



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18回目指導
10月4日 土曜日
9:00~12:00

プレーヤー

小学2年生 4名
小学4年生 4名
小学5年生 5名

担当 : 新垣指導員



計 13名

指導のねらい

① ボール運び



Practice Menu

Key Point !

1) ウォーミングアップ

- 体幹刺激(体幹トレーニング)
- ダイナミックストレッチ
- ラインジャンプ
- スタッターステップ

これまでと同様のウォーミングアップを行いました。
コーチが話したポイントを意識しながらできましたか？ポイントを意識するのと意識しないのでは効果が大きく変わります。
怪我の予防やこの後の練習でより活発に動けるようにしっかりとウォーミングアップを行いましょ。

2) ドリブル基本

■ドリブル+計算

この後のボール運びの練習に繋げるために、ドリブルしながら周りを見るための練習を行いました。
ドリブルだけしかできないとディフェンスに囲まれてあつという間にボールを取られてしまいますので、ディフェンスや自分の味方の動きを把握できるように意識しましょう。
練習した時の様子を見た限りだとみんなしっかりと計算もできて周りが見えていたようですね。素晴らしいです！

3) ドリブルテクニック

■緩急

ドリブルでスピードの強弱をつける練習を行いました。レグスルーやビハインドザバックなどの難しいテクニックができなかったとしても、緩急があるだけでディフェンスを抜くことができます。
スピードが遅い時と速い時の差をなるべく大きくすることが重要です。差が大きければ大きいほどディフェンスは守りにくくなります。スピードの差があまりつけられていない選手が多かったよう

ですので、「スピードが遅い時は歩く、速い時は自分のトップスピード」ということを意識しながらドリブルしましょう。

■ヘジテーション

ドリブルしている時に突然動きがピタッと止まるテクニックでしたね。ドリブルしながら「あっ」と動きが一瞬止まるのがポイントです。「あっ」の後に急にスピードを上げることでディフェンスを抜くことができます。

体がピタッと止まらずに動いている選手が多かったですので、完全に体を止める時間を一瞬作りましょう。ピタッと止まる時にボールの下を持ってダブルドリブルにならないように気を付けて下さいね。

■片サイド1on1

コート縦に半分に切ってオールコート片サイドでの1on1を行いました。ボール運びでは味方にパスを出すのも大事ですが、自分でディフェンスを抜こうとする気持ちとテクニックも大事です。パスばかりを考えているとディフェンスがそれを読んでパスカットを狙ってきますので注意して下さい。

緩急やヘジテーションを使ってディフェンスを抜くことができましたか？

もちろんそれ以外のテクニックを使っても構いません。ハーフコートに比べてオールコートの方がディフェンスを抜くスペースがたくさんありますので、どんどんチャレンジしましょう！

4) ボール運び練習①

■片サイド2on1

最初は1on1でドリブルしながら抜く練習と、後から味方が1人加わってドリブルとパスを判断する練習を行いました。

ディフェンスの動きを見ながらドリブルすべきかパスを出すべきかをしっかりと判断できるようにしましょう。ドリブルする選手がしっかりと判断できていたようですが、レシーバー(パスをもらう選手)がどの位置にいるべきか迷っていることが多く見受けられました。

ドリブルする選手がドリブルで抜こうとする時はそのプレーに邪魔にならないような位置にいること、パスを出す時は斜め前などの角度をつけた位置でパスを出しやすくしてあげましょう。レシーバーがいる位置が重要です。

■片サイド2on2

2on1に比べてディフェンスが1人増えたことで、レシーバーがパスをもらう位置やタイミングが重要になってきます。

ボールを持っている選手がドリブルをしている時にパスをもらおうとしても、ドリブルしている選手は見えていないのでパスはもらえません。「パスを出そうとしているな」というタイミングで素早く動いてパスをもらうようにしましょう。

5) パス基本①

■四角パス

通常の四角パスではなく、周りの味方の動きを見ながら走り出す練習を行いましたね。これは自分の都合だけでプレーするのではなく、周りの味方の動きをしっかりと見ながらプレーするための練習です。

その点を意識する必要がありましたが、パスを出した後にすぐに走り出してしまう選手がいましたね。それだと実際の試合でも

良い位置やタイミングでボールをもらうことができません。
普段の練習でも周りの味方の動きを常に意識しながらプレーすることが大切です。この四角パスだけでなく、それ以外の練習でも常に意識することを心がけましょう。

6) ボール運び練習②

■オールコート3on3

これまでの練習に比べると、オールコートになったことや人数が1人ずつ増えたことで、レシーバーがパスをもらう位置やタイミングが更に重要になります。

ドリブルする選手を見ながらプレーしていたようですが、もう1人のレシーバーと位置が重なっていることがありました。ドリブルする選手だけでなく、もう1人のレシーバーの動きも見ながら自分がいるべき位置を考えなくてはなりません。

また、3人で狭くプレーするのではなく、オールコートを活かしてスペースを広く使うことでオフェンスが有利な状況でプレーすることができます。

7) パス基本②

■間接視野ドリル

レシーバーを目で直接見ずに間接視野で存在を確認してパスを出す練習をしましたね。

実際の試合ではレシーバーを直接見ずにパスを出すことはないと思いますが、間接視野で味方の位置を認識することで、ドリブルしながらパスを出す位置を把握できます。

試合では自分以外に4人の味方がいますので、間接視野も使いながらコート全体を見渡せるようにしましょう。

8) ミニゲーム

4on4のミニゲームをやりました。これまでの練習でやってきたポイントを意識しながらプレーできましたか？

ボールを持っている選手はドリブルとパスをしっかりと判断しながらプレーすること、レシーバーはボールをもらう時の位置やタイミングを意識しつつ他の選手の動きを見ながらプレーすることができましたか？

ただ何となくゲームをするのではなく、目的と意識を持ってプレーすることでうまくなるスピードが変わってきます。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！今日の練習はいかがでしたか？

10月に大きな大会があるということで、試合で必要になるボール運びを中心に練習を行いました。

2on1や2on2などの分解練習ではボール運びに必要なポイントを意識できているようですが、3on3や4on4のように人数が増えるにつれてボール運びやパスがうまくできていなかったように見えました。人数が増えると見るべき選手の数も増えるため難しくなりますが、普段の練習からそれを常に意識しないと実際の試合でも意識することはできません。

コートと一緒にやる時の練習だけでなく、その後の練習でも毎回意識しましょう。

コーチと一緒にやる時の練習だけでなく、この後の練習でも毎日意識しましょう。

さて、コーチとの練習は今回で終わりになります。コーチと一緒に練習したことでみんなが少しでも成長できたのであれば嬉しく思います。

10月の大会に向けて全員で高い意識を持って頑張ってください！

みんなと一緒に練習できたことでコーチ自身も色々なことを学ばせてもらいました。

また機会があれば一緒にバスケットをやりたいです！