

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名



## 日時情報

第33回目指導  
11月24日 土曜

## 参加者情報

中学1年生男子 1  
名

## 指導者情報

■ 加賀屋 圭  
子

## 指導のねらい

- ① パスキャッチからシュート
- ② オフドリブルシュート
- ③ 1on1のバリエーションを増やす



## Practice Menu

## Key Point !

### 1) パスキャッチからシュートのポイント

今回は、パスキャッチからのシュート、ドリブルからのシュートと、止まった状態でないシュートを多く練習しました。

止まった状態だとシュートがよく入るけど、パスキャッチやドリブルからだが入らないとのことでしたね。シュートモーションに入る前や、シュートを打ち終わったあとに原因がありますので、細かくチェックしていきましょう。

パスキャッチからのシュートを見せてもらいましたが、大きく2つのことに注意していく必要があります。

#### ■ボールを持ち替えずにシュートに行けるようキャッチをする

パスキャッチをしてからボールを持ち替えてしまうと、シュートまで時間がかかってしまいますし、ボールの中心が押しにくくなりシュートが左右にぶれてしまう場合があります。

パスキャッチをした時点で、そのままシュートを打てるようキャッチしましょう。そのためには、しっかりと**ハンズレディ**が大切になります。ボールをキャッチする前から、手の準備を忘れないようにしましょう。

#### ■バランスを崩さない

シュートを打つ時に体が空中で横方向に流れてしまう癖があります。自分の中心に串が刺さっていると思って、その串が斜めにならないようなイメージでシュートを打ちましょう。

ストライドストップでボールをもらう時、**1歩目の足をブレーキフット、2歩目の足をバランスフット**といいます。マリオの場合、ブレーキフットが弱く、バランスが取れていない状態だったので、スピードがある中でも一歩目の時点で止まれるようなイメージを持つといいと思います！

シュートを打たずに、ボールミートでバランスよくストップする練習もしましたね。最初の方はそれだけでもバランスを崩してしまっていました。が、「ブレーキ・バランス」を意識すると姿勢よくストップできていましたよ！

また、シュートを打った後に、その場でピタッと着地できているかどうかチェックポイントになります！自主練でシュートをするときは、その点を自分で確認するようにしましょう。

## 2) オフドリブルシュートのポイント

次にドリブルからのシュートを練習しました。  
注意するポイントは、パスキャッチからシュートと大きくは変わりません。**ドリブルからボールをキャッチする時の持ち方、またストップする時のバランスに気をつけましょう。**

また、ドリブルからシュートを打つ時は、ディフェンスとの距離ができた瞬間すぐに打てるのが大切ですが、ドリブル、キャッチ、シュートのスピードが上がれば上がるほど、キャッチやバランスは難しくなります。

練習の時から、ゲームスピードを意識して、シュートがぶれないようにたくさん練習しましょう。

また、ワンハンドシュートなので、**右手ドリブルからのシュートと、左手ドリブルからのシュートだと、ドリブルからボールを移動させる距離が変わってきますね。2つの違いをしっかりと認識しておき、どちらの場合でもそのままシュートが打てる手の形でボールを持てるようにしてください。**

## 3) シュート練習メニュー

上でポイントとをまとめたので、ここでは実際に行ったドリルを紹介します。

### ■パスキャッチバランスドリル

空中でパスキャッチをし、片足で着地、そのままバランスをとります。

重心が軸足に乗らないとすぐにバランスを崩して片足で立っていられなくなりますね。

**重心を軸足に乗せるためには、体幹の強さが大切になります。**

### ■スタビライゼーショントレーニング

ということで、体幹を鍛えるトレーニングを紹介しました。今回はボール付きです。おなかの中心に意識を向けながら行ってください。

### ■パスキャッチナイナースシュート

コーチがリバウンド、マリオはシュートです。

ゴール下→ローポスト→フリースロー→エルボー→スリーポイント

の順に、入ったら次、入ったら次と打っていきます。

パスキャッチからボールを持ち替えるのは禁止です。

### ■オフドリブル1on1

マリオがオフフェンス、コーチがディフェンスで行いました。

ドライブ中に、コーチがぱっと離れる瞬間があるので、その瞬間を逃さずドリブルからシュートを打ちましょう。

## 4) 1on1の抜き技をふやす

マリオの得意技を見せてもらいました！その得意技がより広がるように1on1技をいくつか紹介しました。1つ1つをじっくりしっかりととはできなかったのが、**気に入ったものがあればそれをたくさん練習したり、自分で組み合わせてみたりしてください。**

### ■コースト to コースト

大きな切り返しのフロントチェンジです、腕を左右に伸ばしきった幅でフロントチェンジをします。

### ※壁パストライブ

フロントチェンジの勢いを増すために、壁パストドリルを行いました。壁に向かって横向きに構えます。その姿勢から、フロントチェンジを思いきりやって、そのまま受け止めずに壁に向かってボールをぶつけます。自分の腰のあたりにボールが返ってくると、いいフロントチェンジができています。証拠です。

かなりの勢いで壁にボールをぶつけたと思います。その勢いのままフロントチェンジをしましょう。やりすぎて失敗するのはOKです！どんどんチャレンジしていきましょう。

この大きなフロントチェンジにディフェンスが反応してきたら、ダブルチェンジで切り替えます。

#### ■チョコーステップ

マリオの得意技は、チョコーステップからフロントチェンジに近いです。スピードの変化も大きくとてもいい技ですね！なかなか止められないと思います。ただ、そればかりだとさすがにディフェンスもついてくるので、バリエーションを増やしましょう。

・チョコーステップからストレートドライブ  
・一瞬止まってディフェンスとずれをつくる  
を練習しました。

どちらの場合でも、アタックステップを踏んだ時のディフェンスの反応をよくかがってください。もちろんマリオの得意技も選択肢に入っていますよ！

5) 1on1

最後はコーチとたくさん1on1をしました。背もだいぶ追いつかれてきて、スピードも上がってきてコーチも大変でした。大変でしたが、マリオの成長を感じられてうれしかったです。

1on1のなかで、練習してきたことにチャレンジできてよかったのですが、やはりいつもの得意技に頼りがちになってしまう傾向がありました。新しく覚えたものは、自分のわざとして身に着くまでに少し時間がかかりますが、やっていかないと身にはつきませんので、失敗を恐れずにもっとチャレンジしていきましょう。

### 指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした。今回の練習メニューは、マリオ本人からのリクエストでしたね。自分に足りないものは何なのか、考えていることができるともいいです！もちろんコーチ目線からのアドバイスもしていきますが、常に自分に必要なもの、もっと伸ばしたものがいいものは何なのか自分で見つけて、練習していけるといいと思います。

背が伸びてきている時期です。腕の長さや重心の位置が変わるので、今までできていたことができなくなることもあります。できなくなったことが出てきたら、また練習すればできるようになりますので、焦らず一生懸命練習に取り組んでいきましょう。

また、人数の多い1年生の中では、ユニフォームをもらえているとのこと、素晴らしいと思います。試合に出るチャンスがあれば、しっかりとアピールできるように、普段からの準備を怠らないようにしてくださいね！試合に出て、シュートをバンバン決めたという報告が聞けるのを楽しみにしています。

次、いつか一緒に練習する時には、きっともう背が抜かれているかな？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](#)

