

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第335～343回目指導
9月3日、10日、17日、24日、(月)
18:00～20:00
9月1日、8日、15日、22日、29日(土)
17:30～20:00

参加者情報

小学女子 18人

指導者情報

■ 加賀屋 圭子
■ 板垣 史子
■ 板橋 勇斗

指導のねらい

① ボール運びとドリブル特訓！

Practice Menu

Key Point !

1) ウォーミングアップ

<練習メニュー>

- ・自主練習(四角パス、トライアングルサイドステップ、6分間走)
- ・縄跳び(1分間で70回二十跳び)
- ・リバウンディングドリル
- ・スタティックストレッチ
- ・ダイナミックストレッチ
- ・スタビライゼーション
- ・ディフェンスステップドリル
- ・1分間シュート
- ・連続2本inフリースロー

自主練メニューも手際よく集中して取り組めるようになってきたと思います。次に何をやるか意識して、手際よくこなしていきましょう。

2) ドリブルチェンジ

11月の試合に向けて、課題は強いプレッシャーでも確実にボールをフロントに運ぶこととなります。そこに集中して練習をします。ドリブルのファンダメンタルと、実践をこなしながら実力をつけていきましょう。

■フロントチェンジとバックターン、ロールターン

ドリブルチェンジの基本です。ディフェンスが遠ければフロントチェンジ、近ければバックターン、ロールターンで方向を変えてディフェンスを抜きましょう。

いろいろな形で1on1を行いました。スピードを落とさずに、勢いよく切り替えしていきましょうね。

・フロントチェンジ

大きいフロントチェンジでディフェンスをゆさぶる練習をしました。ダブルチームなどでディフェンス2人に囲まれた場合、細かいドリブルをちょこちょこやるよりも、1回の大きなドリブルでディフェンスを横に動かしましょう。もし2人のディフェンスの間に隙間ができたなら、そこを割っていきましょう！

・バックターン、ロールターン

フロントチェンジができないくらいディフェンスが近かったら、バックターンやロールターンでかわしましょう。ポイントは遠回り

しないことです。

基本的には、ずっと前を見ることができるフロントチェンジでどんだんかわっていきましょう！こちら実践で使えるようになってきたと思います。

3) ドリブル1on1

ディフェンスは、フロントチェンジされないくらいぴったりとオフenseにくっきます。オフenseは、もしディフェンスとの距離があればすぐにフロントチェンジをしましょう！

ディフェンスはそれをやられてはいけません。フロントチェンジされた回数だけペナルティがありましたね。

オフenseは、ディフェンスが近ければロールターンかバックターンをしてひょいとかわしましょう。素早くコンパクトに回れば、プレッシャーをかけてきているディフェンスを抜き去ることができますよ。

ディフェンスは、オフenseのために、取れるボールは全部とってしまいましょう。ここで手を抜いてしまうと、オフenseは本番の試合で失敗してしまうこととなります。お互いがレベルアップできるように、ボールが目の前にあつたらすぐさまとってしまう習慣ももっとつけていきましょうね！

5) 2on4→4on2

今月も引き続き、2on4から4on2の練習をしました。

オフenseが2、ディフェンスが4という、オフenseにとっては大変な練習をしました。プレッシャーが強い中でも、ボールを失わないようにするための練習です。

ディフェンス4人は、ボールを奪ったらドリブルなしで逆襲をします。今月はオフenseが4、ディフェンスが2になりますね。この時のオフenseは、周りをよく見て、あいているオフenseに確実にパスをしましょう。

ディフェンスは、2人で4人を守らなくてはいけません。2人してボールに行ってしまうと、簡単にノーマークができてしまいます。2人のうち、1人はボール、1人はゴール近辺を守るようにしましょう。

練習中、コーチから言われなくても、ディフェンスの声が自分から出せるようになってきて驚きました。自分からできることは、見つけてどんどん行っていきましょう！！

6) チーム対抗練習について

月曜日は、練習を通してチームを2つに分けました。ことあるごとにチームで勝敗をつけましたね。相手に勝つためにどうすればいいのかを考えながら、練習に取り組んでいきましょう。

チームでの円陣や応援、とてもよかったですよ！勝負の楽しさも実感していきながら、切磋琢磨していきましょうね。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

練習試合後、ボール運びを重点的に練習していますね。より気合が入ってきている人が増えてきたと思います。11月の試合に向けて、お互い厳しく頑張ってくださいね。せっかくシュートを練習しても、ボールがフロントコートまで運べななかったら、シュートを打つことができませんからね！

今月は、鈴木コーチとの練習もありました。いいヒントをたくさんもらったと思います。また次回来てくれる時に、成長を見せられるよう頑張ってください。加賀屋圭子

リンク