



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5回目指導
8月7日 木曜日
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 1対1の抜き技、変化、フィニッシュ



Practice Menu

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1) ウォームアップ(体幹トレーニング) | 4) ブレーキステップ(変化) |
| 2) コーディネーショントレーニング | 5) フローティングドリブル(抜き技) |
| 3) パワーレイアップ/フローター
(フィニッシュスキル) | 6) 判断練習 |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

第5回目の練習でした。
今回の練習では、1対1を3つの局面に分割して練習しました。

まず、シュートの部分です。ディフェンスを背中に背負った状態でのパワーステップと、自分よりも大きい相手に対応できるフローターシュートです。
パワーステップでは相手のパワーに負けて自分の重心が外側に逃げないように力強くステップを踏みましょう！

2つ目の局面はドライブ最中に使う技で、今回はブレーキステップをやりました。ディフェンスとの間合いを作りたいときに有効です。ブレーキステップを踏んだ後にディフェンスが引いているのか出てきているのか、また出てきている場合はどちら側を抜けばいいのかを素早く判断できるとレベルアップします。

最後に、抜き技としてフローティングを少しやりました。この技は横に仕掛けてディフェンスの様子を見る技です。ただし、抜く瞬間は、鋭く、ゴールへ最短距離を踏むことが重要になるので、横にも縦にも移動しなければならない少し難しい技です。
使いこなして試合でバンバンディフェンスを抜けるように練習していきましょう(^^)

次回の練習も楽しみにしててください！