

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

小学生バスケ教室
Fujimino
Five1 Club

日時情報

第165回目指導
10月7日 日曜

参加者情報

小学生 6名
中学生 0名
計 6名

指導者情報

■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① ドリブルからの1on1
- ② 身体操作能力を高める！
- ③ 合わせの動き



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
・レッグスルー10

レッグスルーをひたすらやっていきます。レベル10まであるので頑張りましょう。レッグスルーをできることが目標の子もいます。諦めずにクリアを目指してください。

レベル1: 内側通し
レベル2: 外側通し
レベル3: 内側2回スキップ外側2回
レベル4: 内側3回スキップ前足回し
レベル5: 外側3回スキップ前足回し
レベル6: 利き腕片手
レベル7: 逆腕片手
レベル8: 利き腕片手3回スキップ前足回し
レベル9: 逆腕片手3回スキップ前足回し
レベル10: 両手逆さ外側通し

- 3) レッグスルー
・スピードレッグスルー
・ストップレッグスルー

レッグスルーは前を見ながらドリブルをチェンジできます。また、股の下を通しているのでディフェンスに取られにくいです。簡単にできるようになるまで練習していきましょう。

POINT1

・両足で小さくジャンプし進行方向を90度変える

POINT2

・低い姿勢でドリブルを強く

POINT3

・ボールを股の下、ぎりぎりまで押し出す

■スピードレッグスルー

レッグスルーをしながらか一気に加速します。

ディフェンスが反応する前に抜き去りましょう。

頭を上げずに低い姿勢で行くことが成功のポイントです。

もし、ディフェンスに反応されてしまったら、足をかえすにもつ一度レッグスルーを試みましょう。

■ストップレッグスルー

ストップレッグスルーは、レッグスルーした後一度動きを止め、突然加速して抜きに行きます。

止めている時に、ボールを下から支えてはいけません。

ディフェンスに反応されたら、フロントチェンジ等で切り返しましょう。

止まった時にボディフェイクを入れると効果的です。

肩の位置は平行にして揺らすように練習しましょう。

4) 合わせの動き

1on1が成功するとディフェンスがローテーションを行わなければいけません。1on1をしていないオフENSEの動き方を紹介しました。

今日紹介したポイントは2つです。

- ・ねじのように動く
- ・ディフェンスとディフェンスの間でパスをもらう

ただ何となく動いても試合でパスはもらえません。

簡単なシュートを打つためにも、基本的なことは覚えましょうね。

5) ゲーム

最後のゲームでは、練習したことにチャレンジしていきましょう。

やらなければ忘れてしまいます。チャレンジして失敗しても怒る人はいません。しかし、やろうとしてない時は注意することもあります。

試合で活躍するには、色々なことを試して自分でものにしていくしかありません。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今月はドリブル1on1と合わせの動きがテーマです。

レッグスルーを紹介しましたが、ドリブルの技術では難しいです。

まずはたくさん練習してボールを見なくてもできるようにしなければいけません。いろいろな技術にチャレンジして身体を動かしていきましょう。

10月に入り寒くなってきましたね。

着替えは必ず持ってきて、着替えて帰ってください。風邪をひいてしまいます。

風邪をひかないようにベストを尽くすこともスポーツマンとして大事なことですよ。

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](#)

