



PRACTICE REPORT 2014

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow



依頼者・ハンドルネーム



指導回数・日時

第14回目指導
6月14日 土曜日
9:00~12:00

プレーヤー

小学2年生 4名
小学3年生 1名
小学4年生 4名
小学5年生 5名
小学6年生 1名
計 15名

担当 : 新垣指導員



指導のねらい

- ① ディフェンス
- ② パス



Practice Menu

Key Point !

1) アイスブレイク

■声と動きを逆にするゲーム

コーチが前・後ろ・右・左のどちらかを言った時に、それに反応するゲームでした。声と動きを別々にするパターンが結構難しいのですが、意外とみんなできていましたね！アイスブレイクという目的からも、みんなが楽しそうにやってくれてよかったです。

- ・声と動きの両方を同じにする
- ・声と動きの両方を逆にする
- ・声を逆にして動きを同じにする
- ・声を同じにして動きを逆にする

2) ウォーミングアップ

■体幹刺激(体幹トレーニング)

みんながこの後の練習で体を動かしやすくするために、不安定な体勢での体幹トレーニングをいくつかやりました。肩から足首まで真っ直ぐにしなければいけません、体が曲がってしまう選手がほとんどでした。

■ダイナミックストレッチ

今回はボールを使ったダイナミックストレッチをやりました。ヒップローテーションやトゥータッチなどは下半身だけをしっかりと動かすべきですが、上半身も動いてボールがグラグラしている選手が多かったようですので、その点も意識しながらやりましょう。

■スタッターステップ(ハーキー)

この後に練習するディフェンスでもスタッターステップを使うた

め、ウォーミングアップでも足を動かすメニューとしてやりました。スタッターステップをしながら「オー——」と叫んでも声がゆれない選手は、しっかりとスタッターステップができていますので、更に速く細かくステップを踏めるように意識しましょう。

■コーディネーショントレーニング

コーディネーション能力(一般的に言われる運動神経)の中でもバランスが一番基礎になる能力ですので、それに関連するコーディネーショントレーニングをやりました。体やボールがグラグラする選手、足が動いたり両足をついたりする選手がほとんどでしたので、しっかりとバランスを維持してできるように頑張りましょう。

- ・片足を上げてつま先で数字を書く
- ・片足を上げてつま先で数字を書く(目を閉じる)

3) ディフェンス①

■ディフェンスの基本スタンスの紹介

ディフェンスの基本的なスタンスを紹介しました。この基本スタンスができていないと、いくら練習してもディフェンス力が上がりません。ポイントをしっかりと覚えて練習に取り組んで下さい。

- ・足は肩幅くらいに広げる
- ・両足のつま先と膝は前に向いている
- ・肘を曲げて手の平が肩よりも高い位置で前を向く

■ディフェンスの基本スタンスの練習

まずは基本スタンスを定着させるために、以下の練習を繰り返しやりました。立っている状態から基本スタンスを作るのは簡単ですが、動きながら基本スタンスを作るのは思ったよりも難しいものです。足が肩幅よりも広がったり、つま先・膝が前を向いていなかったりする選手が多かったようです。試合を想定して、走りながらも正しい基本スタンスを自然と作れるように繰り返し練習しましょう。

- ①ボールを転がす
- ②お尻で止める(ボールの上に座る)
- ③その体勢でスクワット3回

ディフェンス②

■サイドステップ(ステップ・ステップ)の紹介

ディフェンスが横に動く時の基本的なサイドステップを紹介しました。1on1ではオフェンスが断然有利ですので、ディフェンスはそれを守るためなるべく無駄足を踏まないようにステップ・ステップで対応します。

- ①動く方向と反対の足で床を蹴る(上に跳ぶのではなく、横に低空飛行で移動するイメージで床を蹴る)
- ②動く方向の足で着地する
- ③動く方向と反対の足で着地する

フニッパ フニッパをする時の注意点は以下の通りです

ヘアツノ・ヘアツノを9る時の注意点は以下の通りです。

- ・頭の位置が上下に揺れない
- ・動いた後も足は肩幅くらいの広さを保つ

■サイドステップの練習

オフェンスが左右のどちらかにバウンドパスをした瞬間に、ディフェンスがステップ・ステップで動いてボールをキャッチする練習をしました。ステップ・ステップを教えたばかりであったため、注意点を守りながらディフェンスをできている選手はまだいませんでしたが、今後も繰り返し練習することで身に付けることができると思います。地味で面倒な内容ですが、途中で飽きずに頑張って練習しましょう。

ディフェンス③

■スタッターステップ&ジャンケン

ディフェンスは「足はサイドステップで横に移動する、腕はシュートやドリブルのチェックを行う」など、上半身と下半身がバラバラの動きをします。コーディネーション能力の中のカップリング能力を上げるために、スタッターステップで横に動きながらジャンケンするメニューをやりました。ジャンケンに集中しすぎてその場で止まる選手が何人かいましたが、どちらの動きもしっかりとできるように意識しながらチャレンジしてみてください。

■クローズアウト

遠くにいるオフェンスに対して、ディフェンスが距離を詰める際のクローズアウトを練習しました。ただ走って距離を詰めるだけではオフェンスがカウンターでドライブして簡単に抜かれてしまいますので、シュートチェックをしながらドライブにも対応できるようにクローズアウトをする必要があります。

- ①オフェンスに向かって走る
- ②オフェンスの少し前まできたら腕を上げてシュートチェックをしながらスタッターステップで距離を詰める
- ③オフェンスがドライブしたらサイドステップ(ステップ・ステップ)で横に動いて守る

どのくらいの距離でスタッターステップをすればよいのか距離感がまだ掴めない選手が多かったようです。コーチが「このくらいの距離からやりなさい」と指示するよりも、どのくらいの距離からやれば守りやすいのかをまず自分で見つけて下さい。練習であれば何度失敗してもよいので、どんどん失敗しながらベストな守り方を自分で探しましょう。

ディフェンス④

■オンボールディフェンスのポジションの紹介

ボールを持っているオフェンスに対して、ディフェンスはどの位置に立って守るべきかを紹介しました。ポイントは「ゴールライン(オフェンスの選手とゴールを繋いだ線)の上に立つ」ということです。

■オンボールディフェンスのポジションの練習

オフェンスがドリブルで横に動いたり、ジグザグドリブルをした時に、ディフェンスがしっかりとゴールラインを守っているか確認しました。オフェンスが移動するとゴールラインからずれる選手も何人かいましたが、背中ですっかりとゴールの位置を感じ取り、自分がどこに立てばよいのかを常に意識しながらディフェンスできるようにしましょう。

4) コーディネーショントレーニング
①

■腕押しゲーム
■手たたきゲーム

みんながやりながら楽しめるコーディネーショントレーニングを紹介しました。腕押しゲームはコーディネーション能力のバランス能力、手たたきゲームはリアクション能力を鍛えるためのメニューです。楽しみながらも相手に勝つために一生懸命やれば、自然とコーディネーション能力も高めることができますので、やる時はトコトコやりましょう！

5) パス&キャッチ①

■ボールを転がして体で止める

コーディネーション能力のディファレンシング能力とオリエンテーション能力を鍛えるための練習です。パスをする時のボールを正確にコントロールするためのディファレンシング能力、自分と周りの人がどのような位置にいるかを把握する空間認知のオリエンテーション能力は、パスでとても大事な能力です。楽しくやりながらもしっかりと体で止められるようにしましょう。

- ・お尻で止める
- ・お腹で止める
- ・おでこで止める
- ・片足で止める

■ツーハンドパスの紹介

基本的なパスの出し方を練習しました。単純な技術ですが、これができないと味方がノーマークになってもパスが出せずにチャンスを潰すことになってしまいます。速いパス、遠くまで飛ばすパスを身につけましょう。

- ・両手で三角形を作ってボールを持つ
- ・手首をしっかりと曲げる
- ・パスを出す時は片足を前に出し、重心移動を利用してボールに力を加える
- ・パスを出した後は親指が真下を指すようにする

■ワンハンドプッシュパスの紹介

ツーハンドパスの他にも、片手でボールを押し出すワンハンドプッシュパスも練習しました。ツーハンドパスに比べて素早くパスが出せるだけでなく、ディフェンスから遠い位置でパスを出せるようになります。練習の中でもどんどんワンハンドプッシュパスを使ってみましょう。

パス&キャッチ②

■歩くレシーバーに後ろからピンポイントでパスをする
これもディフェンシング能力とオリエンテーション能力を鍛えるための練習です。歩くレシーバー(パスを受け取る人)に対して、力加減や距離を調整しながらピンポイントでパスを出すことが重要です。これができるようになったら、ボールを更に高くしてパスを出したり、レシーバーの歩くスピードを速くするなどして負荷を高くしていきましょう。

■股通しパス
間隔が狭い股の下を通してバウンドパスをする練習をやりました。ボールを正確にコントロールするためのディフェンシング能力を鍛えるための練習です。思ったよりもできる選手が少なかったようですので、狙った位置にしっかりとパスができるように頑張りました。

6) ファンドリル

■海賊シューティングバトル
練習を盛り上げるためにシューティングバトルをやりました！「海賊」という名前が付いているように、他の選手が獲得したポイント(お宝)を横取りできるルール of シューティングバトルは、これまでになかったと思います。みんな楽しくできましたか？バトルに勝つために夢中になってやることは、みんなの成長にもプラスになりますので、バトルをやるからには他の選手に負けなように頑張ってください！

- ・ペイントエリア内⇒黄色マーカー(1点)
- ・ペイントエリア外⇒赤色コーン(3点、コーンの中にテニスボールが入っていたら5点)

7) コーディネーショントレーニング②

■片手でドリブルする&片手でテニスボールを投げる
■片手でドリブルする&足でテニスボールをキックする

コーディネーション能力のカップリング能力を鍛えるための練習をやりました。右と左で違う動きを同時にやる、上半身と下半身で違う動きを同時にやるなど、カップリング能力はバスケットでとても重要な能力です。うまくできなかったとしても、一生懸命やろうと努力するだけで神経が刺激され、コーディネーション能力を高めることができます。もしうまくできなくても諦めずにどんどんチャレンジしましょう！

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！コーチとの練習はこれで2回目ですがいかがでしたか？

今回のテーマはディフェンスとパスでした。シュートやドリブルに比べるとつまらなく感じるかもしれませんが、ただ、「バスケットがうまくなる」「試合に勝つ」ためにはどちらも必要な技術です。たとえつまらない練習だったとしても、自分がうまくなるために一生懸命取り組む姿勢が大事です。もちろん、コーチもみんなが楽

しく練習できるようなメニューを考えますが、選手側のやる気がなければ意味がなくなってしまいます。コーチも選手も一緒になって一生懸命頑張る雰囲気をこれからも作っていきましょう！

終盤にやった海賊シューティングバトルでは、低学年で「ルールを守っていない」「シュートが入っていないのにポイントを取っている」などの口喧嘩がありましたね。せっかくみんなで盛り上がって楽しくやるはずのメニューが、このようなことが起きると雰囲気が一気に崩れてしまいます。バトル形式なのでもちろん勝ち負けも大事ですが、みんなで良い方向に向かって競い合うことがもっと大事です。楽しくやりながら選手同士でお互いに力を高め合う関係を築いていきましょう。

それでは次回も一緒に頑張りましょう！！