

平成30年度第3回 いわき地区U-14選抜バスケットボール育成センター活動報告

- 1 日 時 平成30年9月23日(日) 13:00~16:30
- 2 場 所 内郷第二中学校 体育館
- 3 参加生徒 男子30名 女子30名 指導者8名
- 4 練習内容

〈男子〉 テーマ：個で守りきるディフェンス及び、状況に応じたヘルプの判断

①ウォーミングアップ

○股関節を中心に動的ストレッチ

②フットワークⅠ

○Defフットワーク・パワーポジション意識しながらスライドステップ

③フットワークⅡ

○2人1組スライドステップ、ラングライド、「ワンアームを意識」

④オールコート1on1

○フットワークで行ったことを意識

⑤シェルディフェンス

⑥ダウン



〈女子〉 テーマ：個で攻めるためのファンダメンタル

① フットワーク

- ・体幹トレーニング
- ・動的ストレッチを中心に。

② コーディネーションドリル

- ・パートナー&ヒッティング
- ・パートナーパス
- ・カップリングやリアクションを中心に。

③ コンタクトドリル

- ・ジャンプ相撲（肩、背中）
- ・2人組コンタクトドリブル
（肩押し、引っ張り、押し合い）
- ・しっかりと相手にぶつかり、
パワーポジションで着地。

④ ドリブルドリル

- ・オールコートドリブル
- ・ツーボールドリブル
- ・パワーポジションを意識して、
ドリブルは低く、強く、速く。

⑤ オールコート1 on 1

- ・オフェンスは強く破る
- ・ディフェンスはバックコートではターンをより多くさせる。
- ・フロントコートではノーミドルの徹底。



第3回のテーマは「個」。男子はディフェンスを中心に、女子はオフェンスを中心に基本的なファンダメンタルの習得を意識して練習を行った。男子も女子もオフェンス、ディフェンスで違いはあるが、共通して力を入れたのは、相手とのコンタクトである。ドリブルやリバウンドなどのシチュエーションで、相手に押され負けない強い身体づくりを特に意識させた。一つ一つの練習に対しては意識しながら練習している選手が多く見られたが、1 on 1になると今まで練習してきたことを意識的に行うことが難しかった。特に女子は、練習したことをライブの状態を活かすため、時間をかけて繰り返し体に身につけさせなければならないし、「なぜ、それが必要なのか。」という必要性を実感させる練習内容、指導者の声かけが今後の課題である。

今回は、新人戦が近いということもあり、選手が怪我をしないように特に配慮しながら練習を進めた。また、最後にマンツーマンディフェンスへの理解を深めるため、冊子を準備し講義、伝達を行った。

いわき地区担当 石川望美