

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15回目指導 11月18日 日曜 8:30~11:00	小学生女子13名 小学生男子3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 | 5) オールコートドリブル練習
・リレー(右手、左手、両手)
・スキップモーション(ストレート、クロス)
・オールコート1on1 |
| 2) ドリブルファンダメンタル
・レッグスルー
・バックチェンジ | 6) シュート練習
・ジョニーダーキンスドリル
・ドリブル→ストップジャンプシュート
・勝ち残りシュートバトル |
| 3) レッグスルードライブ
・チェンジオブペース
・スピードレッグスルー
・フローティング
・ストップレッグスルー | 7) ゲーム
・カテゴリー別ゲーム(低学年、高学年)
・全体ゲーム |
| 4) レッグスルー1on1 | |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした。

前半はレッグスルードライブの練習をしました。これはとても難しい技術です。特に低学年のみなさんは大変でしたね。5,6年生のお手本を参考にしながら練習に取り組んでみてください。試合中使う頻度の高い技術なので、今のうちから慣れておくといいと思います。

ドリブルリレーは盛り上がりましたね。応援にも力が入っていて素晴らしかったです。あのスピードの感覚を忘れずに、普段の練習でも意識してみてください。スピードを出しながらのドリブルは難しいですが、たくさん失敗をしてもまくなります。がんばっていきましょう！

毎回やっているジョニーダーキンスドリルでは、ついにレベル2をクリアする選手が出ました！素晴らしいですね。各自がこの練習のポイントをしっかり理解できています。あとは自分のシュートフォームのよくない点を明らかにすることが大切です。コーチの意見、リバウンドをしてくれる仲間の意見を大切にしましょう。

ゲームでは全体的に、集中力が欠けている時間帯がありました。ゲームはその日練習したことを実戦で発揮するためのものです。そしてみんなにとっても一番楽しい時間のはずなので、各自集中して取り組みましょう。

後半は声も出ており、良かったと思います。ゲーム中、レッグスルーやスキップモーションにどんどんチャレンジしてみてください。

だいぶ寒くなってきました。体調管理に気をつけてすごしてください。

リンク

[前回のメモはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

