

横浜市立高校保健体育実技講習会  
(バスケットボール)

日 時：平成20年3月10日(月) 14:30～

場 所：横浜商業高校 体育館

参加者：横浜市立高等学校保健体育研究会メンバー

講 師：バスケットボール専門部

内 容：速攻

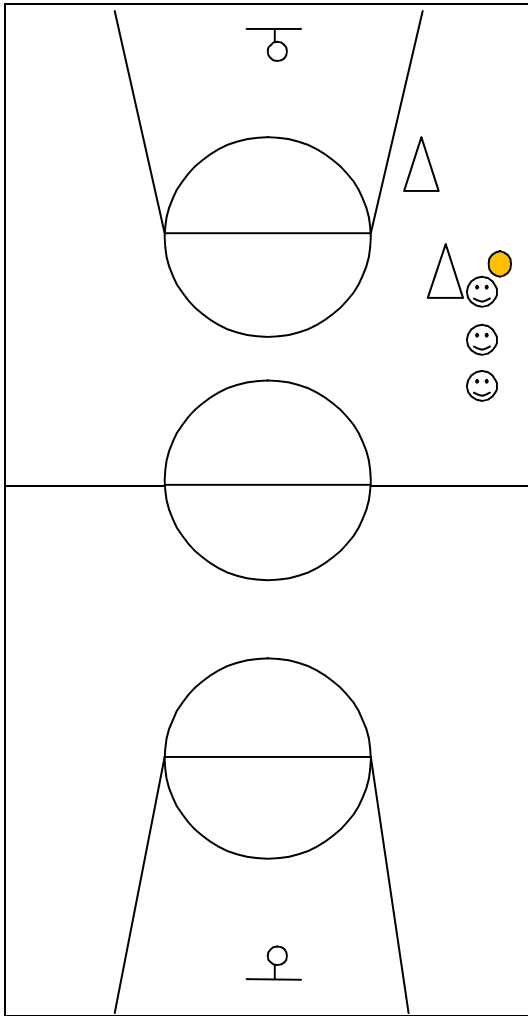
～ゲームで団子状態にならないために～

はじめに

バスケットボールの授業において、初心者、特に女子はボールに対して寄って  
いくことが多く、団子状態になることが多い。それらを解消するための方法を考  
えた結果、速攻を取り上げることにした。速攻を出すことができれば団子状態に  
はならない。また、ボールを持ったらまずゴールを見るというバスケットボール  
の基本からも、速く攻めることが重要になってくる。生徒が出来る出来ないは別  
として、速攻を理解した上でプレーができるようになれば幅も広がるのではと考  
えた。

本日の流れ

- ・集合・挨拶・紹介・説明
- ・サークル鬼ごっこ
- ・ボールレッチ
- ・チーム対抗ドリブルシュート(図1)
- ・ハーフコート ツーメン(図2)  
2対1(図3)
- ・オールコート スリーメン(図4)  
3対2(図5)
- ・ハーフコート 条件付パス回し(図6)  
ボールマンからボールを受ける人は2mの距離をとって  
パスを受ける
  - ・ボールを呼ぶ声を必ず出す
  - ・パスを5・6回まわしてからシュート  
その場に留まってパスを受けるのではなくVカットなど  
を使う
- ・ゲーム 5分 速攻を意識して行う
- ・まとめ



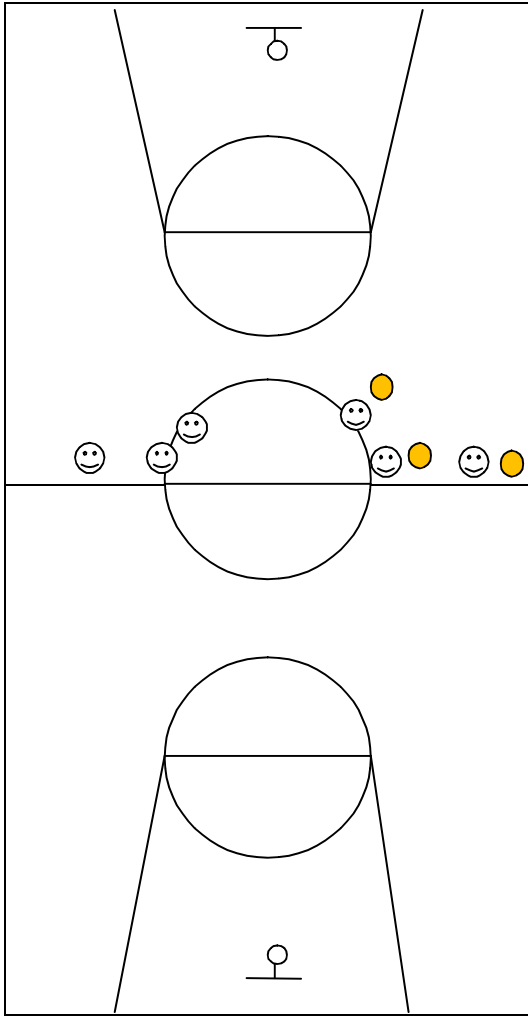
( 図 1 )

#### チーム対抗ドリブルシュート

- ・各班ボール1個で、1人ずつ並びドリブルシュートをする。
- ・コーンの外側を通りシュートを打ち、自分でリバウンドを取り、次の人へパス。
- ・入った本数を競う。

#### ポイント

- ・コーンの外側を通ることで、曲線的に走ることでシュートが撃ちやすくなる。
- ・ゴールを見ながらドリブルする。



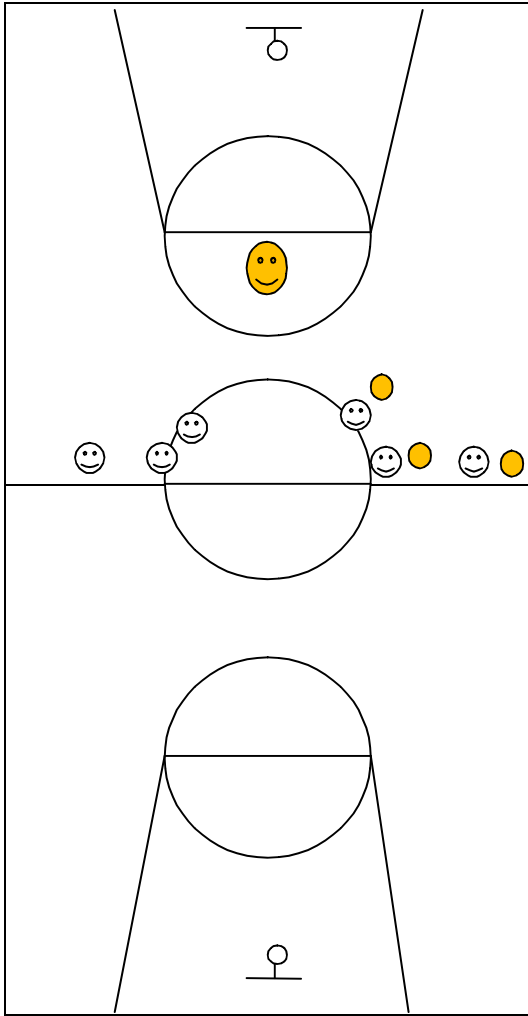
( 図 2 )

#### ハーフコートツーメン

- ・ センターライン側に2列に並び、ゴールに向かってパス&ランしながらシュート。
- ・ 2人の距離はサークルの幅くらい。

#### ポイント

- ・ パスはリードパスを意識し、前を出す。
- ・ ゴールを見ながら行う。
- ・ 前の組が終わってから次が出る。



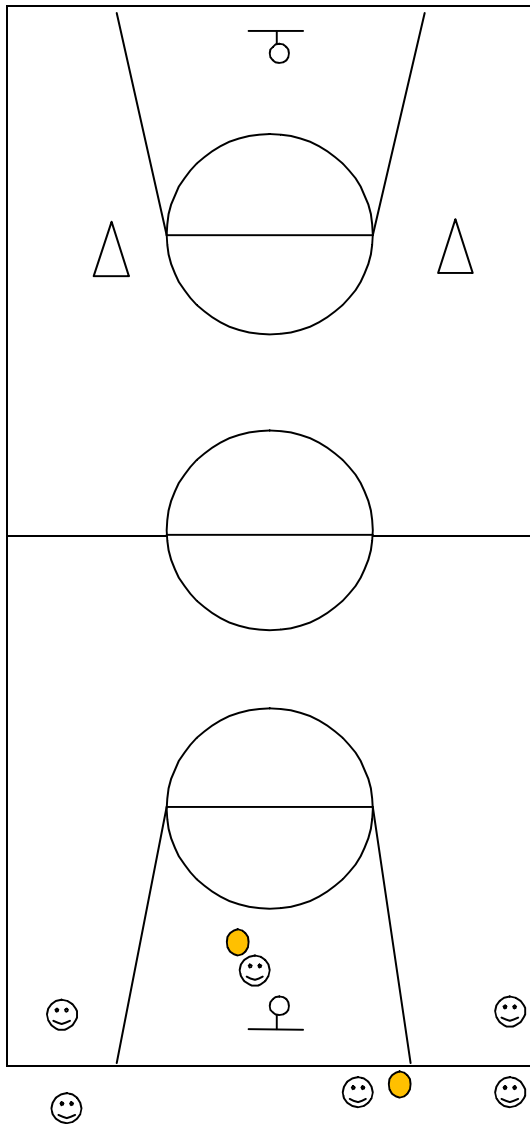
( 図 3 )

#### ハーフコート 2 対 1

- ・ ツーメンにディフェンスをつける。
- ・ ディフェンスはフリースローライン上に立ち、防御する。
- ・ オフェンスはゴールとディフェンスを見ながら攻める。

#### ポイント

- ・ オフェンスはドリブルしてもよい。
- ・ ディフェンスを見て、自分についていなければドリブルしシュート。
- ・ 自分にディフェンスがついていたら、味方にパス。
- ・ ノーマークをつくる。



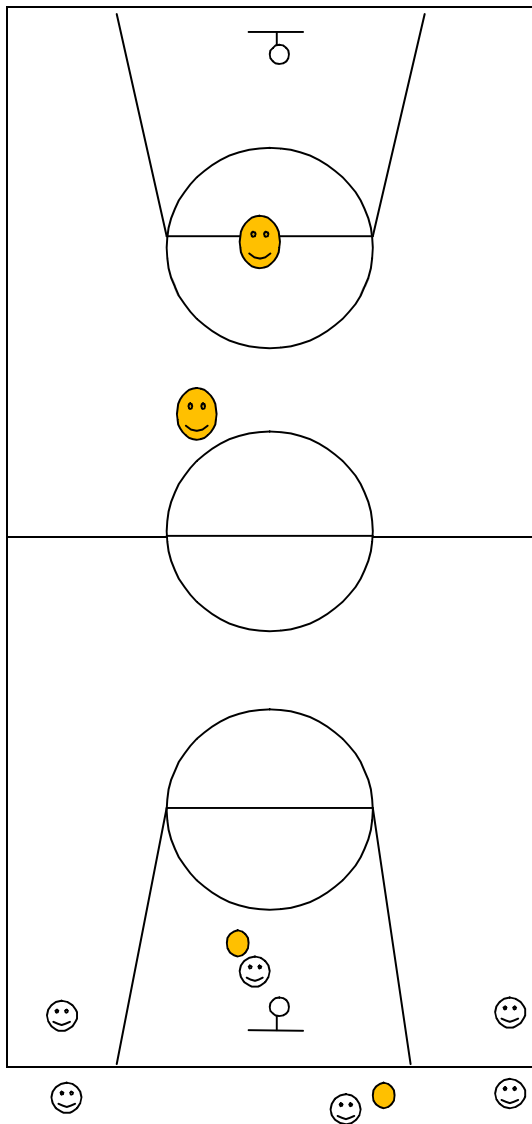
( 図 4 )

オールコートスリーメン

- ・ 3人でゴールに向かう。
- ・ 真ん中の人 がボールを持ち、サイドの人へパス&ランしながらコーンの外側を通りシュートする。
- ・ サイドの人はなるべく広がって走る。
- ・ パスしたあとその人を抜くぐらいのスピードで走る。

ポイント

- ・ 3人がスピードを出しながらも、味方と合わせる。



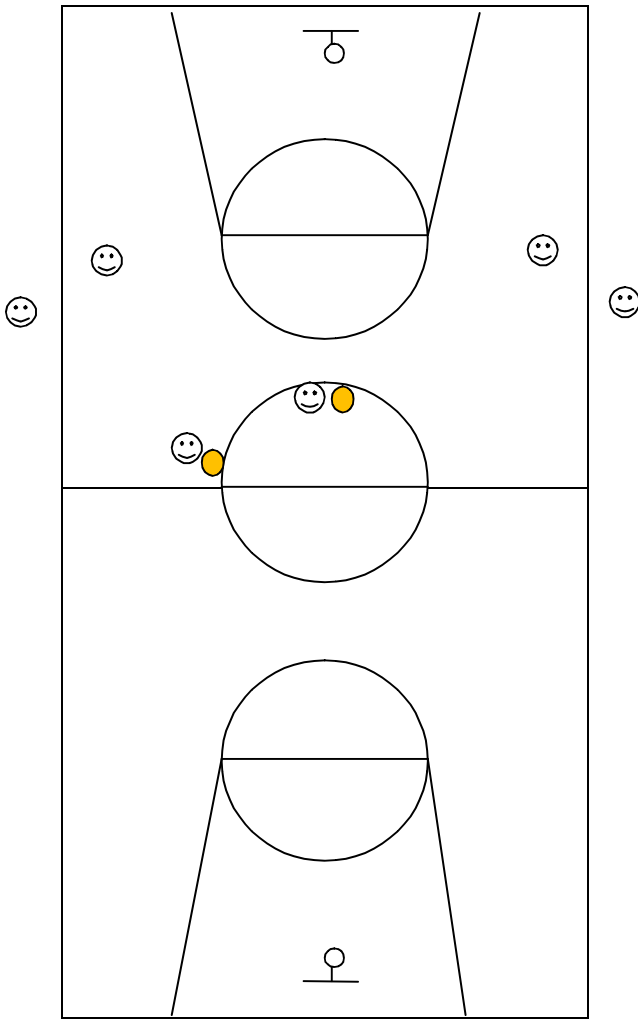
( 図 5 )

オールコート 3 対 2

- ・スリーメンにディフェンスを 2 人立たせて行う。
- ・2 対 1 同様、ノーマークを作って攻める。
- ・パスした後は必ず動き、三角形をつくるよう心がける。

ポイント

- ・ディフェンスの動きを見て攻める。



( 図 6 )

#### 条件付きパス回し

- ・パスを受ける人は、ボールマンから2メートル以上離れてもらう。
- ・パスを出したらその場に留まらず動く。
- ・5～6回パス回しをしたらシュート。

#### ポイント

- ・パスを回しながらも、まずはゴールを見る。
- ・声を出してコミュニケーションをとる。