

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第32回目指導
11月26日 月曜日

参加者情報

小学生女子 約15名

指導者情報

■ 鈴木 良和
■ 加賀屋 圭

指導のねらい

- ① レイアップシュートを決めきるテクニック
- ② にんじん作戦でディフェンスを抜く



Practice Menu

Key Point !

1) パワーシュート

■ パワーシュート

床にあるボールを拾いながら、一気にジャンプシュートをしませず。3本中3本決めたらクリアです！

ボールを持ってからシュートに行くまでは、途中で止まったりせず、スムーズにシュートを打つことが大切です。

■ じゃんけんからの判断パワーシュート

次に、2人組で対決をしました。2人ともボードに対して平行になるように横に並びます。それぞれの前にボールを置き、じゃんけんをして勝った方がシュート、負けた方がブロックに行きましょう。

じゃんけんで決着がついた瞬間、素早く判断できること、素早く体を動かせることが大切です。

素早く体を動かすためには、その準備が必要です。じゃんけんをしながら、パワーポジションをとれている人は、その次の動きが早くなります。

棒立ちにならずに常に素早く動ける姿勢をとる習慣をつけましょう。

2) レイアップシュートを決めきる

前回の鈴木コーチのクリニックで、イノシシオフェンスを練習しましたが、今回はそのフィニッシュの練習をしました。

ディフェンスの状態によって、シュートの打ち方、ステップの踏み方を変えられるようになります。

■ オーバーハンドレイアップ

普段打っているレイアップシュートは、「アンダーハンドレイアップ」といいます。下から打つレイアップですね。今回は、上から打つオーバーハンドレイアップに挑戦しました。それぞれの、良い点、悪い点確認しましょう。ディフェンスの近さを感じて使い分けられることが大切です。

アンダーハンドレイアップ

良い点：ドリブルのスピードがついていても、後ろに投げることができるのでボールの勢いを弱くすることができる。

悪い点：ディフェンスにブロックされやすい

オーバーハンドレイアップ

良い点: ディフェンスにブロックされにくい

悪い点: ボールの勢いを弱くするのが難しい

■ワンステップ オーバーハンドレイアップ

打つタイミングですが、「イチ・ニ・シュート」だけではなく、「イチ・シュート」と違うリズムにできるようにしましょう。外側の足のワンステップ、内側の足ワンステップと両方練習しました。

内側の足ワンステップは、タイミングを合わせるのが難しいと思いますが、できている選手が多くてよかったです！

3) パワーステップ

次にパワーステップの練習をしました。レイアップのステップと似ていますが、違いは体の向きとジャンプする時のステップです。

体の向き

内側の肩がリングを指すようにしましょう。ディフェンスに背中を向けるイメージです。

ステップ&ジャンプの仕方

レイアップシュートと違うのは、**両足で力強くジャンプすることです**。片足が踏切の時よりもバランスを取りやすい姿勢になります。

パワーステップは、ディフェンスと競り合っている状況の時に使います。力強さ、バランスの良さが重要になってきます。ディフェンスの太ももに座るくらいのつもりで、体を強引にディフェンスの前に入れていきましょう。

4) レイアップ1on1

ここまで練習してきたことを1on1で試しました。シュートを決めきり、得点をもっと増やせるようディフェンスを感じ取りながら練習できましたか？

ディフェンスを意識しながらの失敗ならOKです！ただ何も考えない突進するだけのイノシシではダメです。ちょっと賢いイノシシになれるよう、常にディフェンスへの意識を忘れないようにしてください。

5) にんじん作戦

ドリブルからディフェンスを抜くための技を練習しました！「にんじん作戦」でしたね。

**ディフェンス=馬
ボール=にんじん**

にたとえました。まずはにんじんを馬の近くにまき、馬をつります。馬がにんじんを食べそうになった瞬間、フロントチェンジをし、逆をついて抜き去る練習でしたね。

にんじんをまく方向は、右手ドリブルなら自分の右斜め前、左手ドリブルなら自分の左斜め前です。

大切なのは、馬の出方を伺うことです。にんじんにあまり反応しない馬であれば、そのまま真っすぐ攻めましょう。にんじんに反応した場合は、その瞬間逆を突くので、いろいろなタイミングでフロントチェンジができることが重要になりますね！

※シャムゴットにチャレンジ

にんじんをばらまいた後、ばらまいた手と逆の手を使って、ドリブルの方向を変えます。逆側の手でボールを迎えに行く感じです。

低学年の選手も、なかなか上手にできていましたね！実は「シャムゴット」という技をやっていました。ディフェンスの様子を見ながら使えたら素晴らしいです！こういったちょっと難しい技にも、どんどんチャレンジしていきましょう。

5) にんじん1on1

いろいろとペアを変えながら、にんじん作戦で1on1を行いました！うまく使えましたか？

にんじん作戦の技が使えるようになるのも大切ですが、もっと大切なのは、色々なリズムでドリブルチェンジができるようになったり、ディフェンスの動きをうかがってプレーすることができるようになったりすることです。

最初に行った、パワーステップなどを使った1on1の時も同じことが言えます。基本的なドリブルやレイアップができるようになってきたら、ディフェンスの出方に応じて自分の動きを変えられるようになっていきましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

インシオフェンスに続き、今回はにんじん作戦を皆さんに紹介しました。上手にできている子もいて、これからの皆さんの成長がとても楽しみに感じました(^ ^)

MもTも、6年生としてしっかりとチームを引っ張っていて、とても成長したなあと感じます。体験できた子にきちんと説明していたり、プレーの面でしっかりとお手本になったりと、とても成長を感じました。

4年生もたくさん来てくれて、これからは楽しみな子達がたくさんいましたね！バスケットを思いきり楽しんで、どんどん上手になってくださいね♪

5年生の皆さんも、着実にできることが増えてきているなあと感じました。技を増やして、試合でもっと点が取れるようになればさらにバスケットが楽しめると思います。今回紹介した技にまたチャレンジしてみてくださいね！

それでは、また次にみなさんと会える日を楽しみにしています！ありがとうございました☆

鈴木良和指導員

久しぶりの鈴木コーチのクリニック、今回も新しい発見があったのではないのでしょうか？試合も終え、一回り成長したみなさん、次なるレベルアップのためのヒントをたくさんもらえたと思います。

また次回、鈴木コーチが来てくれた時、さらに難しいことを教えてもらえるようみんなが頑張っていきたいですね(^ ^)

加賀屋圭子指導員

リンク

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

