

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171回目指導
12月2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 シュートの基本
- 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
・スタンディングタップ10

空中でボールを扱っていきます。
2重跳びの感覚でボールをタップしてシュートに行きましょう。

- 1.両手キャッチ3回
- 2.聞き手キャッチ3回
- 3.逆手キャッチ3回
- 4.片手交互キャッチ4回
- 5.両手キャッチ5回
- 6.聞き手キャッチ5回
- 7.逆手キャッチ5回
- 8.片手交互キャッチ6回
- 9.リングにタップ3回
- 10.リングにタップ5回

- 3) シュートの基本

ここでは曲がりにくいフォームを目指していきます。
そのための考え方を初めての子は覚え今までいた子は復習しましょう。

☆シュートの考え方

<シュートの基礎知識>

- ・リングの大きさ 直径45cm
- ・ボールの大きさ 直径約25cm
- ・中心に入った場合の前後・左右の余白 ★約10cm

このことからシュートが外れないためには2つのことを達成すれば外れません。

1. まっすぐ飛ぶこと

2. その距離に打つこと

リングは上向きについているので、ある程度のアーチは必要です。アーチの目安はボードの一番上くらいの高さに、ボールが来るようにしましょう。

大事なのは決めようとするのではなく、外さないようにすることです。

まずは、まっすぐボールをとばしていきましょう。

4) まっすぐ飛ばすには ・フォロースルー ・リフトアップ

ボールは丸いので、中心を同じ力で飛ばすことが出来ると必ずまっすぐ飛びます。まずはどの指でボールを押すか確認しました。

・ツーハンド

両方の人差し指です。同じ力で同時に押しましょう。持ち方が悪い、力が同じではないと曲がってしまいますよ。

・ワンハンド

手の柔らかさ検査をしましたね。その時に上を向いていた指で押しましょう。違う指が邪魔するとシュートは曲がりますよ。

この指のことをシューティングフィンガーと呼びます。

しっかりボールを持ってまっすぐ行っているか確認するために**フォロースルー**を残します。そしてシューティングフィンガーがリングに向いていればOKです。

ワンハンドなら手首を最後まで返してリングに指を入れるようなイメージで、ツーハンドはリングの少し上を指すことができるとういでしょう。

■フォロースルーチェックシューティング

ツーハンドはおでこに構えます。ワンハンドは肩の前で2Lを作りましょう。自分の打ちたいところから打って10本中7本以上は決めましょう。

できる子は、スイッチェを目指しましょう。

ここで曲がってしまっていたら、**持ち方がフォロースルーが曲がる原因**です。セルフチェックをしっかりと行っていきましょう。

■リフトアップチェック

シューティングラインの上にすべてくるようにしましょう。

シューティングラインはボール(自分)とリングを結んだ線です。足のつま先から、ひじ、手首がライン上に乗っているようにします。

ツーハンドはおへそ、鼻、口のラインにボールを持ってきます。

そこからまっすぐ上にシュートを打ちましょう。

ワンハンドは**肘がシューティングラインにないと曲がる原因**になりますよ。エルボーインはしっかりと行いましょう。

5) ゲーム

低学年がシュートを決めているシーンが多かったですね。練習の成果だと思います。

ただそんな簡単に決められてはいけません。

練習したことを意識しながら、ディフェンスはとでも激しくついていきましょう。

特にボール運びのディフェンスを頑張れるようになるとういですね。

今月はシュートの基本です。
能力をあげながら、曲がりにくいフォームを目指しましょう。

シュートは意識した分上達が早いです。
1つしか意識できない子より、10こ意識できた方がいいです。
ただなんとなく練習しても、なんとなく練習が終わってしまいますよ。
やるからにはしっかりとやりましょう。

皆さんご飯は食べてますか？
好き嫌いが多い子には宿題を出しました。
ちゃんとクリアしてくださいね☆

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](#)

