

PRACTICE MEMO 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名



日時情報

第2回目指導
12月16日 木曜
13:00~14:30

参加者情報

中学校1年生女子 1名

指導者情報

■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① パスキャッチの基本
- ② 3ポイントチャレンジ



Practice Menu

Key Point !

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------------|
| 1) ウォーミングアップ
股関節トレーニング | 6) シュートの復習
・まっすぐと距離 |
| 2) カップリングスキップ レベル1~3 | 7) 身体の使い方
・ボールを飛ばすには
・飛ばすための4つのポイント |
| 3) パスキャッチドリル | 8) スタビライゼーションの紹介 |
| 4) リアクションパス&キャッチ | |
| 5) ミートの紹介
・カット | |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は青空練習でした。良い天気で本当によかったです。楽しく練習できましたか？

今回はパスキャッチを主に練習していきました。

どんなパスでも対応できるように簡単な宿題を出しました。毎日の練習を始める前の3分でいいです。少し練習してみてください。

大事なことは**手のひらをボールに向けること**です。**指先がボールに向きがちな**ので突き指等怪する危険があります。**指先の向きは上を向くように、ボールが低ければ下を向くように**心がけてください。

日ごろから片手でキャッチできるように練習すると、キャッチの手が作れますよ。

実際の試合では動きながらもらうことを心がけましょう。カットという動き方は、一度押し込んでからもらう動きです。ディフェンスがいるときに試してみましょう。

ポイントは**緩急**です。うまくいかない時は、押し込んだ時に少し止まりましょう。止まってからダッシュでタイミングよくもらう動きを作るとパスをもらいやすくなりますよ。

シュートでは少し遠いところからのシュートにチャレンジしました。

シュートは**まっすぐ打つこと、距離感を合わせる**ことが原則です。

距離感をつかむときに大事なのは**フォームをかえないこととアーチ**です。**遠くなるとアーチが下がりが味になってしまうので一定のアーチときれいなシュートフォームを**意識しましょう。

また、少し前にジャンプするのも効果的です。届くようになってきたら、真上にジャンプできるように心がけましょう。

部活の練習量は多いと聞きました。他の人との差が出るのは、いかに意識して練習するかです。

全国に出るチームも、一回戦で負けてしまうチームも練習内容はほとんど変わりません。

しかし、個人の意識する量で上達のスピードに差が出てしまいます。たくさんのポイントを意識しながら練習できるように頑張ってくださいね。

リンク

[前回のメモはこちら](#)

[インデックスへ戻る](#)

