

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第173回目指導
12月23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 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
・スキーマシューティング

*前回の復習

1. まっすぐ飛ぶこと
2. その距離に打つこと

セットシュート、キャッチ&ショットで確認して行きました。
ポイントは前回のを思い出してくださいね。
そのポイントをたくさん意識できる選手の方が優秀です。

1つより2つ、3つと一回のシュートでたくさん意識しましょう。

- 4) シュートタイミング
・ジャンプショット
・ダブルクラッチ

実際の試合では色々な打ち方があります。今回は色々試してもらいました。

日ごろ練習しているのはセットシュート。

跳びながらシュートの感覚です。

ルーティーンで行っているタップはジャンプシュート。
自分のジャンプが最高到達点の時にシュートを打ちます。
小学生でもゴール付近はジャンプシュートで練習しましょう。

ダブルクラッチのように落ちながらシュートを打つこともあります。

空中でディフェンスをかわせるくらいのボディバランスがあると、スーパー小学生ですね。練習しなければできるようにはなりませんよ。

■チャレンジメニュー

- ダブルクラッチにチャレンジしました。
- ・膝に当ててレイアップ
- ・バックシュート
- ・バックシュート持ち替え

最後までできた子がいましたね。遊び感覚で磨いていきましょう。

5) オフドリブルシュート

- ・プルアップ
- ・2ドリブル

パスキャッチからのシュートができるようになってきたらドリブルからのシュートも練習しましょう。

ミニバスで多いのはドリブルからジャンプシュートです。

■プルアップシュート

1ドリブルでシュートまで行きます。

ドリブル一つで出来る限りリングの方へ行きましょう。

ここの動きは失敗を怖がらず、とにかく速く行ってください。

止まる時はジャンプストップかストライドストップで止まりましょう。

どちらのステップも**着地した瞬間に真上にジャンプする**ことが、速くシュートにいけるポイントですよ。

止まった時には素早くシュートに行ける姿勢。ツーハンドは口と鼻の前、ワンハンドは肩の前にボールがあるようにしましょう。

■2ドリブルシュート

プルアップを狙いながら、ディフェンスがチェックに来そうならもう一度ドリブルをついてからシュートを狙いましょう。

1ドリブル後、ボールを手の中にためておくことがポイントです。

うまく出来る選手はリングを見ることができるとかなり効果的ですよ。

■判断1on1

試合ではゴール下のシュートが一番確率が高いです。

1on1の際、必ずレイアップを狙いに行きます。

ディフェンスが引いていたらジャンプシュートを狙いましょう。

ディフェンスを見て感じながら1on1をしていくと、良い感覚が身につきますよ。

6) ゲーム

今年最後はたくさんゲームを行いました。勝負事はいつも白熱しますね。

真剣にやる中で楽しいと感じ始められたら、更にバスケの楽しさが分かってきますよ。

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。

今年の練習は今日で最後でした。1年間でかなり上達しました。来年もしっかりと練習していきましょう。
練習も大事ですが、身体を作ることも大事です。まずは、ご飯をたくさん食べてください。残さず、おかわりをたくさん。

怪我や病気に強い身体にするのもバスケをしていく上でとても大事ですよ。

今年1年間お疲れ様でした。また来年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](#)

