

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第6回目指導
10月20日 土曜日

参加者情報

中学生女子 15名

指導者情報

■ 鈴木 良和

指導のねらい

- ① ルーティードリルの紹介
- ② 競争的な野性を引き出す練習
- ③ ハイポストを使った縦の攻撃プレー
- ④ ウイングからのベースラインドライブ時のヘルプへの対応



Practice Menu

Key Point !

1) カップリングスキップ10

まずはじめに、僕が担当しているステップアップ練習会で毎週行っている、ルーティードリルを紹介しました。皆さんのこれからの成長を加速させるうえで大事な土台になるトレーニングばかりです。

最初は、上半身と下半身を別々のリズムで動かすコーディネーショントレーニングです。

サイドラインからサイドラインまでミスなくできたら次のレベルに進みます。ミスしてしまったらやり直します。

レベル8~10まで進めるようになった選手は、次の回からはレベル4スタートで行います。簡単なレベルのものを何回も繰り返してもあまり意味がないトレーニングです。

●カップリングスキップ10

- Lv.1 拍手が2のリズム・スキップが1のリズム
- Lv.2 拍手が1のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.3 拍手が「前・頭・お尻」のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.4 拍手が2のリズム・スキップが3のリズム
- Lv.5 拍手が3のリズム・スキップが2のリズム
- Lv.6 ボディサークル1回・スキップが1のリズム
- Lv.7 ボディサークル2回・スキップが2のリズム
- Lv.8 ボディサークル3回・スキップが2のリズム
- Lv.9 ボディサークル2回・スキップが3のリズム
- Lv.10 拍手が1リズム→2リズム→3リズムでスキップが2のリズム

●Lv.10までクリアできたら！

- Lv.11 拍手が2のリズムでスキップが1リズム→2リズム→3リズム
- Lv.12 ボディサークル1回→2回→3回・スキップが2のリズム
- Lv.13 ボディサークル2回・スキップが1リズム→2リズム→3リズム

2) スタビライゼーション4種

スタビライゼーショントレーニングとは、体幹(コア)をはじめとする体軸の安定強化を目的としたトレーニングです。

ステップアップなどの練習会で行っている4つのバージョンをご

紹介しました。日によって刺激を変えて取り組んでみてください。

■Ver.1 ノーマル

1. プローン

腕立て伏せの最初の姿勢でキープします。肩から踵まで体が一直線になるように注意します。

2セット目は指立て伏せの状態です。

2. ラテラル

横向きで組体操の扇のような姿勢でキープします。鼻からへそ、両足の間まで一直線になるように注意します。

2セット目は上の足を上げたり、下の足を前に出したりして刺激を変えます。

3. スパイン

腕立ての逆の姿勢で膝を90度に曲げて行います。上を向いて、片方の足を上げてやりました。

2セット目は最初と逆の足を上げます。

■Ver.2 ボール

1. プローン

ボールの上に手をおいて腕立て伏せの姿勢でキープします。肩から踵まで体が一直線になるように注意します。

2. ラテラル

ラテラルの姿勢で、上に挙げている手でボールをもってバランスをとります。ボールの上に手を置いてラテラルができる選手はかなりすごいです。

3. スパイン

Ver.1と同じやり方でやるか、膝を曲げずに伸ばした状態でやります。

■Ver.3 二人組

パートナーに足を持ってもらった状態でVer.1を行います。

■Ver.4 二人組でボール

パートナーに足を持ってもらった状態でVer.2を行います。

3) ハンドリングタイムアタック

こちらも、ルーティーンで毎週行っているハンドリングドリルです。

●ハンドリングタイムアタック

1. ボディサークル 右回し10回
2. ボディサークル 左回し10回
3. フットサークル 右足右回し10回
4. フットサークル 左足左回し10回
5. 持ちかえ前後 20回
6. 持ちかえクロス 20回
7. 肩越し左右交互 10回
8. 背面キャッチ・リターン 1回

●現在の最高記録 38秒

シュートの確率を高める上などで、ボールハンドリング力はとても重要です。こういった基本的な練習を行うときは「失敗するぐらい速く回す」ようにしましょう。扱える速さで回すのではなく、扱えない速さでボールを回し、失敗しながら基本的な技術を向上させていきましょう！

4) クイックフットトレーニング

一歩の動きを速くするためのトレーニングです。

ライン上を前後にすばやく10往復し、終わったらすぐに左右に

	<p>10往復し、この合計20往復を10秒以内にできればクリアです。</p> <p>片足で行ったり、ステップの踏み方を指定したり、ドリブルしながら行ったり、ボディサークルをしながら行ったりと、毎回刺激を変えながら行っています。</p>
<p>5) 30秒ダッシュ</p>	<p>サイドラインからサイドラインまで30秒間ダッシュするトレーニングです。これも毎週チャレンジしています。</p> <p>5往復できる選手は超優秀です。まずは4往復半を目指してチャレンジしましょう！</p>
<p>6) ベーシックドリブル10</p>	<p>前回紹介したベーシックドリブル10を再度行いました。こちら、練習会で定期的に行う練習です。</p> <p>ドリブルファンダメンタルを磨くのに最適な練習です。</p>
<p>7) ジャングルドリル5ステージ</p>	<p>皆さんの野生、競争の激しさを引き出すための練習です。3人組になり行います。範囲はフリースローの台形エリア内だけです。</p> <p>誰かがシュートを打ったらスタートです。 リバウンドを取ったプレーヤーは、すぐにシュートを狙います。リバウンドを取れなかったプレーヤーは、オフェンスプレーヤーにシュートを決められないようディフェンスします。3人で1対1対1を行うというイメージです。</p> <p>ゴールに入ったボールにもすぐにリバウンドにいき、続けていきます。もしもボールが台形エリアの外に出たら、仕切り直します。</p> <p>それを繰り返していき、先にシュートを2本決めたプレーヤーが勝者です。</p> <p>一人が勝ち抜けしても、2位、3位が決まるまで戦い続けます。5つの階級に分けて、一位になった選手はひとつ上の階級へ上がり、3位の選手はひとつ下の階級に下がるというルールで練習しました。</p> <p>プレッシャーが厳しい状況で多少ファウルされても、確実にシュートを決めることが大切です。また、フェイクやステップを使ってディフェンスをかわしたり、シュートを打つ位置やタイミングを変えるのも効果的です。</p> <p>激しく身体接触をして相手を抑えることはもちろん大切ですが、リバウンドのボールがどこに落ちてくるのかという予測も必要になります。</p> <p>シュートを打った後はすぐに自分でリバウンドにいく、ディフェンスからすぐにシュートにいくなど切り替えの早さも大切です。</p>
<p>8) シェービング</p>	<p>ハイポストからの1on1にもつながる、基本ステップワークを練習しました。</p> <p>1) インサイドフット・フロントターン ボールがディフェンスの前を通るので、ボールがひざの下を通るような感じで、すどく振りましょう。このボールの振りをスワイプと言います。スワイプがしっかりできると自然と肩が入ったドライブインになります。</p>

スワイプした後に状態が汗かかないように注意しましょう。

2) インサイドフット・バックターン

ターンし終わった後の足の向きがポイントです。ドリブルの突き出しがゴールに向かい、遠回りしないように注意しましょう。

軸足の踵を上げておくとターンしやすくなります。また、フリーフットは大回りしないように、軸足に引き付けるようにすると素早く回れます。

3) アウトサイドフット・フロントターン

ディフェンスがプレッシャーをかけてきている状態でパスをキャッチしますから、背中をディフェンスに向けて、ボールをディフェンスから守って止まります。このターンも突き出しがゴールに向くように意識しましょう。

4) アウトサイドフット・リバースターン

これもボールがディフェンスの前を通ります。ひざの下ですごくスワイプしましょう。ターンをし始めるときに、ボールをディフェンスから遠いところにキープし、「抜けるな」と思った瞬間にボールを振り始めるとするどいドライブになります。

オンサイドハンドでドリブルをつこうとすると、軸足が上がってからドリブルになりやすく、トラベリングになってしまうので、スワイプした後は内側の手で送り出すようにドリブルをつきだすようにしましょう！

9) 1on1コンペ

皆さんを競争的に盛り上げることができる1on1のゲームを紹介しました。

予選リーグと決勝ランキングの二つのグループに分かれます。今回はジャングルドリルの上位階級二つのメンバー6人を決勝ランキングメンバー、そこから下のメンバーを予選リーグメンバーとしました。

決勝ランキングのほうは、1つ上か、2つ上のランクの人に1on1を申し込むことができ、勝利すれば順位を入れ替えることができます。

予選リーグでは、シュートを決めて、相手のオフェンスを止めることができたなら勝利ポイント3点、引き分けに終わってしまった場合は1点、負けてしまったら0点というルールで色々な人と1on1をしてもらいました。7点が貯まった選手は、決勝ランキングの8位か7位の人に1on1を申し込めます。

この勝負に勝利すると、決勝ランキングのほうに参加することができるのです！！

ルールを明記しておきます。

<ルール>

1. 申し込みは基本的に断れない
2. 決勝ランキングは、自分より下位からの申し込みが2回続いたら、次は必ず上位にチャレンジしなければならない。この時だけは下位からの申し込みを断れる。
3. 1on1はチャレンジャーが先攻
4. ドリブルは3ポイントラインの中に入ったら5回まで
5. リバウンドはなし
6. 先に一本決めたらその人が勝ち
7. 同じ人と続けて戦ってはいけない

練習を休んでしまうと次回は予選リーグからです。チャンピオンになったらシールか何かをバスケノートに貼ってもらおうと良いと思います(^^)

10) ベースラインドライブ4種テクニック

前回まで縦のドライブを武器にした練習を紹介してきましたが、次はウイングからのドライブインの練習を紹介しました。

基本的にはミドルヘドライブを狙った方が次のチャンスは多くなりますし、ベースライン側へ抜いた後も前回紹介したスネークを狙った方が効果的です。

しかし、いつもそういけるとは限らないので、そのままベースライン側へ進んで行った場合の次の技術を紹介しました。

ベースライン側へ抜いた場合は、基本的にはヘルプが出てくるケースになります。

①ヘルプの直前でミドルアタック

ヘルプと自分のマークマンの間に少しでも隙間があったら、フロントチェンジでそこに入っていきましょう！

②ボディフェイクからヘルプディフェンスをさらにベースライン側にかわしてバックシュート

③②でディフェンスがバックシュートをとめにくくなったから、ストップしてステップを踏んで逆でバックシュート

④ミドルアタックもベースラインへのアタックもできなさそうな場合リトリートドリブルで下がります。それに相手が反応してきたらそこからまたもう一度抜きに行きます。

これらの練習を最後はライブで練習しました。**ヘルプに対してドリブルをやめてしまって止まるのが一番最悪です。**そこから次のチャンスを作るのは難しくなりますので、これら4つのテクニックを練習しておきましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は練習前に皆さんの試合の様子を見せてもらいました。その練習を見たうえで、これから継続して反復して欲しいドリルと、競争的に戦う練習を紹介しました。

毎日の練習の中でたくさん時間があるわけではないので、短い時間で効果的なルーティンドリルを紹介しました。これから自分達の成長を加速させていくうえで、雪だるまを作るときのように一日一日ゴロンと一回転した時により多くのものがくっつくように、塊を大きくしていきましょう。**毎日毎日コツコツと続ける練習がその塊になります。**

また、お嬢様ではなく、野性的な動物のようにプレーできなければなりません。今回は野性を開放するような競争的な練習を紹介しました。こちらも続けて練習してみてください。

最後に、ハイポストからの1on1とウイングからの1on1の練習を行いました。ノーボールエリアを縦に突破するコンセプトは以前紹介しましたが、身体的にも運動能力的も自分達よりもレベルの高いチームに対して、長くドリブルをつき続けるのはリスクもあります。

ハイポスト近辺からなら、少ないドリブルでノーボールエリアを縦に破ることが可能です。特に、アウトサイドの選手がフラッシュしてきてからのハイポストアタックは効果的です。ぜひ練習してみてくださいね。

それでは、ルーティンドリルの記録がどのくらい伸びているか、また次回も楽しみにしています！！

リンク

[前回までのレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

