

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第169回目指導
11月18日 日曜

参加者情報

小学生 9名
中学生 0名
計 9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
 - ・レイアップ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) パワーステップ
 - ・アップ&アンダー
 - ・ロール
 - ・ステップイン
 - ・ステップスルー
 - ・チャレンジメニュー

■前回の復習
パワーレイアップ1on1
得点制1on1です。ディフェンス側はできる限り押してあげてください。
レイアップの練習をするときは逃げてはいけません。
必ずリングに向かいましょう。

■パワーステップ
ゴール付近で止まってからの動きを紹介しました。
止まる時はジャンプストップで止まると良いですよ。
止まったら足がベースラインと平行か、サイドラインと平行に止まります。

・アップ&アンダー
止まったらリングから遠い方の足をクロスさせてステップします。

相手が引いているときに有効です。

・ロール

リングから遠い足を後ろに引きながら回ります。
相手が近い時に使ってみましょう。

・ステップイン

リングから遠い足を前に出してシュートを打ちます。
ディフェンスが方向付けしているときに使ってみましょう。

・リングから近い足をゴールに向かってステップを踏みます。
相手が背中側にいるときに使ってみましょう。

色々なスキルがありますが、最初はたくさんステップを踏みま
しょう。

ステップを踏むとディフェンスが動きます。
いつかチャンスが生まれるので逃さないようにしましょう。

■ステップバック

チャレンジメニューでステップバックを練習しました。
下がる時は、リングに近い足で床を蹴飛ばします。
蹴飛ばすことができると、遠くに離れることができますよ。

3) ゲーム

5on5を多め行いました。
ゲームでは練習したことを試してみてください。
シュートを打つ時に工夫する選手が増えてきましたね。
次回も頑張らしましょう。

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。

難しい技術や、身体の使い方をしましたね。
うまく出来なくてもチャレンジしましょう。やろうとする選手は必ず上達しますよ。

そのためにも練習はふざけずにしっかり行いましょう。全然違うことを練習したら間違っ
たものが身につきますよ。

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](#)

