

# PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



## 依頼者・チーム名

バイオレット 

## 日時情報

第20回目指導  
11月30日 金曜日  
18:00~21:00

## 参加者情報

小学生女子

## 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

### 2) アダプタビリティドリル

自分のリズムではなくディフェンスのリズムでドリブルチェンジする練習を行いました。ディフェンスの選手がスティールアクションを起こしたらオフェンスの選手はチェンジを行います。ディフェンスにスティールされないように素早くチェンジを行いましょう。

- フロントチェンジ
- フロントチェンジ~フロントチェンジ
- ロールターン
- ロールターン~フロントチェンジ

### 3) スネークドライブ

#### ■スネークドライブ

ヘビのようにスラローム状にドライブを行うスキルをスネークドライブと呼びます。このスキルが使えるのはボールマンのディフェンスを抜き去ったときに使えるスキルになります。

このスキルを使う目的としてはドライブコースを変える、抜き去ったディフェンスにラン&グライドを使わせない(ドライブコースに入られない)があげられます。

#### ①クイックショット

ウイングからベースラインドライブを行い、すぐにスネークドライブを行います。ゴール下にはビッグマンのヘルプディフェンスがいるイメージで行ってもらいました。そのためドライブコースを変えながらヘルプディフェンスから離れ、まずはクイックショットを行いました。

#### ②カウンタードライブ

①のクイックショットを打とうとしてヘルプディフェンスが距離を

	<p>②ウイングベースラインを打たせしめ、ウイングベースラインの距離を詰めてきたらカウンタードライブにいきます。</p>
<p>4) トレーニング</p>	<p>前回に引き続き、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。</p> <p>■<b>スタビライゼーション</b>      体の中心部、体幹を鍛えるトレーニングを行いました。</p> <p>■<b>股関節トレーニング</b>      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</p>
<p>5) 1on2テクニック</p>	<p>前回ミドルドライブにおけるヘルプディフェンスをかわすテクニックを行ったので今回はベースラインドライブのテクニックを練習していきましょう！</p> <p>■<b>ウイングベースラインドライブ</b></p> <p>①<b>クイックチェンジ</b>      ヘルプディフェンスとボールマンディフェンスの間を割るようにチェンジを行います。</p> <p>②<b>レイバック</b>      ヘルプディフェンスに止められてもドリブルを止めずにボードの裏の空間へアタックを行います。そのままレイバックショットにいきましょう。</p> <p>③<b>リトリートアタック</b>      ボードの裏の空間もアタックできなければ、リトリートを行いディフェンスから距離をとるようにします。ディフェンスの反応の仕方によってライン、ディフェンスの間、ミドルにアタックするかを判断</p>
<p>6) 1on2</p>	<p>最後に1on2のドリルをおこないました。</p> <p>スネークドライブ、ベースラインドライブ、前回行ったミドルアタックのスキルを使って練習を行っていきましょう。ライブ形式になるとまだスキルが発揮できないという場面がありますね。</p> <p>1on1、1on2のスキルをレベルアップさせていきましょう！</p>

**指導の感想と次回へ向けてのコメント**

今回の練習もお疲れ様でした！少しづつスキルアップしている部分が増えていきますね！今回行った1on2スキルは継続的に練習を行っていきましょう！短い時間になるのでスキルの質を上げるのは二人の練習の質にもよりますし、これ以外での練習の量になってきます。今回よりも次回、さらにスキルアップしている姿を楽しみにしています！

また次回はファンダメンタルの確認、1on1のスキルアップを中心に行っていきます。次回の練習も頑張りましょう！

[前回のレポートはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

