

PRACTICE MEMO 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

BEANS
BASKETBALL CLUB

日時情報

第11回目指導
9月30日 日曜
9:00~11:00

参加者情報

小学生男子2名
計2名

指導者情報

■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① シュートの基本
- ② レッグスルーにチャレンジ!



Practice Menu

Key Point !

- | | |
|---|--|
| 1) ウォーミングアップ
・ダイナミックストレッチ
・カップリングスキップ | 5) テニスボールトレーニング
・片手キャッチ(ドリブル無→有)
・スナップトレーニング |
| 2) シュートの基本確認
・シュートフォームチェック
・フォロースルーチェック | 6) レッグスルー10 |
| 3) ゴール下連続シューティング | 7) レッグスルードライブ
・スピードレッグスルー
・チェンジオブペース |
| 4) 2ボールドリブル
・パワードリブル | 8) パワーレイアップ |
| | 9) 1on1 (vsコーチ) |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

練習お疲れ様でした。

今回は屋外での練習でした。天気も良く、夏を感じることができましたね!

前半は屋外リングを使い、シュートの基本を確認しました。リングが高いので、2人ともボールを届かせようとして、シュートフォームが崩れていました。基本的にその場でジャンプし、その場を下りてくるイメージで打てると思います。近距離ではきれいに打っていたので、その感覚を覚えておいてください。また、ボールを構えたときの姿勢も大切です。つま先や体がリングを向いていなければシュートはズレます。

連続ゴール下シューティングではなかなかシュートを決められませんでしたね。ポイントは、ウィンドウをしっかり狙い、力を調整して打つことです。そのとき、腕の力で打つのではなく、手首のスナップをうまく利用していきましょう。テニスボールを使ったスナップの利かせ方や、片手キャッチは上手にできていました。

レッグスルー10は、屋外ということで少し難しかったですね。今回はレベル3が最高だったので、次回、その記録を超えられるようにがんばりましょう。

レッグスルードライブではDFを抜いた瞬間の加速に課題があります。クロスオーバーと同じような感覚で、加速していけると実戦でも使えると思います。その為にも、ボールハンドリング能力を高める練習をしておくことが大切です。難しい技術ですが、とても使える技術です。ぜひマスターしましょう!

今回はコーチを含め3人の練習でした。みっちりできましたね!暑い中、最後までよく集中できていました。これを機会に、一般リングでの練習をどんどんしていけるといいですね。また会える日を楽しみにしています。

リンク

[前回のメモはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

