



PRACTICE MEMO 2014

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow



依頼者・ハンドルネーム

POPEYE
BASKETBALL

指導回数・日時

第3回目指導
5月26日 月曜日
17:00~19:00

プレーヤー

小学生男子 1名

担当: 廣瀬指導員



指導のねらい

- ① シュートの基本
- ② ドリブルの実践



Practice Menu

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1) ウォームアップ(体幹トレーニング) | 6) キラークロスオーバー |
| 2) コーディネーショントレーニング | 7) 1対1 |
| 3) ラインパスシューティング | 8) シュートバトル |
| 4) マジックタッチ | |
| 5) スキーマシューティング | |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

第3回目の練習でした(^^)
今回はシュートを中心に固めていきました。

シュートはコツをつかむとたくさん入るようになり、バスケットがもっと楽しくなる要素の一つです。”抜く”と”ひっかける”の使い分けが距離が変わってきた時の調節方法なので、マスターしていきましょう。

また、苦手と言っていたカップリングスキップやハンドリングも日々の練習の成果が目に見えるようになってきました。

ハンドリングのタイムもかなり上がりました。この調子で頑張りましょう(^^)

また次回も楽しみにしててください！！