

平成30年度 第7回(練習6回目)各地区U-14選抜バスケットボール育成センター活動報告(県中地区)

1 日 時 平成30年12月22日(土) 13:30~16:30  
(晴 気温11℃)

2 場 所 郡山市立郡山第一中学校 体育館

3 参加生徒 男子:37名, 女子:36名

4 指導者 14名

5 練習内容

男子

(1)プレーワークアウト, コーディネーション(20分)



(2)2対2, 3対3(30分)



休 憩

(3)オールコートアウトナンバー(30分)

(4)ハーフコート3対3, オールコート3対3(30分)



休 憩

(5)オールコート4対4(20分)

(6)体幹(10分)

(7)ダウン(10分)

女子(1)プレーワークアウト, コーディネーション(20分)



(2)スクリーンからの1対1(30分)

(3)ツーメンサイドのオンボールスクリーン(40分)



休憩

(4)スリーメンサイドのオンボールスクリーン(40分)

休憩

(5)ツーメンのオフボールスクリーン(30分)



(6)ダウン(10分)

今回のテーマは「チームOFF(スクリーン)」

男子は前回までの復習の合わせのプレーを取り入れながら、2対2でのピックドライブ(ダイブorポップアウト)、ピックスリップ、アイスを細かい点までアドバイスしながら指導した。そこから3対3, 4対4へと発展させた。

女子は、スクリーンの練習を2対0から2対1, 3対2, 3対3と発展させながら、オンボールスクリーンとオフボールスクリーンに分けて細かく繰り返し話をしながら指導した。

今後も、指導されている内容のポイントをもっと細部にわたって、アドバイスながら指導していきたい。また、1回ごとの練習ということではなく、今までの練習の積みあげを意識させていきたい。

毎回、選手には「練習の記録」のプリントを配付して練習内容やアドバイスなどを記録させ、今後に生かせるようにさせている。

次回のテーマは「スペーシング3対3, 4対4」

県中地区担当 市川 英治