

PRACTICE MEMO 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第1回目指導
11月27日 火曜日
17:00~19:00

参加者情報

中学1年生女子

指導者情報

■ 板橋 勇斗

指導のねらい

- ① ファンダメンタルの習得
- ② シュートの基本



Practice Menu

Key Point !

- | | |
|--|--|
| 1) コーディネーショントレーニング
①カップリングジャンプ
②カップリングスキップ | 6) シュートのとらえ方
・シュートを決める=シュートを落とさない |
| 2) ファンダメンタル
・基本姿勢(パワーポジション) | 7) ボールを真っ直ぐ飛ばす
・ボールの持ち方を理解する
・どの指がボールの中心を押すか?
・フォロースルーを残す |
| 3) ドリブル基礎ドリル
・高低ドリブル | 8) ボールをその距離に飛ばす
・指先の力加減とスキーマ |
| 4) マイカンドリル | 9) 99ersシューティング |
| 5) レイアップシュート | |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

コーチとの初めての練習はどうでしたか？

最初の練習ということでシュートの基本を紹介していきました。バスケットボールは得点をより多く取ったチームが勝つスポーツです。そのため、オフェンスにおける最大の目標はシュートを決めることです。

「シュートを決める=シュート落とさない」という観点から話を進めていくと・・・

- ①ボールがリングに向かって真っ直ぐ飛んでいる
- ②リングがあるちょうどその距離にボールが飛んでいる
- ③アーチがかかりリングの上から落ちてくる

上記の3点が達成できればシュートは落ちません。シュートフォームに上記を達成できない要素が1つも無いようにすれば、高確率でシュートを決めることができますようになります。

短い時間でしたが、ボールの持ち方から、シュートの打ち始め、打ち終わりについて説明していきました。ツーハンドで大切なことはフォロースルーをキレイに揃える事です。フォロースルーを揃えることで、シュートタッチであるボールの中心をしっかりと押せていることになります。

コーチとの2人組のシューティングでは良くなっていましたが、実戦的なシューティングや、ゲーム形式になったりすると、意識が薄くなって元に戻ってしまいがちでしたね。

今回の練習をきっかけに、普段の練習からフォロースルーを揃えるよう意識して取り組んでみてください。

次回練習できるのを楽しみにしています。

また、一緒に練習できるのを楽しみにしています！

リンク

[インデックスへ戻る](#)

