

# PRACTICE MEMO 2017

ハンドルネーム	指導回数・日時	プレーヤー	担当:谷口・板橋指導員
 ふあいぶる中学クラブ Fujimino Fivel Club	第657～664回目指導 3月1,8,22,29日(水) 19:00～21:00 3月5,12,19,26日(日)	中学生女子 23名 中学生男子 6名	 

## 指導のねらい

- ① ベースアップトレーニング -身体の土台作り-
- ② ドリブルの優先順位
- ③ シュートファンダメンタル
- ④ オフェンス・ディフェンストランジション



## Practice Menu

- |  |  |
|--|--|
| 1) ウォーミングアップ<br>・体幹刺激、股関節トレーニング<br>・ダイナミックストレッチ<br>・コーディネーショントレーニング<br><br>2) 谷口コーチ担当メニュー<br>1.シュート<br>・キャッチ&シュート<br>・ターンシュート<br><br>2.1on1<br>・ドリブルから1on1<br>・3pから1on1<br><br>3.ファーストブレイク<br>・ディフェンスのポジショニング<br>・リバウンドポジション<br><br>4.トランジションゲーム | 3) 板橋コーチ担当メニュー<br>1.トリプルスレットポジションについて考える<br>・加速とストップ<br>・キャッチとピボット<br><br>2.ドリブルの基本姿勢<br>・Lドリブル<br><br>3.オープンスタンスからのドライブを優先<br><br>4.オールコートディフェンス<br>・1on1<br><br>4) オールコートゲーム<br>・勝ち残り戦、チャレンジゲーム<br><br>5) クールダウン<br>・ペアストレッチ |
|--|--|

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

### <谷口コーチ>

今回の練習ではシュートを中心に練習していきました。日頃からシュートの外れる原因を考えながら打つことが大事です。それと、スイッチで決める意識で練習しましょう。練習では2pは70%、3pは50%を目標にしましょう。4月に大会があると思いますから、活躍できるように、練習してレベルアップしていきましょう。

### <板橋コーチ>

ドリブルにもシュートにも瞬時に移れる姿勢をトリプルスレットと呼びます。トリプルスレットはファンダメンタルの中でも最重要のスキルです。人によって体格や骨格は違うので、一概に「何度です」とは言い切れません。大切なのは選手自身がトリプルスレットの姿勢からすぐに跳んだり走ったりできて、重心が安定していることです。

また先月でも話していますが筋肉はある部位の力が抜けて緩んでいると、その周囲の筋肉も緩むという傾向があります。猫背はドリブルをつくための肩周りや股関節周りに力が入りにくい姿勢になるため、ドリブルの基本姿勢では特に注意が必要になります。また定期的にチェックを行いますので日頃の練習から意識して取り組んでみてください。