

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167回目指導
10月21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

■ 伊丹 翔平

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10をやりました。たくさんやることで自然と身につく技術もありますので、今の自分より少しでもレベルアップできるようにどんどんチャレンジしてくださいね。集中力を鍛えることも目標としていますので無心でできるといいと思います！

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) インサイドアウト
・ドリブル
・足の使い方
・判断練習
・シャムゴット

インサイドアウトの練習を行いました。

■インサイドアウトドリブル

ボールをフロントチェンジするように動かします。その後、フロントチェンジをせずにボールを内側から外側に動かしてドリブルします。できるだけ長い間ボールに触ることを意識しましょう。

■足の使い方

バスケットボールでは表と裏の動きがあります。インサイドアウトを使うときには、まずフロントチェンジを狙ってみましょう。そのフロントチェンジに相手が反応した時にインサイドアウトが武器になります。

フロントチェンジをする！と相手に思わせるように大きくステップをすることを目指してください。

■判断練習

コーチがディフェンスをしました。まずフロントチェンジを狙ってそれにコーチが反応しなかったらそのままフロントチェンジ、反応したらインサイドアウトといった判断の練習です。

最初からインサイドアウトをすると決めてしまう部分もあったので、ディフェンスの動きを見て判断できるように頑張ってください。

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をしていないオフェンスの動き方を紹介しました。

- ・ディフェンスから離れる
- ・ディフェンスの死角を動くようにする

自分のディフェンスが動き出してから、タイミングよく動き出すようにしましょう。
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

試合では積極的にゴールにアタックする選手が多く、意識の高さを感じました。

リングが使えず少し狭いコートでの試合でしたが、切り替えもよくできていたと思います。

ゲームでも何か目標を持ってできると、高いレベルでプレーできるようになると思います。

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。

今回はインサイドアウトを紹介しました。

ボールに長く触れることや、足の動かし方などポイントをいくつか紹介しましたので、できるように頑張ってください。

日ごろからボールに触ることを忘れないでくださいね。

コーチは初めてこの教室に来ましたが、いろいろなプレーに対して集中して取り組む姿を見て、よりうまくなれると思いました。

1on1でやつつけられなかった選手をやつつけられるようになったり、シュートを決めることができるようになったりと様々な喜びを感じて頑張ってください。

次回は三澤コーチが戻ってきます。この調子で練習してってください。今度コーチが来た時に、レベルアップした姿を期待しています！！

<伊丹 翔平>

リンク

[前回分のページへ](#)

[インデックスへ戻る](#)

