

# 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  
Fivel Club

## 日時情報

第170回目指導  
11月25日 日曜

## 参加者情報

小学生 10名  
中学生 0名  
計 10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

■前回の復習  
パワーレイアップ1on1  
得点制1on1です。  
1人1人目標点数を超えたら休憩できます。

どんな相手でも全力で勝負しましょう。  
高学年は手を抜いたらクリアできない設定になっていますよ。  
真剣勝負が楽しいという風になって下さいね。

- 4) シュートバリエーション  
・ギャロップステップ  
・ジグザクステップ  
・1on2

1on1で抜き去りヘルプに来た相手をやっつける技術を練習しました。

■ギャロップステップ

ヘルプに来た人に対して背中向きに止まります。止まるときはボールを抱え込むようにして持ちましょう。

飛ぶ前に持ってしまうとトラベリングになってしまいます。空中にいる間にボールを持ちましょう。

止まるときは両足で止まりましょう。ディフェンスに対応されても、前回練習したステップでかわしてシュートまで持ち込んでください。

#### ■ジグザグステップ

レイアップステップを横にずらしながら踏んでいきます。

内側～外側または外側～内側と踏みます。

外側から踏んだ時は強引にリングの方向へステップを出してシュートに行きます。相手がぶつかればバスケットカウントのチャンスですよ。

内側から踏んだらリングから離れてシュートを打ちます。

フェイドアウェイのように頭の上にボールを構えて下がりながら打つと効果的ですよ。

#### ■総合1on2

得点制の1on2ドリルです。

制限時間内にたくさんシュートを決めて下さい。練習したステップを使うのもアリです。

ディフェンスは必ずブロックまで行きましょう。

ディフェンスが甘いとオフェンスの練習になりません。

ブロックして試合では使えないことを練習で教えあいましょう。

#### 5) ゲーム

ゲームは練習したことを試す場所でもあります。

ディフェンスは本気でつきます。オールコートでプレッシャーをかけ続けて下さい。

ただし、みんながシュートに行こうとしてゴール下が密集してしまいます。

前回、スペーシングにも少しふれたのでボールからは離れる動きを意識しましょうね。

#### 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。

いろいろな技術で身体を動かしたと思います。

ただし身に付けるかどうかは日ごろの練習で使うかどうかがかギですよ。2時間の練習では忘れてしまうこともあります。日頃のチーム練習で試してみてくださいね。

昼休みなど休み時間は外に出てたくさん遊んでください。校内で鬼ごっこは絶対にしてはいけませんよ。

また来週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](#)

