

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

小学生バスケ教室
Fujimino
Five1 Club

日時情報

第172回目指導
12月9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 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

*前回の復習
☆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す。

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

* 前回の復習

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推すか確認しました。

・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。

残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ますよ。良いでしょう。

■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) 遠くにとばすには チェイスシューティング

ある程度まっすぐ飛ばせるようになってきたら、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

★4つの力の伝え方★

・指先

微調整するときに使います。指先だけではあまり遠くに飛ばすことはできませんが、細かな力加減を調整することができますよ。

・スナップ

手のひらからボールを返すときに使う力です。フォロースルーをしっかりと残していればうまく使うことができますよ。

・リフトアップ
ボールを下から上に持ち上げる力です。早ければ早いほど良いです。
頭の上で構えるとリフトアップの力が分断されてしまいます。
一気にシュートを打ちましょう

・ジャンプ
パワーポジションの状態からジャンプしてシュートを打ちます。
感覚をつかむために、足を少し引いて踏み込むと良いですよ。

紹介した4種類すべて同時にだすことができると、身体の使い方が上手に遠くにボールをとばすことができますよ。

■チェイスシューティング

いすに座った状態からのシュートです。
立ち上がるタイミングでシュートを打ちましょう。
遠くに飛ばすことができる子は、身体の使いかたがとても上手です。
ただし、距離が届かないからと言ってフォームがバラバラになってはいけません。
次週、微調整の仕方を行っていきましょう。

5) ゲーム

練習したことを試しながらも、ゲームは激しく行いましょう。
ディフェンスはハードに、ゴール下のシュートは確実に決めましょう。

ボールを運ぶ時はできる限りスピードをつけて運びましょう。
フロントコートに来ないとシュートチャンスはありませんよ。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

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。

寒い中でも意識できましたか？意識できた分だけ行動することができます。
行動が繰り返し行われると習慣になります。良い習慣はたくさんの良い意識からうまれますよ。
シュートは曲がらないフォームがとても大事ですよ。

それと、たくさん食べて体を大きくしていきましょう。コーチからの宿題はおかわりをたくさんすることです。

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](#)

