

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13回目指導
10月21日 日曜
8:30~11:30

参加者情報

小学生女子13名
小学生男子3名

指導者情報

■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① 1on1、シュートのスキルアップ



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 | 5) ワンステップアヘッド |
| 2) ドリブルファンダメンタル | 6) オールコートドリブル
・スピードクロスオーバー
・オールコート1on1 |
| 3) ドライブテクニック
・ノーモーション
・クロスオーバー
・ダブルチェンジ | 7) シュートファンダメンタル
・ゴール下連続10本IN
・ジョニードーキンスドリル |
| 4) 1on1 | 8) 3on3パス&ランゲーム |
| | 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。

前半はドリブル練習でした。前回と同じくオープンステップでのクロスオーバーをやりました。とても上手にできていました。ただ、ダブルチェンジは少し難しかったですね。クロスオーバーの練習の前にハンドリング練習をしました。ボールハンドリングが思うようにできないと、なかなかダブルチェンジはうまくいきません。ドリブルのリズムを変えることも大切です。仕掛けるタイミング、抜けるタイミングを感じ取れるようになってください。たくさん練習していきましょう。

オールコートドリブルではスピードクロスオーバーにチャレンジしてもらいました。練習を繰り返すうちに上達していききましたね。その名の通り、スピードにのること、ボールを前に突き出すことが大切です。

また、DFに近づきすぎてから仕掛けてもうまくいきません。オールコート1on1ではスピードクロスオーバーを仕掛ける前にハーキーステップをいれる工夫も見られました。素晴らしかったですね。

ジョニードーキンスドリルも毎回やっていますが、確実に上達しています。シュートの再現力、修正力の話はもう大丈夫ですね。普段の練習でも意識してやってみてください。

練習に取り組む姿勢は、毎回とても素晴らしいと思います。難しい技術もたくさん紹介していくので、どんどんチャレンジしていきましょう。では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](#)

