

PRACTICE MEMO 2016

依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当: 釜石・酒井指導員



第346～348目指導
12月8、15、22日木曜日
19:15～21:15

中学生男子 16名
中学生女子 6名



指導のねらい

- ① 身体操作・能力を磨く(トレーナビリティの向上)
- ② ゴール付近のシュートバリエーションを増やす
- ③ ディフェンスの対応に対応し、グットショットに持ち込める
- ④ ゲームアビリティを磨く



Practice Menu

- | | |
|--|---|
| <p>1) トレーナビリティの向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹刺激 ・股関節トレーニング ・コーディネーショントレーニング <p>2) 酒井コーチ:メニュー
【エリア3:ステップバック、プルバック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスとの間合いを感じよう ・椅子を使って実践 ・1on1で使ってみよう <p>3) 四倉コーチメニュー
【エリア3:ストップアンドターン】
椅子を使ったシューティング</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、ターン&シュート 2、ターン&ステップイン <p>ドライブからのストップ&ターン</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、ドライブ→ストップ&ターンショット 2、ドライブ→ストップ&ターン
→ステップスルー | <p>釜石コーチ:メニュー</p> <p>4) マイカンドリル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連続で決められる ・左右両方の手を使える ・ステップが変わっても決められる <p>5) ローポストプレイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトから逃げない ・ボールはディフェンスに取られない場所 ・接触後のバランスを崩さない <ol style="list-style-type: none"> 1、シグマステップ 2、スピナムーブ <p>6) 1ON1コンペ</p> <p>7) オールコートゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝ち残り戦、チャレンジゲーム <p>8) アクノリッチ、クールダウン</p> |
|--|---|

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<釜石コーチ>

今月はゴール付近の練習を行ってきました。ゴールに向かってプレイすれば得点の期待値の高いシュートを打てる機会が増えます。そこで、確実に決められるようにポイントや種類を紹介しました！
より高確率に決められるゴール下のシュートはディフェンスのプレッシャーが激しくなってきます。ですが、それでも決められるようにいろんなパターンのシュートを知り、覚え、使いこなせるように練習していきましょう！
2017年も共に頑張っていきましょう！！

<酒井コーチ>

今月、そして2016年お疲れ様でした！3年生たちのバスケットへの情熱は本当にすごいと思います。是非高校でも発揮してほしいです(^^)残りの時間を一緒に楽しみましょう！1,2年生はみんなが確実にスキルアップした1年になりましたね。2017年もさらなる成長を目指して頑張りましょう！

今月私と四倉コーチは、ゴール下の勝負の仕方に加えて、エリア3と呼ばれるゴール付近のフィニッシュスキルについての練習を行いました。先月のシュートのテーマでは、シュートの確立そのものをアップさせるのが目的でしたが、今月のようにシュートのバリエーションをたくさん覚えることによって、ディフェンスの影響を大きく受けることなくフィニッシュ出来るので、結果的に試合でのシュート確立を上げることが出来、得点力アップに繋がるので、是非学んだことをそれぞれの部活などでも実践してみてください！