



依頼者・チーム名	日時情報	参加者情報	指導者情報
BEANS BASKETBALL CLUB	第12回目指導 10月14日 日曜 8:30~11:00	小学生女子10名 小学生男子1名	■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① ドリブル、シュートのスキルアップ
- ② パス&ラン



Practice Menu

Key Point !

- | | |
|---|--|
| 1) ウォーミングアップ
・スタティックストレッチ
・ダイナミックストレッチ
・レッグスルー10 | 4) チェンジオブペース
・ノーモーションドライブ
・ストレートドライブ
・クロスオーバー |
| 2) ドリブルファンダメンタル
・コーチのマネ
・2ボールドリブル | 5) 1on1大会
・ハーフコート1on1
・オールコート勝ち残り1on1 |
| 3) オールコートドリブル練習
・ドリブル5回以内
・追っかけレイアップ
・追っかけジャンプシュート | 6) ペイサーシューティング
7) パス&ラン
8) 3人組パス練習
9) 勝ち残りゲーム |

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。
前半はドリブルの練習をしました。まずは強くつけるようになるといいですね。その後はボールを見ないでできるとなおります。スピードドリブルでは前に突き出すことも大切です。ボールに追いつくイメージで前に前に進んでください。ドリブル4、5回でオールコートレイアップにいければ素晴らしいと思います。がんばっていきましょう。

レッグスルー10でも、良い集中力で取り組めていました。今回は5分間でレベル3クリアが最高でした。またやるので、各自記録更新を意識して取り組んでいきましょう。また、チェンジオブペースでは足の動かし方に注意してもらいました。オープンステップと言って、よりスムーズにドリブルチェンジができる技術です。たくさん練習して慣れておくといいと思います。

シュートはだいぶ良くなりました。今回のシュート練習では、シュートを落としたら「なんで？」と聞くようにパスサーに指示しました。シューターはシュートを落とした理由を自覚し、次に打つシュートを修正しましょう。また、シュートが入ったらその感覚や体の使い方を再現することが大切です。なぜ外れたのか、なぜ入ったのかをしっかりと理解してシュートの練習をしていきましょう。

パス&ランの動きはスムーズにできていました！今回の練習ではパスサーに課題があるように思いました。後半少しやりましたが、ポケットパスや、ディフェンスの手の動きを止めてからの素早いパスの練習をやっていきましょう。パスは強く、正確に出せるといいですね。

だいぶ寒くなってきました。アップからしっかり体を動かして、けがに注意していきましょう！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](#)

