

PRACTICE MEMO 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



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14回目指導 11月4日 日曜 9:00~12:00	小学生女子1名 小学生男子2名	■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① シュート、ドリブルのスキルアップ



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
・カップリングスキップ
・レッグスルー10 | 3) ドリブル練習
・オールコート片手ドリブル
・追いかけレイアップ
・追いかけジャンプシュート
・サークルドリブル
ロール→ビハインド→レッグスルー |
| 2) シュート練習
・ゴール下連続シュート
・スキーマシューティング
・ジョニードーキンスドリル
・ハッシュマークシューティング
・99ersシューティング
・スーパーマン
・跳び箱ジャンプ | 4) オールコート2対1
5) 2on2 |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした。今日は人数が3人ということで、みっちりできましたね。
前半はシュートをたくさん打ちました。基本姿勢からフォロースルーまでを丁寧にやっていきましょう。
シュートバトルやゲームになると、悪いくせが出てしまうことがあります。常に良いフォームで打てるように意識していきましょう。アーチやボールの回転には指先の使い方がとても大切です。スイッチで決まるように練習してみてください。
その場でのドリブルは3人とも上手でした。スピードドリブルからのレイアップや、ストップジャンプシュートはまだまだ練習が必要です。ドリブルも指先の感覚が大切です。左右どちらの手でもボールを見ずに扱えるようにがんばっていきましょう！

今回は人数が少なかったので、跳び箱を使ったシュート練習をしました。楽しめましたか。3人とも確率良くゴール下のシュートを決めていましたね。高くジャンプする感覚や、着地後すぐにシュートにいけるバランスを身につけてくれたらと思います。

3時間の練習でしたが、3人とも素晴らしい集中力でした。
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](#)

