

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第166回目指導
10月14日 日曜

参加者情報

小学生 7名
中学生 0名
計 7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
・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。あきら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) フローティング
・ハートドリブル
・ハーキーステップ

横に移動して、ディフェンスとズレを作る練習をしていきました。まずはボールが手の中にある時、横に大きく移動していきましょう。

■ハートドリブル

ハート型を描くようにその場でドリブルしていきます。ボールの内側から外側へハート型に動かすようドリブルします。連続で出来るとハートが描けてきますよ。できる限りボールに触ることを意識しましょう。

■ハーキーステップ

横に移動するときはハーキーをしながら移動します。移動する時にハートドリブルを使ってドリブルをつきましょう。**大きく移動すること**を目指してください。

※1.ドリブルが難しい時は・・・

ドリブルの練習方法

☆フロントチェンジ

☆インサイドアウト

を上手く使ってみましょう。ボールを大きく動かして頑張りましょう。

■フローティング～1on1

横に動く感覚をつけながら1on1にチャレンジしていきましょう。ディフェンスを見てオンサイドに抜くか、逆を突くか判断しましょう。

ハーキーにも強弱をつけることが大事です。

大きくいく時もあれば、小さくステップし逆に切り返してみましょ

う。
横の緩急をつけることも大事ですよ。

4) 合わせの動き ・前回の復習

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。

・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

なんとなくゴール下に行くことは良いプレーにつながりません。

見て感じて判断できるようになりましょう。

特にボールから離れることを忘れてはいけませんよ。

5) ゲーム

試合では1on1を仕掛けている選手が多かったですね。

また、ボールマン以外の選手も工夫してもらおうとしていました。

なかなかうまくはいきませんが、たくさんの失敗経験が成功への近道ですよ。

こういう場所でたくさん失敗して、ミニバスの試合で活躍してください。

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。

今回は横にずれることを紹介しました。

レッグスルーもそうですが、ボールの扱いに慣れていないと技を行うのは難しいです。日ごろからボールに触ることを忘れないでくださいね。

今日は2人に目標を発表してもらいました。

Kさんはバク転をできるようにすること

K君はフリースローを100%に近づけること

大事なことはいつまでに達成するかを決めて、練習を継続することです。つらいことも乗り越える人になっていきましょう。

継続は力なり！

次回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](#)

