

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

小学生バスケット教室
Fujimino
Fivel Club

日時情報

第164回目指導
9月16日 日曜

参加者情報

小学生 7名
中学生 0名
計 7名

指導者情報

■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① オンボールディフェンス
- ② 身体操作能力を高める！
- ③ あきらめずに追いかける



Practice Menu

Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
・股関節ストレッチ
・ダイナミックストレッチ

早く走ったりパフォーマンスを上げたりするには、股関節の可動域が広くないといけません。そのために股関節の柔軟性を高めるストレッチを取り入れました。股関節周辺には、たくさんの血管があります。そこを動かすことで身体がかなり温まります。股関節を大きく動かすことを意識しましょう。

- 2) ルーティーンワーク
・カップリングスキップ10

身体の操作能力です。上半身と下半身の動きを別々に動かしていきます。ロボットのような動きを無くしていきましょうね。

- 1.スキップ1回、拍手前後2回
- 2.スキップ2回、拍手前後1回
- 3.スキップ2回、拍手前上後1回
- 4.スキップ2回、拍手前後3回
- 5.スキップ3回、拍手前後2回
- 6.スキップ1回、ボール回し1回
- 7.スキップ2回、ボール回し1回
- 8.スキップ2回、ボール回し3回
- 9.スキップ3回、ボール回し2回
- 10.スキップ2回、拍手前後1.2.3回

目標はレベル5です。まずは3分間で全員がクリアできるように頑張しましょう。

- 3) オンボールディフェンス
・ミラードリル
・ラングライド
・オールコート1on1

* バスケットの勝利は・・・
相手よりシュートの本数が多く、確率が良いこと。
良いディフェンスは・・・
相手の本数を減らし、確率を悪くすること

■ ボールダウディフェンス

* 前回の復習

・ラングライド

もし抜かれそうだなと思った時はラングライドステップを使いません。

行きたい方向の足から出し、逆の足で蹴ります。

蹴った足をクロスしてダッシュで追いかけてください。

間に合ったら コースに入る前に1ステップ踏み込んでコースに入ります

