

平成30年度 第1回各地区 U-14選抜バケットボール育成センター活動報告(県北地区)

1 日 時 平成30年7月28日(土) 13:30~16:30
(曇り 気温31℃)

2 場 所 伊達市立伊達中学校 体育館

3 参加生徒 男子25名 女子24名 指導者 11名

4 練習内容

- (1) プレワークアウト 15分
○ 股関節の動きを意識させた動きを取り入れた。



- (2) コーデネーションを取り入れたウォーミングアップ 15分
○ 強いドリブルを意識したドリブルドリル
○ オリエンテーション・リアクションを取り入れたドリブル

- (3) シューティングドリル 20分
○ 味方の動きに合わせてのシューティング
○ 動きながらのシューティング
○ スペースを意識したポジショニング



【休憩】

- (4) 1on1 (今回のメインテーマ) 45分
○ ドリブルからの1on1 (アドバンスドリブルの習得)

- ジャブアタックからの1on1 ※男子のみ
- 強いドリブルとコンタクトに慣れることを意識する
- エリア3のシューティングバリエーション
- ダミーディフェンスを使った1on1(エリア1・エリア3)
- ライブでの1on1



【休憩】

- (5) 3 o n 3 (1on1とスペーシングを意識) 20分
 - ドライブを重視した3on3
 - パス&ランを意識した3on3
- (6) スクリメージ 40分
- (7) ダウン 10分

第1回のテーマは1on1。エリア1・2・3のそれぞれに必要なスキルの習得を目的とした。また、コンタクトを意識させるため、ダミー Def を上手に使う練習を行った。特に女子においてはコンタクトに不慣れなため、習得には時間がかかった。今回のテーマは今後の育成センター活動内容の基本になるものと考え。従って、練習に多くの時間を費やした。そのため、計画した内容の全体の7～8割程度しか実行できず、時間設定と内容の精選については今後の課題が残った。

選手の中には「なぜ？」を意識ながら練習していたが選手が見られた。指導者としても「教えすぎず、個々の選手に多くの声かけ。」を意識して指導にあたった。選手・指導者それぞれに多くの収穫があったと思う。今回の活動が今後の活動につながっていくことを期待したい。

この日は蒸し暑く、熱中症が心配されたが、こまめな水分補給と多くの指導者の声かけにより、無事終えることができた。

次回は8月25日(土)、テーマは「トランディション」と「リバウンド」

県北地区担当 佐藤良平