

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10回目指導
9月2日 日曜
9:00~11:00

参加者情報

小学生女子11名
小学生男子2名

指導者情報

■ 高橋 康佑

指導のねらい

- ① フェイクやステップの変化を使ったレイアップ
- ② ペイントエリア付近のシュート確率UP!



Practice Menu

Key Point !

- | | |
|---|--|
| 1) ウォーミングアップ
・2人組ドリブル鬼ごっこ
・ダイナミックストレッチ
・カップリングスキップ | 4) セルフシューティング
・フリースローレーンシューティング
・ドリブルストップ→ジャンプシュート |
| 2) いろいろレイアップ
・オーバーハンドレイアップ
・ワンステップレイアップ
・ビハインドパスフェイク | 5) 2人組シュートバトル
・ハッシュマークシューティング |
| 3) ハーフコート2on1
・パス無し
・パス有り | 6) ナバーロステップ
7) オールコート勝ち残り1on1
8) 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。
夏休み最後の日曜日でしたね。楽しめましたか？
今回は背の高いDFが相手でもシュートを決めきることと、ペイントエリア付近でのシュート確率UPをテーマに練習していきました。

オーバーハンドレイアップは高い位置でボールを扱い、シュートまで持っていけるので、DFと競り合った状況においてとても有効です。ただ、慣れるには練習が必要です。全体的に、アンダーハンドに比べ、シュートの成功率が低かったため、引き続き練習してみてください。背の高いDFが相手の場合、アンダーハンドで簡単にレイアップシュートまで持ちこめることはほぼありません。今回練習した、ステップの変化やパスフェイクを効果的に使う必要があります。少し難しい技術も紹介したので、どんどんチャレンジしてみてください。

後半はシュート練習をしました。ペイントエリア付近でのシュート練習でしたが、確率良く決められましたか。シュートがまっすぐ正確にとんでいる選手が多く、素晴らしかったです。このエリアからのシュート確率の良し悪しは、勝敗に大きく影響します。レイアップと同じような感覚で、確率良くきめられるといいですね。さらに上を目指してがんばっていきましょう。

ナバーロステップは難しかったですね。DFが強く、自分よりも身長が高い場合、このステップが有効です。普通のシュートに比べ、空中でバランスをとるのが難しいですが、またやってみましょう！
今回の練習でも助け合いや、仲間へのフォローが何度も見られました。自然とハイタッチする姿も見られ、チームとしての成長を感じました。明るさや一体感といったビーンズの良さをこれからも伸ばしていきましょう。
また会える日を楽しみにしています。

リンク

[前回分のページへ](#)



[インデックスへ戻る](#)



