

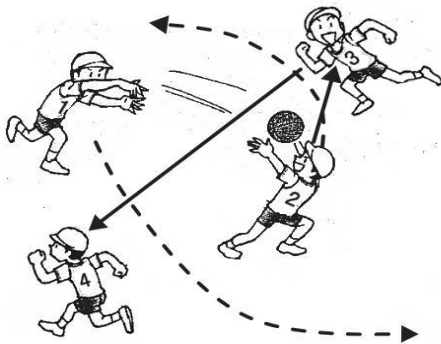
# 練習カード①

作戦 「フリーの味方にすばやくパスを回して攻める」

「ゴール下のスペースをとって、ボールをもらいシュートする」

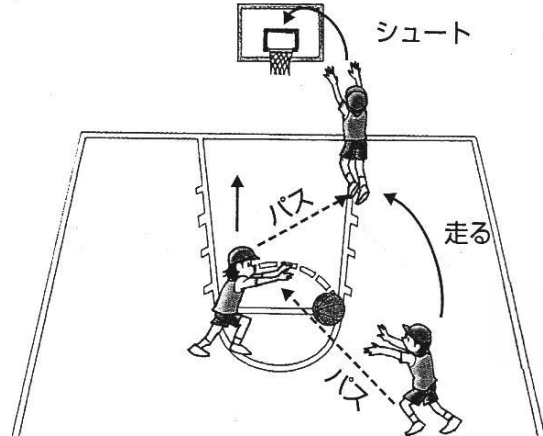
「リバウンドをとってたくさんシュートする」

ナンバリングパス



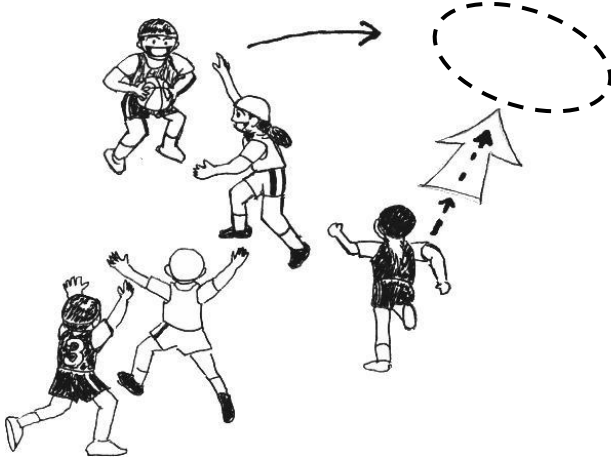
背番号順にパスを回していこう。慣れてきたら動きまわりながらパスをつなげよう。

ボールをもらってのシュート



走ってくる味方に合わせてパスをしよう。

3対2(スペースを見つけてのパス回し)



相手のいないスペースに動いてパスをもらおう練習をしよう。

リバウンドからのシュート



味方がシュートをうったら、ゴールと相手の間に場所をとる。ポジションどりが大切です。

「タッチ&シュートカード」の様子から

○ボールをさわる回数が少ない

○シュートが少ない

○ボールをさわる回数に個人差がある

○シュートをうつ回数に個人差がある

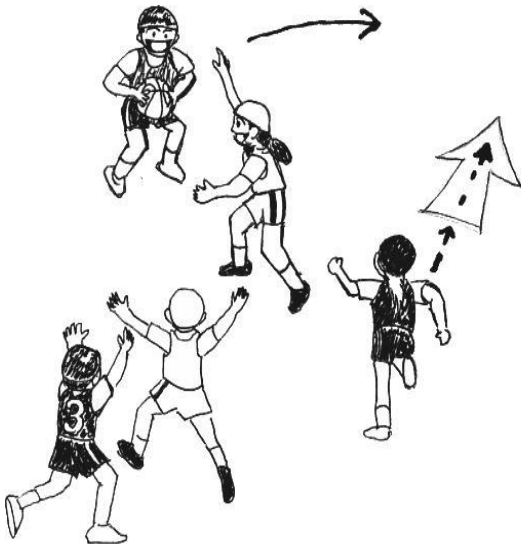
○シュートの成功率が低い

## 練習カード②

作戦 「みんながボールにさわれるように、パスして攻める」

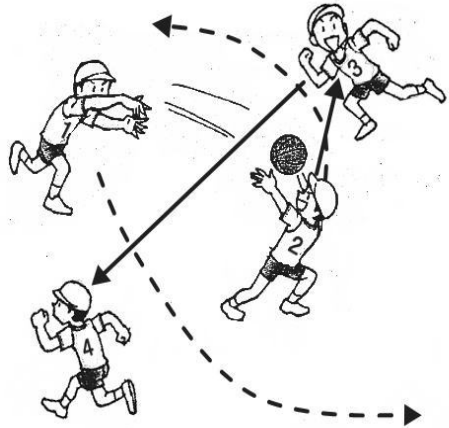
「だれかがパスをしたらすばやくボールをもらえる位置にみんなが動いて攻める」

3対2(スペースを見つけてのパス回し)



相手のいないスペースに動いてパスをもらう練習をしよう。

ナンバリングパス



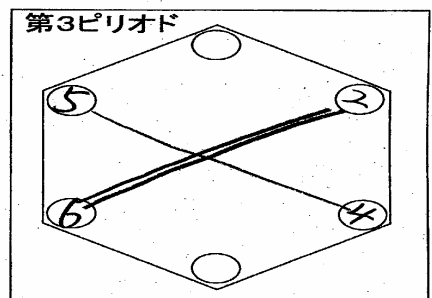
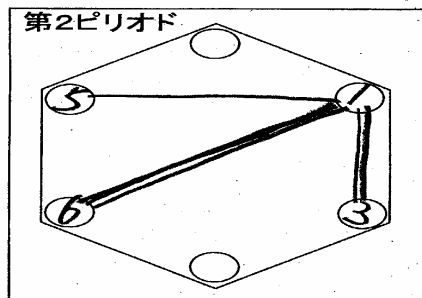
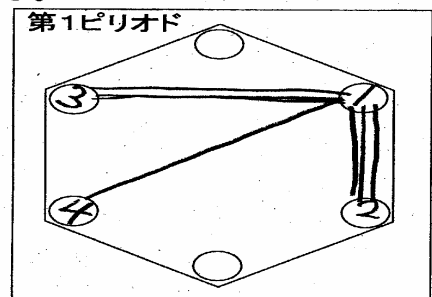
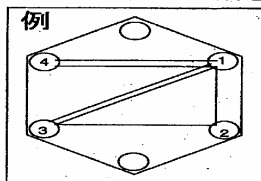
背番号順にパスを回していこう。慣れてきたら動きまわりながらパスをつなげよう。ボールをもらう時は、ボールをもっている人によりながらよぼう。

「パスパスカード」の様子から

①の人は、自分が中心になってパスを回すことができます。

②、③、⑥の人は、①の人がボールを持った時はパスをもらいやすい位置に動いています。

どのメンバーが出ても、同じようにパスがつながるように練習をしてみましょう。

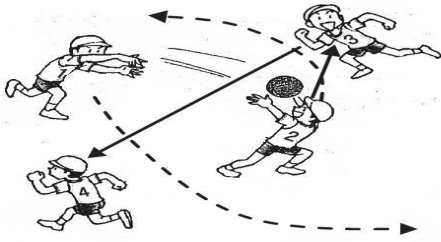


## 練習カード③

作戦 「みんなでパスをつないで攻撃する」

「〇〇さんのドリブルでボールを前に進める」

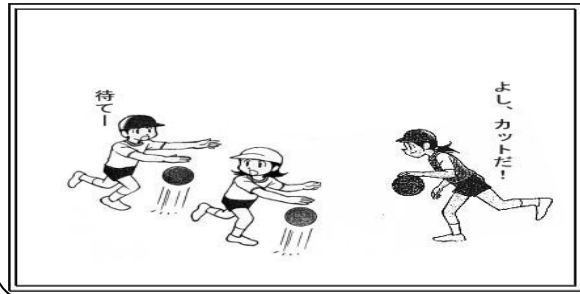
ナンバリングパス



ナンバリングパスをしながらボールを前に進めよう。慣れてきたら、ディフェンスをつけてやってみよう。

ドリブル鬼

1人1個ボールをもち、ドリブルをしてボールをキープします。コートの中で相手のボールをカットしながら最後まで残れたら勝ちというゲームです。

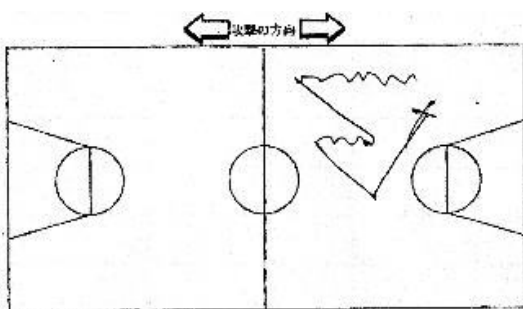


ボール鬼

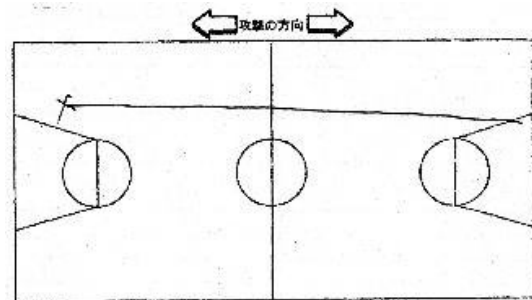
ボールをもっていない人が常に先回りをする練習をしましょう。2チームに分かれて、逃げ回っている人を、パスをしながら追い込み、ボールでタッチしたらアウトというゲームです。



「ボールの動き」カードの様子から



ボールが前に進んでいません。



ロングパスのみでドリブルや短いパスが使えていません。

# 練習カード④

作戦 「速い攻めをする」

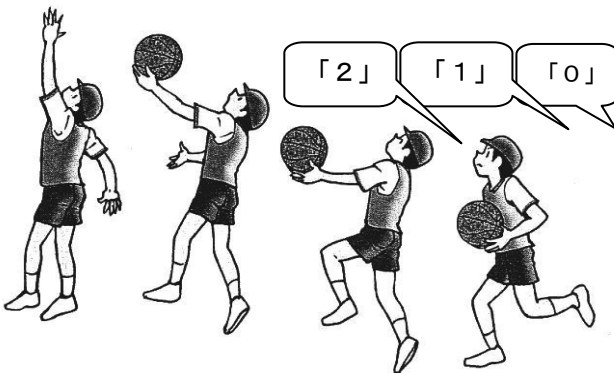
「できるだけ確率の高いシュートを打つ」

味方が敵からボールを捕ったのを見たら、ゴールのある方向へ走る意識をもとう！

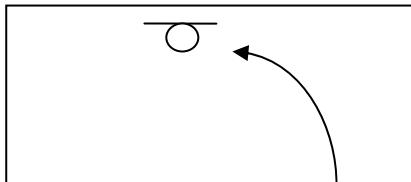
ゴール下が一番確率は高い！

## ドリブルシュート

ドリブルでゴール前まで進み、「0、1、2」で飛び上がってシュート！



\*少し弧を描くようにゴールに向かうとシュートを決めやすいよ。



## ランニングシュート

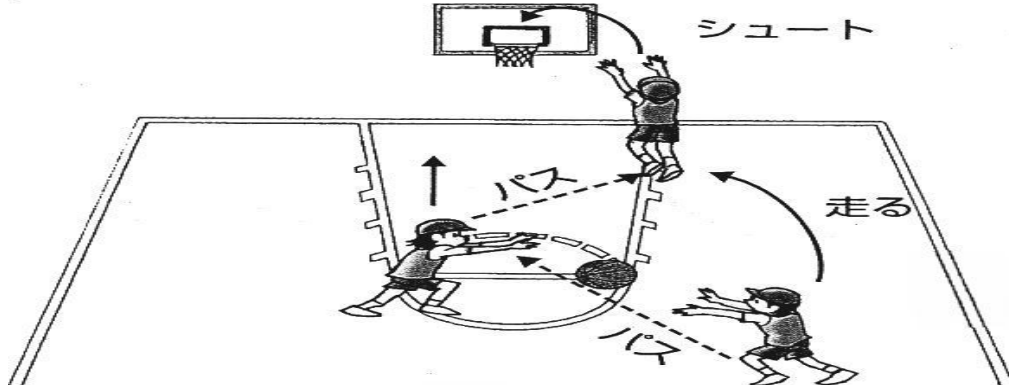
「0、1、2」で飛び上がってシュート。「0」の時キャッチ！



\*タイミングが合ってきたら、②の位置を少しずつ下の方にさげるともっとうまくなる！！

さらに！速い攻めにするには！？

## パスパスシュート



「どんな攻め方をしているかなカード」の様子から  
○速い攻めができていなかった。

「パスパスカード」の様子から  
○ボールは回るようになったけど、シュートまでいかない。

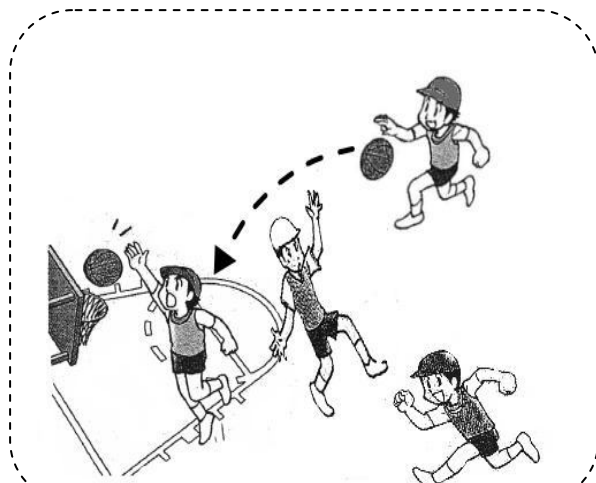
## 練習カード⑤

作戦 「ノーマークでシュートをする」 「シュートをたくさん決める」

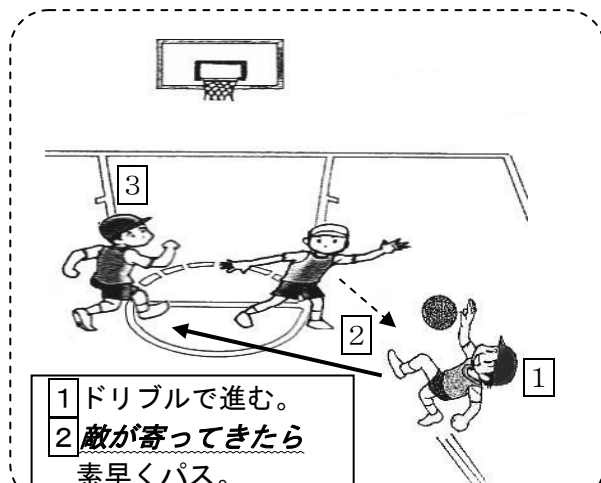
シュートの確率をあげるには、シューター（シュートを打つ人）とゴールの間に敵がいないこと！

### 2対1

リングに向かった時に、自分とゴールの間に敵がいない状況でシュートする。



\* ドリブルで進み、敵が来なかったら  
ドリブルシュート！！

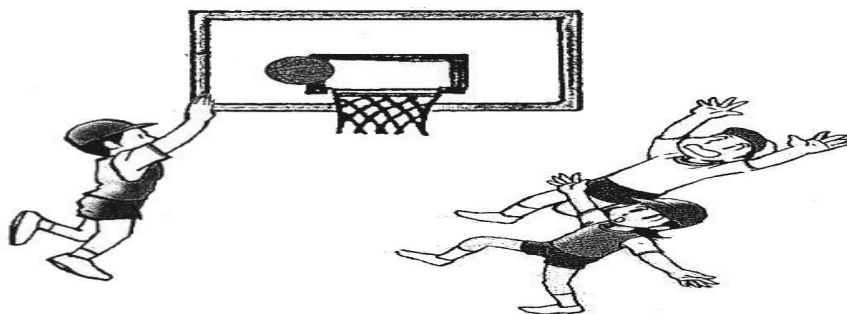


- 1 ドリブルで進む。
- 2 敵が寄ってきたら  
素早くパス。
- 3 シュート

\* 敵が来たらパス→シュート

### オフENSリバウンドを捕ろう！

(ちょっと意識してできると・・・シュートを打つチャンスが増える！)



- \* 味方がシュートを打ったら、ゴールと自分についている敵の間に体を入れる。
- \* リバウンドをとったらすぐにシュートをしよう。とったボールを下げないようにしよう。

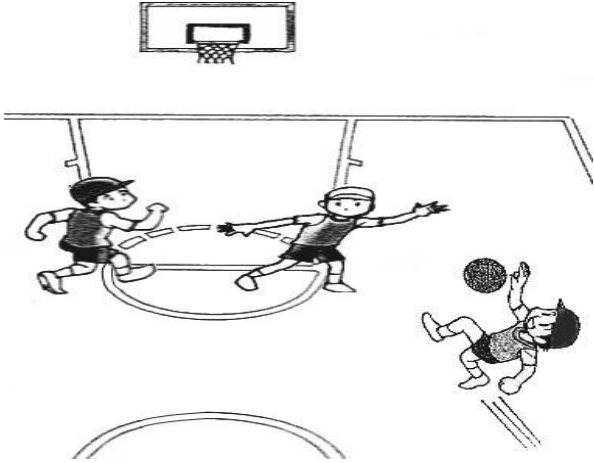
「どんな攻め方をしているかなカード」の様子から

○ノーマークでシュートがなかなかできなかった。

## 練習カード⑥

作戦 「マンツーマンで守る」「ディフェンスを意識して失点を少なくする」  
「リバウンドをとってすぐに攻撃につなげる」

2対1の守備



ボールをもっている人によりすぎると、すぐにパスをされてしまいます。シュートをうたせないことを優先してディフェンスをしよう。

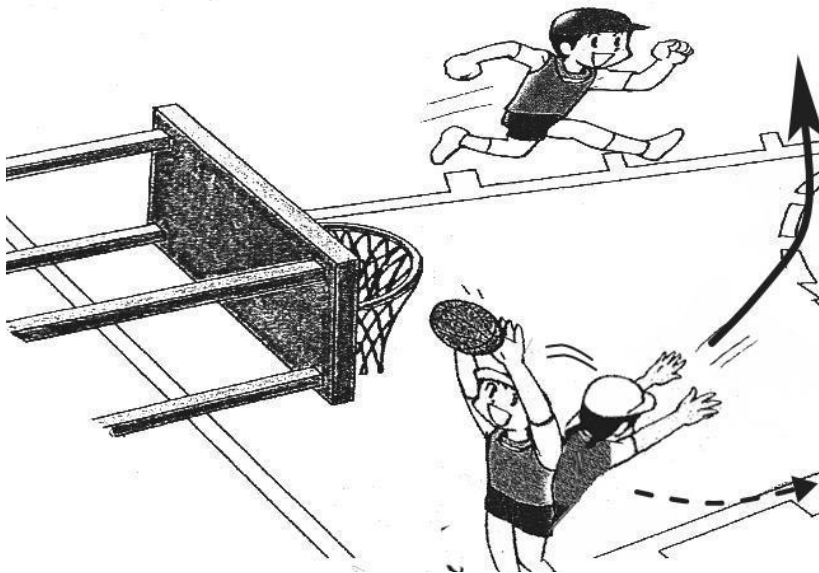
3対2の守備



1の人はボールをもっている人にプレッシャーをかけながら、左右のどちらかを重点的に守ります。

2の人はこの場合左側に意識をもって、2人を守ります。

リバウンドをとってすぐに攻める



味方がリバウンドをとったらすぐに、走り出しパスをもらう練習をしよう。パスを出した人もすぐに走ろう。

「どんな守り方をしているかなカード」の様子から

- リバウンドがとれていない
- 相手へのプレッシャーが少ない
- 攻守の切り替えが遅い