



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17回目指導
9月15日 月曜日
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 4名
小学6年生 1名
計 14名

担当 : 新垣指導員



指導のねらい

- ① シュートのステップワーク
- ② ドリブルのステップワーク
- ③ パスの判断



Practice Menu

Key Point !

1) アイスブレイク

■ムカデゲーム

前の人の肩に手を置いて数名でムカデを作り、鬼にムカデの尻尾(一番後ろの人)を触られないようにするゲームでした。

鬼の動きに反応しながら自分の動きを変えることで、コーディネーション能力のリアクション(反応する能力)やアダプタビリティ(状況に適應する能力)を鍛えるゲームです。鬼になった人は最低1回は尻尾に触ることを目標に頑張りましょう!

2) ウォーミングアップ

■体幹刺激(体幹トレーニング)

これは前回までの練習でも取り入れているメニューです。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やりました。

肩から足までまっすぐに姿勢を保つことや、不安定な体勢でもなるべくグラグラしないようにすることを意識して取り組むようにしましょう。

■ダイナミックストレッチ

前回と同様にボールを使ったダイナミックストレッチをやりました。以前よりもボールが動かないように意識しながらストレッチができていたように思います。

ただし、足の動きに集中した時にボールが少し動くことがありました。ストレッチする部分に集中しつつも、上半身はしっかりと固定できるようにして下さいね。

■ラインジャンプ

身体を温めながら足を速く動かす練習です。ステップを踏む動きがまだ遅いというので、なるべく速く動かすこと为目标に練習しました。

がまた避けようとするので、なるべく速く動かし、こまめに意識しましょう。また、名前に「ライン」(線)とある通り、ラインを踏まないようにしながらジャンプをして下さいね。

■スタッターステップ

身体を温めるためのスタッターステップですので、いつものつま先だけではなく足の裏全体でステップを踏みました。声を出すことで自分の身体が揺れているかを確認することが大事です。声が揺れていなかった選手は、今よりももっと足を上げて大きく速くステップを踏むことを心がけましょう。

3) コーディネーショントレーニング ①(バランス)

■足のつま先で数字を書く

■足のつま先で数字を書く(目を閉じる)

片足を上げてそのつま先で数字を書くことでバランス能力を鍛える練習です。以下のポイントに注意しながらやってもらいました。

- ・胸につけたボールがグラグラしないようにする。
- ・数字をできるだけ大きく書く。
- ・身体がグラグラしないようにする。

最初からグラグラしない範囲で数字を書いてもバランス能力は鍛えられません。その範囲を超えて大きく書くことで身体がグラグラし、それでもグラグラしないように頑張ることで鍛えられます。「グラグラするぐらいやってグラグラしないようにする」というのは矛盾しているようにも思えますが、そこがとても重要なポイントです。

■サンマと魚屋さん

うつ伏せになったサンマ役の人がひっくり返されないように頑張る練習でした。丹田(おへその下あたり)に力を入れることでひっくり返されにくいサンマになります。この丹田を意識するようにしましょう。実は他のバランストレーニングの多くもこの丹田が重要になってきます。

■シーソー

シーソー役の人はまっすぐに倒れることがポイントです。倒れることが怖くなって腰や足を曲げてしまうと意味がありません。ほとんどの選手が曲がったシーソーになっていましたね。支える人を信頼して、自分のバランス能力を鍛えられるように頑張りましょう。

4) コーディネーショントレーニング ②(カップリング、ディファレンシング)

■サークルランニングシュート

ツーボールドリブルから、片手でオーバーハンドレイアップシュートを打つ練習でした。これは前回の練習でもやりましたが、その時よりもうまく打つことはできましたか？片手で打つ時のボールをコントロールできずに強く打ってしまう選手が多かったです。指先で力加減を調整できるように意識しましょう。

- ① ツーボールドリブル→ツーステップ→シュート
- ② ツーボールドリブル→逆足からのツーステップ→シュート
- ③ ツーボールドリブル→ワンステップ(2歩目の足)→シュート
- ④ ツーボールドリブル→ワンステップ(1歩目の足)→シュート

5) シュートのステップワーク(ロールターン)

ロールターンからそのまま1・2ステップを踏んでシュートする練習を行いました。ドリブルのロールターンは、以前に加賀屋コーチと練習をしましたね。そのテクニックを使いながらシュートまでいきます。

前回練習したユーロステップ(ジグザグステップ)と同様に、急な方向転換でディフェンスをかわすテクニックです。

ロールターンからシュートに行く時のポイントは以下の通りです。

- ・ロールターンする時のフリーフット(回転して動かす足)がシュートの1歩目、もう一方の足が2歩目になる。
- ・ロールターンしている間は片手でボールを保持し、フリーフットで1歩目を踏んだタイミングで両手でボールを持ってシュートの体勢に入る。

このテクニックを実際の試合で使うのは難しいかもしれませんが、習得することでシュートのバリエーションが増えて攻撃の幅が広がります。どんどんチャレンジして下さい！

6) ドリブルのステップワーク①(アタックステップ)

■サイドキック+ドリブル

フットワークのサイドキックをしながらドリブルを入れた練習です。サイドキックをすることで右足と左足で交互に重心移動します。この重心移動が後で紹介するアタックステップに関わってきます。地味ですがとても重要な練習ですので、気を抜かずにやりましょう！

■連続サイドキック+ドリブル

1つ前の練習ではサイドキックで1歩1歩ゆっくりと重心移動を確認しましたが、ここでは無駄なドリブルを一切入れずに連続でサイドキックとドリブルを行う練習です。

リズムよく動きながらも、右足と左足に重心移動をしっかりと行うことがポイントです。

連続でやることでサイドキックとドリブルのリズムが合わなくなる選手が多くいました。その場合はドリブルを先について、後からサイドキックをするとリズムを合わせやすくなります。

■ドリブルからのアタックステップ

ドリブルしている側の足を前に出してドライブするのがアタックステップです。クロスステップ(反対側の足を出す)に比べて、ディフェンスが反応する前に素早く足を出すことができるため抜きやすくなります。

同じ側の手と足を同時に出すことは身体の動きとして難しいと思いますが、ディフェンスを抜くための有効なテクニックですので、反復練習で是非とも習得して下さい！

7) ドリブルのステップワーク②(スタッターステップ)

■スタッターステップ+じゃんけん

足はスタッターステップで横に動きながら、手はペアの選手とじゃんけんをしました。これは上半身と下半身で別の動きを行う

カップリング能力を鍛えるための練習です。じゃんけんをする間だけ足が止まったりゆっくりにならないように意識しましょう。

■スタッターステップからのドライブ

ドリブルしている状態からディフェンスの前でスタッターステップをして抜くテクニックです。スタッターステップをすることで、ディフェンスは「どこから抜いてくるんだ？」というのを予測しづらくなります。

このテクニックでのポイントは、スタッターステップから抜く時にアタックステップを使う、ということです。

今回の練習で初めてアタックステップを紹介したため、スタッターステップからスムーズにアタックステップを踏める選手が少なかったようです。練習の中でどんどんアタックステップを出すように意識し、最終的に自然とアタックステップが出せるようになれば更にレベルアップできます。

■スタッターステップからクロスオーバー

スタッターステップ→アタックステップでディフェンスが反応した時に、クロスオーバーで反対側から抜くテクニックを紹介しました。クロスオーバーで抜く時は、無駄なドリブルやステップを入れないように心がけて下さい。

■1on1(状況判断)

スタッターステップからのドライブで、ディフェンスが反応しなければアタックステップからそのまま抜く、反応したらアタックステップ→クロスオーバーで抜くための状況判断を行いました。

「ここから抜くぞ」と自分の動きだけで考えるのではなく、ディフェンスの動きもよく見てから判断をしましょう。

また、たとえ判断が間違ってしまった場合でも、そこから別のフェイントを入れてディフェンスを抜き、最後のシュートを決めるまで続けて下さい。実際の試合の時に、一度判断が間違っただけですぐに諦めないですよ？判断が間違っても諦めずに抜けるまでチャレンジしましょう。

8) 1on1(ライブ)

本気の1on1をやりました。今回練習したテクニックを使ってディフェンスを抜いたりシュートを決めることができましたか？こういった本気の1on1などでテクニックを実際に試すことで「自分の技」として身につけることができます。

今回練習したものだけではなく、別の日に練習したことも色々組み合わせ試すと素敵ですね！1回もテクニックを試せなかった選手も、次回チャレンジして下さいね。

9) コーディネーショントレーニング ④(オリエンテーション)

■手たたきキャッチ ■ターンキャッチ ■床タッチキャッチ

パスで必要なオリエンテーション(空間認知能力)を鍛えるための練習です。全種類のキャッチをクリアできましたか？

全てクリアできた選手は、ターンと床タッチを組み合わせたりと自分で工夫しながら負荷を上げて更にレベルアップしましょう！

10) パスの判断①

■2on0

走ってくるレシーバー(パスを受ける人)に対して、ドリブルからパスをする練習をしました。

簡単そうに思える練習ですが、「レシーバーのスピードを落とさずに、レシーバーの未来(先)にちょうどピッタリのパスを出す」のはとても難しいことです。

パスからシュートまで終わった後に「ちょうどピッタリのパスを出せたか？」を2人で確認しましたね。パスサー(パスを出す人)は「ちょうどピッタリのパスを出せた」と思っても、レシーバーはそうは思っていないかもしれません。

最高のパスを出すためにはパスサーとレシーバーの気持ちが一致していなければいけません。そのために2人で確認し合い、次のプレイで修正することが大事です。

11) パスの判断②

■2on1

■2on2

■3on3

オフENSEの人数が有利になるような状況での判断練習をしました。ここでは以下のようなルールを設定しました。

- ・オフENSEの人が同じサイドに2人いないこと。
- ・レシーバーはパスが来るまでペイントエリア(台形)の外にいること。

同じサイドに2人いるとパスをする距離が狭くなり、ディフェンスが守りやすくなります。これだとせっかくのオフENSEの有利な状況が失われてしまいます。

また、レシーバーがペイントエリア内で立ったままになると、ここでもパスの距離が狭くなってしまいます。

良いパスをするためには、パスサーもレシーバーもお互いにある程度の距離を保つように意識しましょう。

また、パスばかりに意識を向けているとディフェンスにカットされてしまいますので、まずは「自分でシュートを決めるぞ！」という気持ちを持って攻めることを第一に考えて下さい。

その上で、ディフェンスが自分についてきたら味方にパスをする選択肢を持つようにしましょう。

お疲れ様でした！
今日の練習はいかがでしたか？

シュートやドリブルのステップワークを練習して個人のレベルアップを図りながら、後半は味方へパスする判断の練習もやりましたね。忘れてはいけないことは、「ボールを持ったらリングを見て自分で攻める意識を持つ」ことです。ボールを持ってすぐにパスのことを考えてしまうと、相手のディフェンスはそれに気づいてパスカットだけを狙ってきます。

「パスをするぞ！」だけでなく、「シュートを打つぞ！」「ドリブルで抜くぞ！」という姿勢があることで、ディフェンスは「どっちを守ればいいんだ？」と迷ってしまいます。そこを狙って自分がやりたいプレイをどんどん仕掛けていきましょう。

練習をしている時のみんなは元気いっぱいなので、コーチもいつも楽しく一緒にやっています。その元気いっぱいの雰囲気を作りながら、練習を一生懸命やるのが大事です。これからも「楽しくやりながらうまくなる」ことを目標に頑張っていきましょう！

それでは次回もまた一緒に頑張りましょう！！