

浜松湖北

女子バスケットボール部



9月

例年より短い夏休みが明け、ウインターカップ、新人戦が予定されている2学期が始まりました。今月は1年生が作成を担当します。

練習メニュー

一日の練習の流れと、最近行っている練習メニューを紹介いたします。

- ・ダイナミック
- ・フットワーク
- ・スクエアパス
- ・1/12 1 on 1
- ・ドリブルアタック
- ・ピックスクリーン2 on 2
- ・ゾーンディフェンス
- ・4 on 0
- ・5メンモーション
- ・4 on 4
- ・ラントレイニング
- ・チームスプリントショーテイング

○ダイナミック
動きながら身体をほぐします。

○フットワーク
足の動きを意識し、脚力を鍛えます。

○スクエアパス
パスの強さが課題であるため、DFをかわして強く出すようにしています。

○1/12 1 on 1
コートでの1/12をしようとして1 on 1をします。DFの一步目を速く出すようにしています。

○ドリブルアタック
シュートフェイクでDFをひきつけ、接触が起こるタイミングで肩を入れてボールを守ります。

○ピックスクリーン2 on 2
スクリーンを使って攻める練習です。パスではなく積極的なアタックを狙います。



○ゾーンディフェンス
プレアの展開を防ぐため、トップへのパスコースを切ります。ドリブルでの攻撃をトラップで守ります。

○4 on 0
OFの動きを確認します。ドライブに対しての合わせを練習します。

○5メンモーション
ブレイクで走りこむタイミングを合わせます。瞬時にプレーを変えることができると判断力を養います。

○ラントレイニング
1ゲーム走り切るための体カトレイニングです。

○チームスプリント
練習の最後のシューティングメニューです。疲れている状態でもシュートを決められるようにします。
9月はこれらのメニューを中心に練習してきました。まだまだ課題はたくさんあるため、日々の練習を大切にしていきます。

練習試合

○9月12日 浜名

ゾーンディフェンスの練習を行いました。ゲームの間で話し合い、上手く対応することができました。しかし、オフフェンスで工夫して攻めることができなかったため、状況によって考えて行動できるようにしていきます。

○9月19日 浜北西、大平台
前回浜北西と対戦した時よりも練習で意識してきたことができました。特にゲームの中でプレーを自分たちで改善することができたことは大きな収穫となりました。その一方で、相手のドライブに対す

るヘルプが遅れてしまい、得点を許してしまう場面が多かったことが今回の課題となりました。選手の数が少ないからこそ、チームオフフェンスとさらに成長できるように努力していきます。



W杯に向けて

選手県大会予選の組み合わせが発表されました。一、二回戦は10月25日(日)に磐田北高校で浜北西、浜松南との対戦になります。チーム一丸となって勝利を掴めるように頑張ります。