



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7回目指導
9月9日 火曜日
17:30~19:30

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 シュートの実践



Practice Menu

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1) ウォームアップ(体幹トレーニング) | 5) スキーマシューティング(スウィッシュ) |
| 2) コーディネーショントレーニング | 6) 連続ジャンプシュート |
| 3) 片手シューティング(椅子に座った状態) | 7) 再現性を高める |
| 4) 片手シューティング(立った状態) | 8) 修正力を高める |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

第7回目の練習でした。
今回の練習は、試合の前ということでシュートをたくさん練習しました。

シュートフォームがよくなってきているので、これからの練習では精度を上げていく練習をしましょう。例えば、「10本中7本はスウィッシュで決める」などです。

この段階をクリアしながら並行して、動きのある中でも同じくらいシュートを決められるといいです(^)どんな時もシュートフォームは変えずに打てるのが大事です。特に構えの段階での股関節の屈曲、2L、エルボーインが個人的な課題となってくるので、シュートを打つときは意識して練習しましょう！！

しっかりとフォロースルーを残し、自分でシュートの反省ができるようにしてください。
入るシュートが当たり前になるように、たくさん練習してレベルアップしていきましょう！！
では、また一緒に練習できるのを楽しみにしています！！