

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第7回目指導
11月14日 水曜日

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 シュートの打ち込み練習
- ② 間合いの駆け引き練習



Practice Menu

Key Point !

1) シュートの打ち込み練習の準備

今回はシュートの打ち込み練習を行いました。シュートを打ち込む上で、シュートフォームで左右に曲がる原因があると非常に問題です。

そのフォームで打ち続けたら、左右に曲がりやすいシュートフォームが身についてしまうからです。

今回はまず、シュートフォームに左右に曲がる原因が無いように、確認の練習からスタートしました。

10本中7本以上入るのを目標に、同じ場所で繰り返し打ち続けるステイシューティングを行いました。

2セット目は連続ジャンプから、3セット目はクイックモーションで練習してもらいました。

どんどん実戦的になっても、左右に曲がる原因が出ないように注意しながら練習をしていきましょう！！

2) 6分間100本シューティング

打ち込み練習です。100本×5か所の打ち込みを行いました。100本2ポイントエリアから打つのにかかる時間はだいたい6分間です。

6分以上かかるようなシュートは、シュートモーションがゆっくりすぎて実戦的なシュートにならない可能性があります。できるだけ実戦と同じリズムでシュートを打ち続けるようにしましょう！

今回は同じ選手が5か所ぜんぶ打ち終わるまで続けてもらいました。そうすることで、後半は打ち疲れてきます。**打ち疲れてくると、無駄な力を使えなくなるので、自然と洗練されたシュートフォームに近づいていくことが出来るのです。**

5か所で350本を超えるのがまずは目標となります。これが400本、450本と記録を伸ばしていけるように、シュートを磨いていきましょう！

打ち込み練習の3つのルールも紹介しました。

①左右に曲がったらフォームの修正、前後にずれたらスピードの修正

の修正

②連続で落とさない

③スウィッシュで決める

この3つのルールを高く意識した500本と、なんとなく打った500本ではまったく結果は違ってくると思います。

今度は3ポイントまで距離を伸ばしてやりたいので、今の安定したシュートフォームをしっかりと浸透させておけるように、練習を続けていきましょう！

3) オンサイドフットストップシューティング

打ち込み練習の次は、ディフェンスとの間合いをコントロールしてシュートを打つための実戦的な練習を行いました。

まず始めに、オンサイドフットでアタックした後にすかさずシュートを打つ練習から行いました。

足がどんな状態の時にでも素早くシュートモーションに入れるようにするための練習です。

こちらは使い慣れないタイミングのショットになってしまいますが、プレーの幅を広げるためにもぜひ練習しておいてくださいね！

4) クロスオーバーからのステップの使い分けシューティング

クロスオーバーから、ステップの変化の練習をしました。色々な動きの中から素早くシュートにもっていく練習です。

この練習のポイントは、クロスオーバーしてインサイドフットが地面につくまでは常に同じ動きだということです。

この後に、
1. クイックジャンプショット
2. ステップバックショット
3. プラスワンドリブル

という形で変化をつけて練習しました。

このそれぞれが、同じ動きから派生するようにプレーできなければなりません。

そしてなおかつ、どのプレーからでも同じようにシュートが決められなければなりません。

これができるようになれば、自由自在に相手との間合いをコントロールできるようになります。

是非繰り返し練習していきましょう！

5) スロードライブからのクイックショットドリル

最後にオフドリブルからの間合いの判断を伴ったクイックショットの練習を行いました。

ディフェンスの選手はクイックモーションシューティングと同様な形でディフェンスを行います。オフェンスの選手はアドバンスドリブルにてゴールにゆっくり向かっていきます。どこかのタイミングでドリブルからのクイックショットを行います。

●ドリブルからのピックアップ

ドリブルからのピックアップが遅いと、ディフェンスの選手にブロックされる原因になります。またピックアップの形が悪いと、

ボールが左右に曲がる原因につながります。速さと正確さを求めていきましょう！

●オフェンスとディフェンスの間合い(距離)

ディフェンスとの距離がどれくらい近くてもシュートが打てるのか、自分で感じるようにしていきましょう。この間合いを身体で感じれるようになるとより確率が高く良い判断のシュートになっていきます。

ここまで練習してきたアタックステップやクロスオーバーステップなどを使って間合いをつくれた瞬間を感じ取れるようにしていきましょう！！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回はシュートの打ち込み練習と、実戦的な間合いをはかるシュート練習を行いました。

小さいチームである皆さんがこれから勝率を上げていく上で、シュートを決めきることとはとても重要です。試合中にシュートを決めきれるようになるために、今回はたくさんシュートを打ち込むことで無駄な力を抜き、良いシュートフォームを身体に染み込ませるための練習を行いました。

そして、相手が大きくても、相手との間合いの駆け引きでシュートが打てるようになるための練習も行いました。この二つの練習と、これまで練習してきたドライブとレイアップに持ち込む練習とを組み合わせれば、かなり実戦的な1on1の能力アップが目指せます。

前回までに、ドライブでレイアップに持っていく練習、毎日続けてほしい基本練習を紹介しましたが、これらも引き続き練習を続けていってくださいね。

それでは、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](#)

