RBA COACH WORKSHEET / FREE

# シュートの結果だけでなく、打つまでを見る。

## 次の練習で10回だけ記録する

ゲーム形式の練習から連続する10回の攻撃を選びます。入った／外れたに加え、ボールを受けた時の守備との距離、打つ前の準備、打つ・パス・ドライブの選択を観察します。10回は短い観察の単位で、能力の判定や科学的な評価基準ではありません。

## 記録する4項目

① 結果：シュート成功／失敗／シュートなし。
② 状況：どこでボールを受けたか。守備は近かったか。
③ 準備：受ける前に守備・味方・リングを見る時間があったか。
④ 選択：何を見て打ったか、打たなかったか。

## 選手に聞く、一つの問い

プレーが落ち着いてから「何が見えた？」と尋ねます。外れたことだけを理由に判断を否定せず、本人の説明と観察を照合します。打つべき正解を先に与えるより、何を手掛かりに選んだかを確かめます。

## 練習を一つだけ変えて、もう10回

状況に応じて、守備者を付ける、ボールを受ける前の動きを入れる、パスやドライブも選べるようにする、などを一つ選びます。目的・難易度に合わせて調整し、変える前後で何が起きたか比較します。成功率だけで改善を断定しません。

## コーチのメモ欄

最初の10回で気づいたこと：_____

変える条件と理由：_____

次の10回で起きたこと：_____

講習で確かめたい問い：_____

RBA作成の観察ワーク。トーステン氏の監修・講義内容の再現ではありません。
受講申込なしで利用できます。個人情報を記入せず、コーチの学習用にご活用ください。