



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58回目指導
9月27日 月曜日
19:30~21:30

中学生男子 7名
中学生女子 11名



指導のねらい

- ① 1on1スキルを磨く



Practice Menu

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) 体幹刺激 | 6) スピンムーブドライブ |
| 2) 股関節トレーニング | 7) シザースドライブ |
| 3) ウイングのパスレシーブ | 8) ライブ1on1 |
| 4) ミドルドライブ | 9) クールダウン |
| 5) クロスオーバージャブステップ | |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回は大会が近いということもあり、実戦的な1on1の練習を行いました。
ディフェンスの守り方に応じて、適切なスキルの紹介と、身体の使い方のコツを説明しました。

これからディフェンスはマンツーマンが基本となってくるので、1on1で相手を突破できればチャンスが広がるため、積極的にドライブを狙って欲しいと思います。

相手がどんな距離感で守ってきても、どんな方向づけをしてきても、それに合わせて相手が守りにくいスキルを選べるようにしていきましょう！

また次回のクリニックも楽しみにしています！