



PRACTICE REPORT

The more I learn the more I realize I don't know 2015



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当：林指導員



第71回目指導
1月2日 金曜日
10:00~12:00

中学3年生男子 1名



指導のねらい

- ① 柔軟性のアップとフィジカル強化
- ② シュートの確認
- ③ カバーDefをやっつける



Practice Menu

Key Point !

1) 身体作り

■体幹、肩・股関節のトレーニング

前回から続き、股関節のストレッチと体幹トレーニングを行いました。

本人も高校の練習に参加している中で感じているようですが、やはり高校生のプレーは中学よりも激しくなります。その中でより良いプレーをしていくためには、肉体の強化と接触に慣れることが重要です。

ただトレーニングをするだけでなく、練習中から接触するプレーに挑戦し良いぶつかり方を身につけましょう。

また、今回は肩関節のストレッチも行いました。よりスムーズで強いドリブルやパス、シュートに置いても肩関節の可動域は重要です。日頃からストレッチを行うようにしましょう。

- ・開脚ストレッチ
- ・前後開脚
- ・ランジ
- ・肩関節ストレッチ
- ・体幹トレーニング

2) シュートの確認

■基本の確認

最初は基本の確認を行いました。

普段の練習の中でのセルフフィードバックの量と質を大切に

しましょう。シュートの二原則である「距離と方向」の話は今までに何度もしてきましたが、それを守ることが大切です。

その為には、自分のシュートフォームをよく理解する必要があります。それは入る理由だけでなく外れる原因を見つけることも重要です。

ただ漫然とシュートをせず、一本の質をひたすらに高めていきましょう。

- ・4本シュート
- ・スナップシュート
- ・リフトアップシュート
- ・スキーマシュート

3) シュートの確認

■シュートの実践

今回はシュートにおけるスペースとフットワークを練習しました。

ドリブルやパスから、オープンドライブから、クロスドライブから、キックバックから等々、シュートは様々な状況から狙えなければいけません。

今回は、ドリブルからのジャンプシュートを練習しましたが、まず力強くドライブインを狙う事が大切です！明らかにDefが離れているなら別ですが、ワンアームの間合いでマークされているときに、最初からアウトサイドを考えていると中々シュートにいけないこともあります。

ガードに限らずドライブインのプレーは非常に重要です。チャンスがあれば常に狙うよう意識しましょう。

そして、ドライブに対してDefが間合いを広げてコースを守ろうとした場合には、素早くジャンプシュートを狙いましょう！せっかくできたスペースでも、シュートまで時間がかかってしまえば折角のチャンスが台無しになってしまいます。

チャンスでより良いプレーを選べるようにするためにも、ドライブからの素早いシュートを身につけましょう。

- ・ドライブレイアップ
- ・ドライブ→ジャンプシュート(1,2で加速、3,4でショット)
- ・シュートバトル

4) カバーDefをやっつける

■スネークドライブからのプレー

自分のマークマンを抜いた後のカバーDefへの対処を意識して練習を行いました。

ウイングからエンドライン側にドライブしマークマンを抜いた後にエンドライン側へは行かず、ハイポスト近辺へ方向を変えてぐにやっとなげて抜いてくることをスネークドライブと言います。

このプレーの利点は、抜いた後マークマンがついていきにくい事とエンドラインに追い詰められないことです。

今回はこのスネークドライブでDefを抜いた後、カバーに出て

くるDefをやっつける為に「ギャロップとユーロステップ」を中心に練習しました。

どちらもボールを保持するタイミングが非常に重要です。また、どちらの技術も判断が必要になります。Defとの間合いを考え、ジャンプシュートが良いのかドライブが良いのか、フィニッシュの方法は？常にいろいろと試しながら練習しましょう。

- ・スネークドライブからのギャロップ
(ノーマル・頭の後ろ・背面・抱え込み・ロールジャンプ)
- ・スネークドライブからのユーロステップ
(ノーマル・頭の後ろ・背面)
- ・1ON1

指導の感想と次回へ向けてのコメント

二時間の練習、お疲れ様でした。
年明け早々の練習お疲れ様でした。

以前に比べより判断が必要な状況を増やしていますが、しっかりに対応してきていますね。
1ON1ではコーチがやられることの方が多かったくらいです！
シュートかドライブか、カバーDefの状況を意識してより良いプレーを選べるように頑張りましょう。

また、次回の練習を楽しみにしています。