります。悔いのないように一戦一戦全力で戦ってほしいと思います。

最後になりますが、6月28日（日）に霧が丘高校で行われた第39回横浜市ミニバスケットボール春季大会女子の部において、横浜南部連盟の**六浦南ペガサスが見事準優勝に輝きました！！！！**

選手の皆さん、スタッフ及び保護者会、関係者の皆様、おめでとうございます！！！！

南部連盟の会長としてたいへんうれしく思います。因みに優勝は西部連盟の戸塚チームでした。男子は北部連盟所属の菊名チームが見事優勝しました。両チームの皆さん、おめでとうございます！！！！