



PRACTICE MEMO 2015

The more I learn the more I realize I don't know



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当:鈴木指導員



第56回目指導
1月26日 月曜日
19:30~21:30

中学生男子12名
中学生女子 8名



指導のねらい

- ① 1on1のフィニッシュスキルを磨く



Practice Menu

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1) ウォーミングアップ | 6) ハーデンステップ |
| 2) マイカンドリル | 7) フットフェイクからユーロステップ |
| 3) ボードの当て方に負荷をかけたレイアップド | 8) 1on2 |
| 4) ステップの向きをランダムにしたレイアップド | 9) ゲーム |
| 5) 1on2レイアップ限定ドリル | 10) クールダウン |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は、1on1のフィニッシュスキルをテーマにクリニックを行いました。

まずは、ゴール近くでの色々なシュートの打ち方を覚えましょう！マイカンドリルがとても大事な練習です。カイリーアービングの映像を見てももらいましたが、彼も若いころからずっとマイカンドリルをやってきたそうです。

皆さんも毎日マイカンドリルを続けていきましょう！

また、試合中は練習通りの良い角度からのレイアップが打てるとは限りません。最後に相手との駆け引きの結果色々な角度に移動しながら、色々な場所から、色々なタイミングでシュートを打つこととなります。その時に、レイアップの-spinやボードの当てる場所などを変えてシュートを決めきらなければなりません。

そういった練習を日ごろからやっておくことが大事になります。

後半は、高度なレイアップ前のステップフェイクを紹介しました。トラベリングとの境界線をつくような、高度なスキルなので、しっかりと練習して使いこなせるようになってくださいね！

それでは、また次回のクリニックを楽しみにしています！！