

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168回目指導
11月11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 ドライブ中のステップ
- ② 身体操作能力を高める！



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
・レッグスルー10

バランスを崩した状態を作って、それでもレイアップを決める練習です。ゴール付近のシュートは必ず決めてきます。また、多少ボールが手につかなくても、シュートは決めましょう。今回はスキップからレイアップにいきました。ステップも踏めるようになりましょう。

1. ボールを回して
2. 自分が回って
3. ボールを回して自分も回って
4. ビハインドパスから
5. ワンステップボール回し
6. ボールを回して股の下を通して
7. ボールを回して自分も回って股の下を通して

- 3) パワーレイアップ
・パワーステップ
・ロール
・レイアップ

■ **パワーレイアップ**
強いステップからバスケットカウントを狙いましょう。ポイントは自分からぶつかることです。

2歩目のステップでディフェンスにぶつかります。ぶつかるためには、リングにステップを踏みましょう。リングから離れていくステップは弱いプレーになります。ファールをもらいづらく、シュートの確率も悪くなってしまいますよ。

多少ディフェンスがコースに入ろうとしていても、強引にステップを踏んで行きましょう。

■ **ロール**
パワーレイアップを狙いますが、相手が完全にコースに入ってきたら回ってうまくかわしましょう。

ディフェンスにぶつかりながら、ディフェンスから遠い方の足を落とします。ディフェンスの背後に足を持って行きましょう。その時、軸足(ディフェンスに近い方の足)のかかとを少しだけ浮かせます。足首をうまくツイストさせ、ディフェンスに背中をくっつけながらロールしましょう。

レイアップに行くか、ロールするかは自分の肩で判断します。肩をセンサーにして、ディフェンスが正面に入ってきたらドロップステップを使いましょう。

■パワーステップ

競り合っている状態で、自分の方が身体が大きい時は止まりましょう。

止まる時は、サイドラインかベースラインと平行に止まります。シュートはディフェンスから遠い方の手で打ちましょう。

ゴール下まで行くことが大事です。2秒ぐらい止まる余裕を持ちましょう。

4) ゲーム

勝ち抜き戦と4on4を行っていきました。コーチも入ってやりますが、工夫して打たないとブロックされてしまいますよ。まずはぶつかることに慣れましょうね。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今月はステップワークです。いろいろなステップを練習してシュートを決めていきましょう。

まずは正しいフォームを身につけていってください。高く跳ぶ、強くプレーできる方がシュートを決めてくれる可能性は高くなります。正しいフォームがあると、行えるようになりますよ。

寒くなってきました。体調には気を付けてくださいね。

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](#)

