




PRACTICE MEMO 2016

ハンドルネーム	指導回数・日時	プレーヤー	担当:谷口・板橋指導員
 ふあいぶる中学クラブ Fujimino Five Club	第615～618回目指導 9月21、28日(水) 19:00～21:00 9月18、25日(日)	中学生女子 23名 中学生男子 6名	 

指導のねらい

- ① ベースアップトレーニング-身体のお土台作り
- ② ハーフコートオフェンス・ディフェンス
- ③ ゲーム中における1on1のレベルアップ
- ④ オフェンス・ディフェンスストランジション



Practice Menu

- | | |
|--|---|
| 1) ウォーミングアップ
・体幹刺激、股関節トレーニング
・ダイナミックストレッチ
・コーディネーショントレーニング | 3) 板橋コーチ担当メニュー
1.姿勢の確認と柔軟性の確認
・屈曲モーメント(フロント、サイド)

2.ダイナミックストレッチ各種
・伸ばす筋肉を意識しながら可動域を広げ

3.ストップ
・ストップポジション
・ストップ&ターン(フロント、リバース)

4.ボールムーブ
・リップ、ワイプ、スワイプ

4.フェイスドライブ |
| 2) 谷口コーチ担当メニュー
1.ボールマンディフェンス
・スティール

2.オフボールマンディフェンス
・ヘルプポジション

3.ファースト、セカンダリーブレイク
・3on2、4on3

4.体幹
・パワーポジション
・押し合い

5.ライブ | 4) オールコートゲーム
・勝ち残り戦、チャレンジゲーム |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<谷口コーチ>

今回はディフェンスと速攻について練習していきました。ディフェンスではボールマンディフェンスを練習しました。ボールマンを困らせる技術を紹介していきました。ブロック、スティール、ラン&グライドです。しっかり覚えておいて下さい。速攻ではアウトナンバーを作ることがポイントです。3on2、4on3では1人ノーマークがいますので、ノーマークの選手がシュートを打てるようにしましょう。

<板橋コーチ>

ベースアップトレーニング(身体のお土台作り)でも一番大切な体幹を中心に行っていました。まずは脊椎を安定させた状態で股関節を使った動きを覚えることが、始めてトレーニングをする選手には重要になってくるポイントです。まず、体幹は屈曲、伸展、側屈、回旋というそれぞれの動きがあり、その一つ一つの動きが肩関節、肩甲骨、脊椎、骨盤、股関節の動きに大きな影響を与えます。その土台を構築していきながら、スキル練習を行っていくので自分の身体としっかり向き合う時間を大切にしてください！