

●トレーニング計画表

テーマ

混雑状況下でのラニタムドリブル

顔をあげてまわりをみる

年月日

2010年7月16日

コーチ

永田

オーガナイズ

広さ 10m 四角

人数 16人まで

時間 30秒～1分

① ホールを1人1個ずつもたせてドリブル

② スペース内の他選手をかわしながら
ドリブル

指導上の留意点/キーファクター

- まわりをみない
どぶつかろう

- 右足だけ
- ターンする時は足裏
上達してきたら
条件をつけろ

- ぶつからなかった
人には1point.
(10pointたまれば
いいことがあるかも)

- コーチがはいて
クリアする。
(ポイントをかけなが
た動きに)

- 最後はけり出し

参考

バルサ流トレーニングメソッド