

PRACTICE MEMO 2017

依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

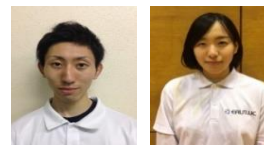
プレーヤー

担当: 釜石・酒井指導員



第352～355目指導
2月2、9、16、23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 オフェンスに対し、読みと嗅覚を高める
- ③ ディフェンスのフットワークを身につける
- 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) 四倉コーチ:メニュー</p> <p>【良いディフェンスとは
～速く・強い壁になろう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンタクト、相手を正面で受け止める ・一歩目の反応を早くする ・ワンアーム→チェンジをさせない距離 ・3Pラインキックスライド、ウイング1on1 <p>3) 酒井コーチメニュー</p> <p>【オフボールからオンボールの切り替え】</p> <p>クローズアウト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュートを打たせない→素早くシュート ・ドライブに対応する→足を引かずに ・1on1で実践する | <p>3) 【ポインティング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールではなく空間を狙う ・相手の動きが止まる瞬間を見極めて狙う <p>4) 釜石コーチ:メニュー</p> <p>【ブロックショット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後まで諦めない ・OFにプレッシャーをかけ続ける <p>【オフェンスを遠回りさせる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グットスタンスでOFの動きに対応する ・キックスライドでOFの一歩目を止める ・OFのフェイクを感じとり、対応する →ステップステップ <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!

今月はディフェンスをテーマに練習してきました。ディフェンスはステップやハンドワークなどがありますが、最終的には、難しいショットやミスなどを誘いマイボールにするところまでがディフェンスです。そのために、オフェンスが苦しむようにプレッシャーをかけ続けることが大事になります。プレッシャーをかけるためには、オフェンスのやりたいことができないように、ステップワークやハンドワークを有効に使ってオフェンスを苦しめていきましょう!

<酒井コーチ>

バスケットボールでは、一試合の中でオフェンスとディフェンスは大体同じ回数になります。オフェンスと同じくらい、ディフェンスも大切だということです。必ず毎回のディフェンスでボールマンにディフェンスするとは限りません。しかし、今月に練習したオフボール(ボールを持っていない相手へのディフェンス、味方が抜かれてしまった時のカバー)のディフェンスが出来るようになると、そこに大地コーチとの練習や今まで練習してきたオンボールディフェンスを組み合わせれば、一試合を通して隙のないディフェンスをすることが出来ます。

皆さん高い集中力で大変盛り上がり練習出来ていました。今月もお疲れ様でした!