

A blue binder is open on a light-colored wooden floor. Inside the binder, a white sheet of paper shows a basketball court diagram with several red and blue markers placed on it. The binder is held by a person whose hands are visible. In the background, a white t-shirt with the word "BIKE" is partially visible, and a white sneaker is on the floor to the right. A dark blue t-shirt with "ARTBA" is visible on the left.

PRACTICE MEMO 2014

明倫スポ少 第2回目

担当指導員：加賀屋 圭子 新垣 善寿

2014年11月1日土曜日 14:00~16:00



指導のねらい

【高学年】

ボールの展開とボールミートのファンダメンタル

ミートアウト1on1 もらい足総合ドリル

【低学年】

バスケットボールを楽しもう！

レイアップドリル ファンドリル



練習メニュー

【高学年】

- ・新垣コーチ
 1. ファンドリル
 2. 体幹刺激
 3. ラインジャンプ(アジリティー)
 4. ミートアウトでのキャッチ練習(ワンツーステップ)
 5. ミートアウトからのドライブ
 6. ミートアウトからのドライブの判断(右 or 左)
 7. ミートアウトからのライブ1on1
- ・加賀屋コーチ
 8. もらい足2メン 2on0
 9. バックドアカット
 10. もらい足2メン 2on2
 11. ゲーム

【低学年】

- ・加賀屋コーチ
 1. ファンドリル
 2. 体幹刺激
 3. カップリングスキップ
 - ・手2足1
 - ・手1足2
 - ・手△足2
 4. 投げ上げキャッチ
 5. ヒヤヒヤ飛び越えシュート
 6. ヒヤヒヤレイアップ
 7. ドリブルからのレイアップ
- ・新垣コーチ
 8. ファンドリル
 9. ポイント集めゲーム
 10. コーンでテニスボールをキャッチ
 11. 3チーム鬼ごっこ
 12. コーチがいない所に移動ゲーム
 13. チーム対抗シューティングバトル
 14. ゲーム



指導のまとめ

【加賀屋コーチより】

高学年、低学年分かれて、それぞれ1時間ずつ練習しましたね！みなさん楽しく一生懸命取り組んでくれたので、時間があっという間に過ぎていきました。

低学年では、「オリエンテーション能力」という能力に注目しながら、レイアップシュートの練習を行いました。ボールと自分の関係を意識して、ちょうどいいところにボールを投げたり、ボールが落ちてきそうな場所を予想してそこに移動したりと、色々なコントロールが出来るようになりましょう。

高学年では、もらい足の2メンをしながら、パスをするべきか、裏にパスをするべきか、自分で勝負するべきか、そういった判断を中心に実践的な練習をしました。まずは、「見る」ことがとても重要です。仲間の動きやディフェンスの動きを見るところから判断が始まります。練習の中で、どんどん「見る」力が上がっていましたよ！その調子でボールを持っている人は、常にシュートを狙いながら、より良いチャンスを見つけられるようになりましょう。

【新垣コーチより】

お疲れ様でした！高学年の選手達は、どの練習も一生懸命頑張ってくれました。地味でつまらない練習だったと思いますが、試合でシュートを決めるためにきっと役に立つと思います。これからの練習もみんなと一緒に頑張ってください！

低学年の選手達は、楽しそうにバスケットをやっていたのが印象的でした。バスケットがうまくなるためには“楽しみながら”やるのがとても大事です。みんなの成長のスピードを更に上げてくれるはずですよ。これからも楽しく練習をしてくださいね！



最新監修本 2014年5月28日発売



バスケットボールの家庭教師
<http://basketballtutor.com>

主な出版物

