

PRACTICE MEMO 2016

ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当：諸橋幸恵 指導員

小学生バスケット教室



Fujimino
Five! Club

第307-340目指導
11月13.20.27日曜日
18:30-20:30

小学生男女 20名



指導のねらい

- ① 身体能力の向上
- ② 1on1 エリア2、エリア3のスキル
- ③ より得点期待値の高いプレーを演出する



Practice Menu

- | | |
|--|-------------|
| 1) トレーナビリティの向上 <ul style="list-style-type: none">・体幹刺激・股関節&肩甲骨トレーニング・コーディネーショントレーニング | ・ユーロステップ |
| 2) ルーティーンチェック <ul style="list-style-type: none">・2ボールコーディネーションレイアップ・ハンドリングタイムアタック・レッグスルー10 | ・ロールジャンプ |
| 3) 1on1スキルの紹介 <ul style="list-style-type: none">・レイアップのステップワーク・パワーレイアップ | ・ダブルクラッチ |
| | ・ワンステップシュート |
| | ・ギャロップステップ |
| | ・パウンドステップ |
| | ・プルバック |
| | ・1on1 |
| | ・2on2 |
| 4) ゲーム | |
| | ・3メートルルール |
| | ・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

今月もお疲れ様でした！

11月は1on1の技術のなかでも特にゴールした付近のエリア3と、1人目のディフェンスを抜いた後にヘルプディフェンスが出でくるペイントエリア付近のエリア2の技術を中心に練習していきました。

どの技術にも共通しているのは、常にゴールを狙い続けるということです。

一度止められても、次のプレー。
そのプレーを止められてもまた次のプレーをできるように練習しましたね。

ディフェンスにとって一番怖いオフェンスは常にゴールを狙っている選手です。
常に攻める姿勢を忘れないようにしましょう。

また、ドライブの優先順位のお話もしましたね。
これを覚えておくと、中学校、高校に上がっても使えるので覚えておいてくださいね。

だんだん寒くなってきました。
風邪には注意をして、来月も元気に練習しましょう！！