

PRACTICE MEMO 2017

依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

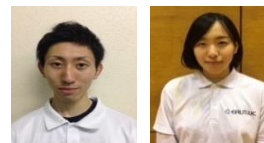
プレーヤー

担当: 釜石・酒井指導員



第349～351目指導
1月12、19、26日木曜日
19:30～21:30

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>3) 山浦コーチ:メニュー</p> <p>【アタックステップ(低学年)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロントチェンジからの1on1 <p>【シャムゴット(高学年)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どちらの足でもステップを踏める |
| <p>2) 酒井コーチメニュー</p> <p>【進行方向を選択する判断能力を向上する】</p> <p>題材: デロンステップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・DFとのズレを作る、加速する ・方向チェンジの基準と方向 <p>【DFのバットスタンスに反応し攻め込む】</p> <p>題材: クロフォードムーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フェイスアップでバットスタンスを見逃さな ・OF側からもアクションを起こそう ・1on1で実践する | <p>4) 釜石コーチ:メニュー</p> <p>【フローティングで横のズレをつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールはディフェンスに取られない場所 ・ズレの幅、速さ、緩急をコントロールする <p>5) 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>6) 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>

今月もお疲れ様でした！

今月はドリブルの横のズレをつくるフローティングを練習してきました。横にズレをすることによって、リング、ディフェンス、オフェンスの位置関係が変わってきます。フローティングでズレた後のディフェンスのコースの入り方によって抜き方を変えていきましょう！ディフェンスのコースの入りが甘い時はオンサイドドライブ、ディフェンスがコースに大きく反応してきた時はクロスオーバーで対応しましょう。

ディフェンスの対応を見て素早く判断できるようにしていきましょう！

<酒井コーチ>

今月もお疲れ様でした。今月はドリブルのテーマの1ヶ月でしたが、高学年と低学年に分かれて練習を行うことが多かったと思います。低学年はまず右手、左手の両方を使ってスピードの中でボールを処理できるようになること、そして自分の都合でドリブルしていく方向や抜くタイミングを決めるのではなく、ディフェンスの様子を見て、感じて判断できるようにしましょう。高学年はこれにプラスして、ボディフェイクやディフェンスとのズレを作ったり、タイミングを不規則にするなど、自分からアクションを起こしてディフェンスを揺さぶれるようにしていきましょう！