

# PRACTICE MEMO 2016

依頼者・ハンドルネーム



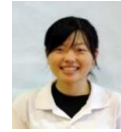
指導回数・日時

第718回～第725目指導  
2016年10月分  
月曜日18:15～20:15  
土曜日17:30～20:00

プレーヤー

小学生女子 18名

担当:加賀屋、釜石



## 指導のねらい

- ① 基礎運動能力アップ
- ② ディフェンスファンダメンタル
- ③ ハーフコートオフェンス



## Practice Menu

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1) 股関節トレーニング(練習前)       | 6) 展開と1on1       |
| 2) 体幹トレーニング・カップリングハイタッチ | 7) チームオフェンスの確認   |
| 3) ハンドリング・ドリブル基礎        | 8) ゲーム           |
| 4) 速攻で得点を狙う             | 9) クールダウン・アクノリッジ |
| 5) ボールのもらい方             |                  |

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今月もお疲れ様でした！

10月は、主にオフェンスの組み立て方の練習をしましたね。まずはもらい足ドリルで、ボールの展開の練習をしながら、常にチャンスを狙っていくことに挑戦しました！

パスばかりに集中してしまうと、目の前のチャンスを逃してしまいがちです。ボールを持っている選手も、ボールを受けようと動いている選手も、得点につながるプレーを優先するようにしましょう。

また、4out1inのポジショニングからのプレーを練習しました。チームで、基本的にはこういう動きをする、という約束の元練習しましたね。難しかったかもしれませんが、6年生を中心にととてもよく理解して行動していたと思います。ただ、思った通りにやらせてくれないのがディフェンスです。やりたいプレーができるように、ドリブルキープ力や、正確なパスをだす力などの、基本の部分もしっかりと磨き続けていきましょう！

それではまた来月もよろしくお願いします。

加賀屋圭子