

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第19回目指導
11月9日 金曜日
18:00~21:00

参加者情報

小学5年生女子 2名

指導者情報

■ 岩井 貞憲

指導のねらい

- ① ファンダメンタルの習得
- ② 1on1オフェンス・スキルアップ



Practice Menu

Key Point !

1) ファンダメンタルドリル

基本の練習の確認を行っていききました。
もっと反復が必要になっていきます！当たり前に行えることを増やしていきましょう。試合の土台になる部分を増やして数多くの技術を身につけていきましょう！

また「より強く・より速く・より正確に」をキーワードに練習を積んでいきましょう！

- 3~1点ドリブル
- マイカンドリル 8本連続イン

2) オープンステップ・フロントチェンジ

フロントチェンジを使ってドライブに行く練習を行いました。その際のステップがクロスオーバーステップではなく、オープンステップでドライブを行います。オープンステップとは右側にドライブに行くのであれば進行方向の足からドライブに行くステップになります。

■ オープンステップ

オープンステップの利点はディフェンスの反応に対して、Wチェンジにて対応しやすくなります。ステップがクロスオーバーになるとロールやビハインドでは対応できませんが、フロントチェンジで再度チェンジするのは難しくなります。しかし欠点としてはオープンステップのみの移動の幅は大きくありません。ストレートドライブに行ける場合はすぐ次のステップを踏んで移動の幅を大きくしましょう。

■ ブラッシュアップ

① チェンジング・スピードアップ

フロントチェンジのスピードを上げるためにボールが先行して身体が動くという練習を行いました。ディフェンスが動けないスピードでチェンジをするようにしましょう。

② フロートからチェンジ

同じリズムのドリブルからチェンジに行くのではなく、チェンジする前にボールをフロート(浮かせる・タメる)してからチェンジを行う練習を行いました。リズムを崩す動きも大事になっていきます。

■ Wチェンジ(リバーステクニック)

表のプレー(フロントチェンジ)が強くなればなるほどディフェンスの選手も反応しやすくなりますし、大きくスライドしドライブコースをチェックしにいけます。ディフェンスが大きく反応しバッドスタンスになるなど感じた瞬間にすぐ次のチェンジを行います。相手の重心移動の逆をつきましょう！

3) トレーニング

自宅でもできるトレーニングを紹介しました！技術だけでなく身体能力も向上させていきましょう。

■スタビライゼーション

身体の中心部、体幹を鍛えるトレーニングを行いました。

■股関節トレーニング

股関節の柔軟性、筋力を鍛えるトレーニングを行いました。

4) ウォッチング・ムービー

ムービーを観てもらいバスケットのプレーにおけるイメージアップをしてもらいました。

■USAプレーヤー

小学校4年生のプレーと身長165センチのプレーヤーのムービーを観ました。小さくても相手をかかわすことや、ブロックされないでシュートまで行くシーンが何度もありましたね！

■ヨーロッパプレーヤー

チャンスを観ながらシュートやパスを行う巧い選手でしたね。スピードやパワーだけでなく状況判断という要素も技術と同じように大事になっていきます。

5) 1on2テクニック

■ミドルアタック VSヘルプスキル

①クイックチェンジ

リングから遠いところヘルプディフェンスにコースに入られた場合すぐステップを踏むのではなく、ディフェンスの間を割るようにして素早くチェンジを行います。

②インサイドアウト

クイックチェンジにディフェンスが反応してきたら、インサイドアウトで逆をつくようにしましょう！クイックチェンジもインサイドアウトもハンドリングと同様に手を素早く動かすことが大事になっていきます。

③ギャロップステップ

ディフェンスの間を割るステップワークになります。ギャロップステップは両足でステップを踏みきるためバランスよくステップを踏めます。その分移動距離は短くなるのでゴール近くで使えると有効です。

④ジノビリステップ

ディフェンスの間を割るステップワークになります。ユーロスステップは片足でステップを踏みきるため移動距離は長くなります。片足で踏み切るのでバランスをとるのが難しくなってきます。フェイクステップを踏んでそのまま真っ直ぐレイアップに行けるのか、ステップを横方向に踏みかえるのが大事になっていきます。

6) 1on2

最後に1on2のドリルを行いました。

1on1でシュートを決めるのではなく1on2でもシュートが決められるプレーヤーになりましょう！また奥のディフェンスを見ながら

1on1を仕掛けることが大事になっていきます。

また次回の練習でも練習して技術を高めていきましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

久しぶりの練習でしたね！お疲れ様でした。今日の練習は1on1ではなく1on2で得点をとる練習を行っていきましょう！1on1で得点を取るのが当たり前ではなく1on2で得点が取れるのが当たり前にしていきましょう！

また奥のディフェンスを見るようにしてボールマンのディフェンスを感じれるようにしていきましょう！

次回もレベルを上げて様々な練習を行っていきましょう。また次回の練習も頑張りましょう。 岩井 貞憲

[インデックスへ戻る](#)

