

# バスケットの大学

## 練習メニュー

## の作り方



**練習メニュー**

**作ってますか？**

何が**いい**

作り**方**なのか

け**っ**こ**う**難**しい**

わたしの  
アイデア  
お伝えします

**① 3つに分ける**

**② 補助メニュー**

**③ 練習の目的**

①

3つに分ける

- 基 本
- テーマ
- ゲーム

**1 時間半なら**

**30分**

**×3**

**2時間なら**

**40分**

**×3**

**もちろん  
多少の前後は  
かまわない**

## 基本練習

- ① ストレッチ
- ② スクエアパス
- ③ ミートシュート（カットイン、ジャンプシュート、ドライブ、ハンドオフ）
- ④ 5メンクリスクロス（1.5往復）
- ⑤ 3対2、2対1
- ⑥ タップから4対3

## テーマ：ディフェンス確認

- ① サーキット（スイング、ポイント&スイング、ディナイ、ピストル）
- ② 3対3 ヘルプ・フィル・リカバー（5分）
- ③ 3対3 ピック&ロールディフェンス（5分） ※ショウで徹底
- ④ 4対5 ゾーンプレス（5分）

## ゲーム

- ① ドリブルなし（3分3チーム、1本先取／1分半2チーム）
- ② ドリブルあり

**基本練習**

**とは？**

## 基本練習

- 1 ストレッチ
- 2 スクエアパス
- 3 ミートシュート（カットイン、ジャンプシュート、ドライブ、ハンドオフ）
- 4 5メンクリスクロス（1.5往復）
- 5 3対2、2対1
- 6 タップから4対3

## テーマ：ディフェンス確認

- 1 サーキット（スイング、ポイント&スイング、ディナイ、ピストル）
- 2 3対3ヘルプ・フィル・リカバー（5分）
- 3 3対3ピック&ロールディフェンス（5分） ※ショウで徹底
- 4 4対5 ゾーンプレス（5分）

## ゲーム

- 1 ドリブルなし（3分3チーム、1本先取／1分半2チーム）
- 2 ドリブルあり

**毎日変えない**

**内容**

- パス
- ピボット
- 走ること

**パスの練習  
から入ろう**

**パスは一番  
大事な技術**

**疲れてから  
だと雑になる**

次は  
ピボット

**バスケットは走る**

**と止まる**

**が大事**

ストップ

ピボット

を習慣にする

**シユート動作  
とセツトにする**

走ること

**3メンとか**

**5メン**

**練習が  
盛り上がる**

**声を出す**

**全力出す**

**おすすめは  
アウトナンバー**

**2対1**

**3対2**

**など**

**状況判断**

**を養う**

オフエンスは  
ノーマークを  
見つける

**ディフェンス**

**は1人で**

**2人分動く**

**良いシユート**

**がしやすく**

**盛り上がる**

## 基本練習

- 1 ストレッチ
- 2 スクエアパス
- 3 ミートシュート（カットイン、ジャンプシュート、ドライブ、ハンドオフ）
- 4 5メンクリスクロス（1.5往復）
- 5 3対2、2対1
- 6 タップかき 4対3

## テーマ：ディフェンス確認

- 1 サーキット（スイング、ポイント&スイング、ディナイ、ピストル）
- 2 3対3 ヘルプ・フィル・リカバー（5分）
- 3 3対3 ピック&ロールディフェンス（5分） ※ショウで徹底
- 4 4対5 ゾーンプレス（5分）

## ゲーム

- 1 ドリブルなし（3分3チーム、1本先取／1分半2チーム）
- 2 ドリブルあり

**テーマ練習**

**週によって**

**日によって**

**変わる**

**試合の反省**

**とかを**

**入れる**

**この日は  
ディフェンス**

# 例

- シュート
- オフェンス
- ポジション別

**5対5が  
すぐ良くなる  
内容**

**毎日同じ**

**練習は**

**あきる**

**先生がいない**

**とだらける**

**練習に**

**なるべく**

**テーマは**

**新鮮なものを**

**時間は  
短くていい**

**7分×3つ**

**5分×4つ**

## 基本練習

- ① ストレッチ
- ② スクエアパス
- ③ ミートシュート（カットイン、ジャンプシュート、ドライブ、ハンドオフ）
- ④ 5メンクリスクロス（1.5往復）
- ⑤ 3対2、2対1
- ⑥ タップから4対3

## テーマ：ディフェンス確認

- ① サーキット（スイング、ポイント&スイング、ディナイ、ピストル）
- ② 3対3 ヘルプ・フィル・リカバー（5分）
- ③ 3対3 ピック&ロールディフェンス（5分） ※ショウで徹底
- ④ 4対5 バックプレス（5分）

## ゲーム

- ① ドリブルなし（3分3チーム、1本先取／1分半2チーム）
- ② ドリブルあり

**最後は  
ゲーム**

**ゲームは必ず  
入れるべき**

# アウトプット の場面

**ゲームがないと**

**受け身の**

**練習になる**

**短時間**

**+**

**ミーティング**

**PDCA**

**を回す**

**おすすめの  
やり方**

- **ドリブルなし**
  - **4対5**
  - **追い込み**

**ドリブルなし**

**その名の通り**

もらいに

動く習慣

**激しい  
ディフェンス  
の習慣**

三原が**一番**  
大事に**して**る  
**練習**

**4对5**

**数的な**

**有利・不利を**

**わざと作る**

**4人はどこかを  
捨てる**

5人は  
ダブルチーム  
に行く

**判断力を**

**高める**

**トレーニング**

**高校生以上は**

**ゾーンに**

**直結する**

**三二・中学**

**でも**

**予測が身につく**

**追い込み**

**5人だけ**

**メンバー決める**

**5人**

**VS**

**全員**

**5分で  
10点差  
を追いつく**

**3分で  
連続3ゴール  
を取る**

**35秒で**

**1点勝ってる**

**負けてるとき**

**ペースを**

**あげる**

**勝つてるとき**

**時間を**

**使う**

**こんな判断  
を身につける**

②

補助メニュー

- アップ
- 筋トレ
- ダウン

**約 10 分 ずつ**

**アツプは**

**動的ストレッチ**

鬼ごっこ

もおすすすめ

**声を出す**

**心拍数を  
あげる**

**筋トシは**

**最後に**

**体幹**

**腕立て**

**自重でも  
良い成果は  
あり**

**ダウンは**

**静的**

**ストレッチ**

**1 種目**

**30秒は**

**伸ばす**

**まとめ**

**10分**

**アップ**

**30分**

**基本**

**30分**

**テーマ**

**30分**

**ゲーム**

**10分**

**筋トレ**

**10分**

**ダウン**

**これで**

**120分**

③

**練習の目的**

**何のために  
練習する？**

**選手に聞くと**

**「勝つため」**

まちがってでは

いないけど

**深掘り  
すると**

よい習慣

をつくる

**勝ち負けでなく**

**取り組み**

**だらけると**

**だらけた**

**習慣になる**

**2時間の練習  
より22時間  
の生活**



**コートの中に**

**生活あり**

**コートの外に**

**勝負あり**

**習慣は**

**惰性ではない**

自分なりに  
できる範囲で  
がんばる

**毎日100%**

**の積み上げは**

**ダメ**

**1.0は  
何回かけても  
1.0のまま**

**1.01の  
積み上げ  
にする**

**1日1%**

**何かを改善**

昨日より  
ちよつとだけ  
がんばる

- **靴ひも**
- **声を大きく**
- **姿勢を低く**
- **あいさつ**

**なんでもいい  
から1%  
の改善**

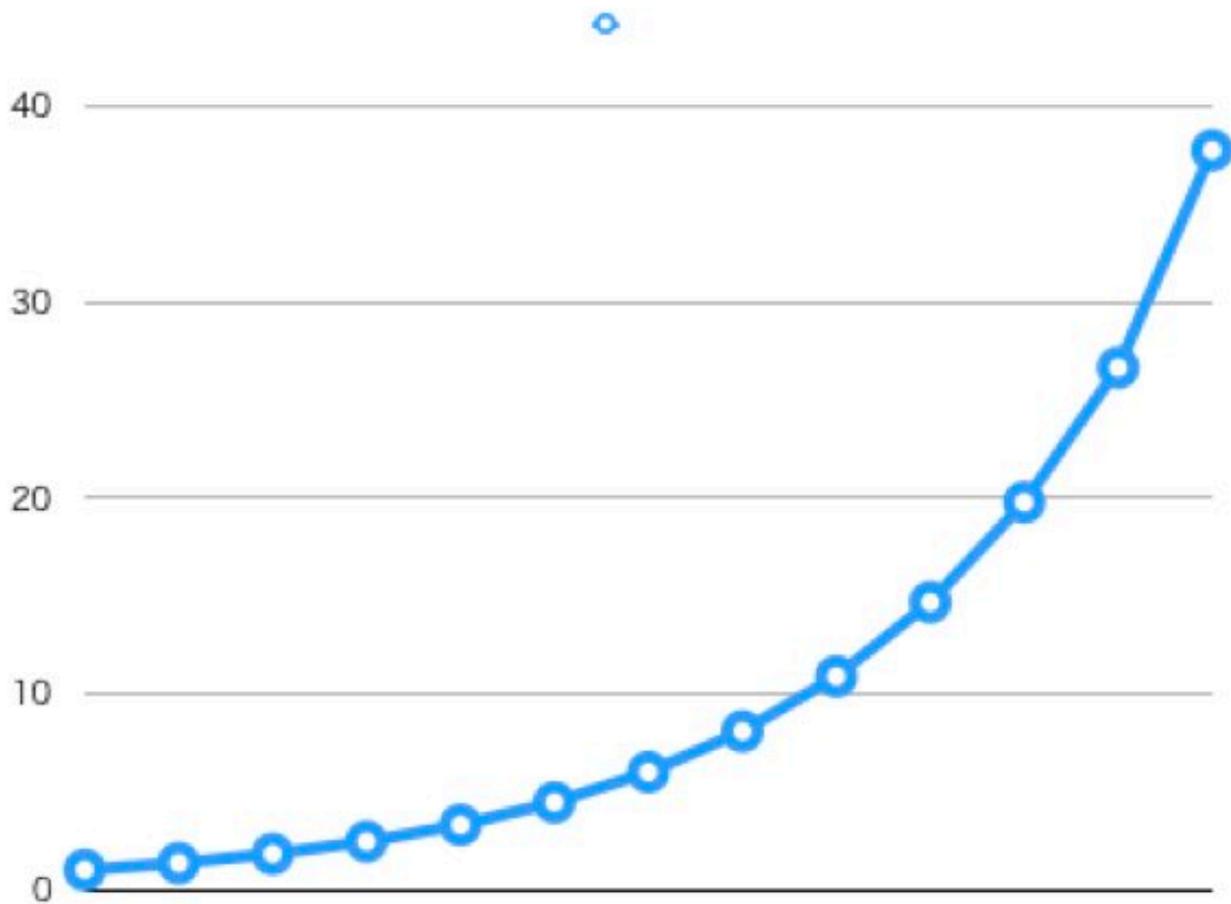
**1.01を**

**365回**

**かけると**

**38倍に！**

# 複利=倍々



**まとめ**

- **習慣が目的**
- **1日1%の  
積み上げ**

**以上が  
三原の練習  
への考え方**

参考にして  
もらえると  
嬉しいです

**メルマガ講座**

**でより詳しく**

**お伝えします**

**指導者の方**

**これから指導者**

**になりたい方**

**ぜひ**

**いっしょに**

**学びましょう**

# バスケの大学

## チャンネル登録で 入学しましょう

