

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

小学生バスケット教室
Fujimino
Five1 Club

日時情報

第163回目指導
9月9日 日曜

参加者情報

小学生 8名
中学生 0名
計 8名

指導者情報

■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① オンボールディフェンス
- ② 身体操作能力を高める！
- ③ あきらめずに追いかける



Practice Menu

Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
・股関節ストレッチ
・ダイナミックストレッチ

早く走ったりパフォーマンスを上げたりするには、股関節の可動域が広くないとはいけません。そのために股関節の柔軟性を高めるストレッチを取り入れました。股関節周辺には、たくさんの血管があります。そこを動かすことで身体がかなり温まります。股関節を大きく動かすことを意識しましょう。

- 2) ルーティーンワーク
・カップリングスキップ10

身体の手操作能力です。上半身と下半身の動きを別々に動かしていきます。ロボットのような動きを無くしていきましょうね。

- 1.スキップ1回、拍手前後2回
- 2.スキップ2回、拍手前後1回
- 3.スキップ2回、拍手前上後1回
- 4.スキップ2回、拍手前後3回
- 5.スキップ3回、拍手前後2回
- 6.スキップ1回、ボール回し1回
- 7.スキップ2回、ボール回し1回
- 8.スキップ2回、ボール回し3回
- 9.スキップ3回、ボール回し2回
- 10.スキップ2回、拍手前後1.2.3回

目標はレベル5です。まずは3分間で全員がクリアできるように頑張らしましょう。

- 3) オンボールディフェンス
・ミラードリル
・ラングライド
・オールコート1on1

* バスケットの勝利は・・・
相手よりシュートの本数が多く、確率が良いこと。
良いディフェンスは・・・
相手の本数を減らし、確率を悪くすること

■ ボールダウディフェンス

* 前回の復習
・ミラザボール
ステップの確認を行いました。
必ず行きたい方向の足から出して、逆の足で蹴ります。
ステップ中に足を閉じないように注意してください。
相手の動きに頑張っついていきましょう。

・ラングライド

もし抜かれそうだなと思った時はラングライドステップを使います。
行きたい方向の足から出し、逆の足で蹴ります。
蹴った足をクロスしてダッシュで追っかけてください。
間に合ったら、コースに入る前に1ステップ踏んでコースに入りましょう。

まずあきらめずに必死に追いかけることが大事です。
抜かれたら、意地でも前に入りましょう。

■オールコート1on1

ひたすら1on1していきましょう。
どんな相手でも必死にやっていきましょう。

常にボールの取れる位置にいきましょう。
離れて守ってもいいディフェンスにはなりませんよ。

コースに入ったら、切り返すのを予想してディフェンスできるようにがんばりましょう。

4) ゲーム

相手をひたすら嫌がらせるように頑張りましょう。
良いディフェンスはファールかファールじゃないかギリギリのディフェンスです。
ファールに近いけど、ファールじゃないディフェンスを目指しましょう。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今月はオンボールディフェンスがテーマです。
今日の練習はみんなすごく一生懸命練習していましたね。
見ていてすごく感じました。こういう練習を続けていると、良いディフェンスが身についていきますよ。

今日はS君の目標発表でした。
常にゴール付近は当たり前を決めるようにすることです。6年生のうちにクリアできるよう練習しましょう。
そのためには、日頃の練習から当たり前にしなければいけません。
失敗してしまった時は失敗を自分で嫌っていきましょう。たまにはいいやという気持ちがあると絶対にクリアできませんよ。

次の練習も楽しみにしています。

リンク

[前回分のページへ](#)

[インデックスへ戻る](#)





