

船橋クリニックプランシート

ゴール：

DFからのプレッシャーを打破してペイントエリア内のフィニッシュができるようになる。

キーワード：オフハンド、ポケット、アイズアップ

練習時間：13:30～15:50 20分ずつ（移動込み）の計7セッション

1. ドリブルハンドリングドリル 13:30～13:50

【実施方法】

その場10分

フロントチェンジ→1ドリレッグスルー→1ドリビハインドチェンジ
→1ドリレッグスルービハインド

動きながら（サイドラインからサイドライン）10分

フロントチェンジ→1ドリレッグスルー→1ドリビハインドチェンジ
→1ドリレッグスルービハインド

2. ペイントエリア内ショットドリル 13:50～14:10

【実施方法】

ツージャードポジションから始める。

1サイド10分ずつ

ツーステップレイアップ→ワンステップレイアップ→パワーステップ
レイアップ→フローターショット→ダブルクラッチ→胴回しレイ
アップ

「フローターショット以外のショットにおいてオフハンドの意識を持たせる。また、オフハンドの使い方をコーチングする。」

3. 1サイドパスパス1on1 14:10~14:30

【実施方法】

2人組で3Pラインを挟んで向かい合う。

OFが3Pラインの外側、DFが内側。

コーナーからトップまでをパスをしながら移動しその間の好きなタイミングでOFは1on1を仕掛ける。

4. コフィンコーナー1on1+1 14:30~14:50

【実施方法】

3人組を作る。

コフィンコーナーに四角形を作成しその中で7秒間ボールキープを行う。

1人はペイントエリア内でヘルプDFとなり、OFのドライブに対しDFを行う。ペイントエリアから外に出ることはできない。

OFのショットはペイントエリア内のみとする。

OFは1on2の状況下のなかペイントエリア内でフィニッシュを行うことができるようになる。

5. コフィンコーナー1on2+1 14:50~15:10

【実施方法】

4人組を作る。

1on2の状況（2人がDF）でコフィンコーナーに四角形を作成しその中で7秒間ボールキープを行う。

1人はペイントエリア内でヘルプDFとなり、OFのドライブに対しDFを行う。ペイントエリアから外に出ることはできない。

OFのショットはペイントエリア内のみとする。

7秒が経過し、四角形からOFプレーヤーが外に出たらDFの2人のうち1人はDFを行うのをやめる。

OFは1on2の状況下のなかボールキープし、ペイントエリア内でフィニッシュを行うことができるようになる。

6. ノーヘルプ3on3+1 15:10~15:30

【実施方法】

4人組を作成する。

3対3を実施し、トランジション（攻守が切り替わる）が起きたらコーチへボールをパスする。

DFチームのうち1人は

ヘルプDFとしマークにつかずペイントエリア内でDFを行う。

マークマンを決めてDFしているプレイヤーはヘルプに行くことはできない。

（コーチへのお願い：トランジションが起き3on3+1の状況が作成されるまではパスを出さないようにしてください。）

7. 5on5ラリー 15:30~15:50

【実施方法】

5人組を作成する。（各チームの5名でも可）

オールコートで実施する。

DF→OF→休みの順番で行う。