

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16回目指導 12月2日 日曜 8:30~11:00	小学生女子1名 小学生男子3名	■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① ドリブルの基本
- ② シュートの基本



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
・2人組ドリブルタッチ
・股抜きレイアップ | 4) オールコートドリブル
・スピード(回数少なく)
・追いかかけサークルドリブル |
| 2) ボールハンドリング
・投げ上げキャッチ
・ボールくぐり
・肩越しキャッチスキップ
・背面キャッチ
・パワー股通し | 5) スピードレイアップ
・ノードリブル
・スピード
・ハーキー→スピード |
| 3) ドリブルファンダメンタル
・2ドリブル(同時→交互)
・スピードフロントチェンジ | 6) シュートバトル
・ハッシュマークシューティング
(予選、決勝) |
| | 7) ジャンプトレーニング
・跳び箱トレーニング |
| | 8) ゲーム |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

お疲れ様でした！
 今日には人数が少ない分、みっちり練習できましたね。
 練習中も言いましたが、6年生は2、3年生のお手本となるように、集中して取り組むことが大切です。レイアップも全部決めるつもりで打っていきましょう！
 シュートやジャンプトレーニングではさすが6年生という感じでした。
 2、3年生もドリブルやレイアップが力強くなってきました。練習すればさらにレベルアップしていくと思います。
 シュートバトルでは6年生に勝つ場面もありました、素晴らしいですね！
 跳び箱トレーニングでは全員とても良いバランスでした。あとは最後のシュートの正確性、着地した瞬間のジャンプが課題ですね。またやりましょう。
 ゲームは6生対2、3年生+コーチで行いました。6年生は強かったですね。2、3年生はどんどんチャレンジしていきましょう！
 全員体が強くなった印象を受けました。普段の練習の成果だと思います。寒い日が続きますが、体調に気をつけてまた楽しく練習しましょう！

リンク

[前回メモはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

