

平成 27 年度

Team KAGAWA 1 年生資料

期日・会場 平成 28 年 2 月 13 日 (土) 飯山北小学校
3 月 12 日 (土) 大野原改善センター
3 月 19 日 (土) 大内小学校
担当 総括 多度津町立多度津中学校 川上 智輝
指導 三木町立三木中学校 高橋 範久
鳴門教育大学 栗原 光平

トッププレーヤーとしての心構え

- ▶ 日常生活すべてがみんなに見られているということの自覚
 - 一流選手，各県を代表する選手として，あいさつをはじめとする礼儀・マナー・言動
- ▶ 時間
 - 限られた時間の中でいかに戦うことができるか
 - 勝つための準備（練習開始前の準備，練習後の振り返りなど）
 - 集合はすべてダッシュで
 - コーチの集合の声を近く of 選手が大きな声で伝える
 - バスケットボールはトランジションのゲーム
- ▶ コミュニケーション
 - チームワークを助けるための声・モチベーションを高めるための声
 - 声を出すことは技術
 - オリンピックなどの国際大会や全中会場で小さな声は通用しない
 - 分からないことは分かるまでコーチ・チームメイトと話し合う
 - バスケットボールはハビットスポーツ
 - ⇒正しい習慣は勝利に結びつき，間違えた習慣は敗戦につながる

日本人の弱点を克服するためには

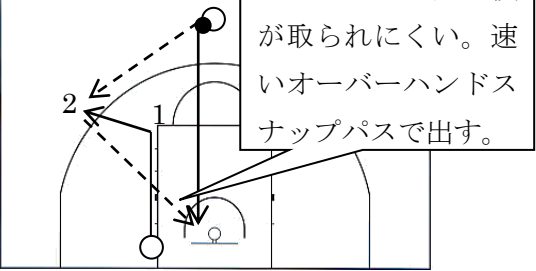
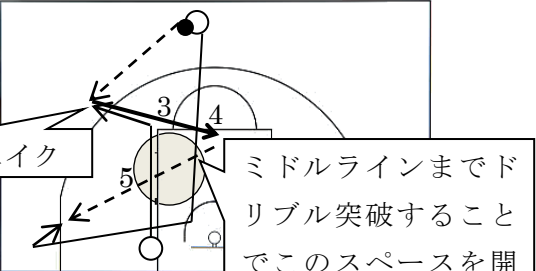
1. いかにコートを広く使えるか
 - (1) フロアバランスを考えながらスペースをどう使うかという空間感覚
 - (2) 状況に応じてプレーを変えていく判断力
 - (3) Def がボールに寄らないよう工夫した動き
2. チームファンダメンタル
 - 日本には良い選手はいるが，世界で戦った際に Def が強いチームと対戦すると，全く Off ができないという現実がある。そこで U-15 の早い世代から同じトピック練習を行い，早い段階で「チームファンダメンタル」を理解させ，ナショナルチームの強化につなげていきたい。

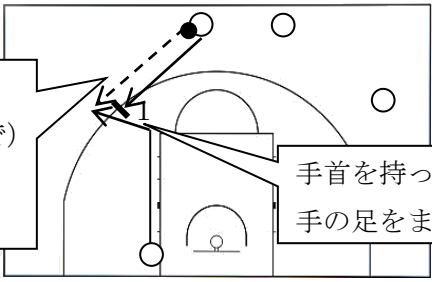
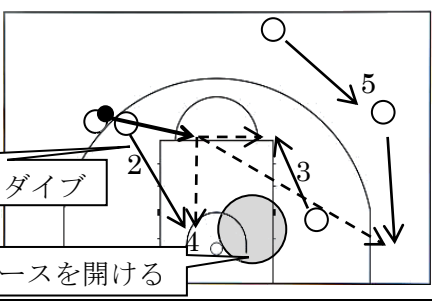
→ 2メン・3メンオートマチックの導入

コーディネーション能力（7つの能力）＝運動神経

- ▶ リアクション：反応する能力
- ▶ ディファレンシング：力の強弱や変化をつける能力
- ▶ カップリング：複数の技術や動きを同時にする能力
- ▶ アダプタビリティ：状況に適應する能力
- ▶ バランス：身体のバランスを保つ能力
- ▶ リズム：流れに沿う，変える，反して動く能力
- ▶ オリエンテーション：位置関係を把握する能力
- ⇒ ケガの回避，技術習得を速くする

練習計画 (担当: 高橋)

時間	練習目的	練習方法・メニュー	備考
15	アップ	<ul style="list-style-type: none"> ランジ・後ろランジ ランジの姿勢で肘を床につける 股割り→膝の内側を床につけて手を前につき、ジャンプして手より足を前に持ってくる サイドステップしながら腕回し (回転・前後) カリオカステップ (腰を大きくひねりながら) スキップ (大きく高く膝を上げて) 脚上げ (8カウント前・横・クロス) ハーキー (前・後ろ向き) →ダッシュ 	
45	コーディネーショントレーニング	個人・ペア・グループ <ul style="list-style-type: none"> ピボットダンス→ドリブル (ツーボールまで) ツーボールハンドリング ボールトス (手叩きキャッチ) ボールトス&パスリターン ドリブル・ワンハンドスナップパス サークルランニング 	<ul style="list-style-type: none"> カップリング リズム ディフェレンシング リアクション オリエンテーション
30	1on1 フットワーク/パッシング ※基本的にワンハンドプレー ※ボールの持ち方・視野の当て方に重点を置いて指導する	1列レイアップ  ドライブ&キック  ミドルラインまでドリブル突破することでこのスペースを開ける	<ul style="list-style-type: none"> 視野, ムダ動作排除 ボール保持時のボールポジション パスはすべてオフアームでプロテクト, パスと足は同時 必要に応じてパス練習を行う ※₁ ジャックナイフ ※₂ リバースターン ※₃ ツードリブルでミドルラインまで (膝と肘の位置に注意) ※₄ ワンカウントでシュートフェイク ※₅ ラテラルパス

30	モーションオートマテ イック	2メンゲームオートマテイック→2on2	※ ₁ スクリーンの合図 ※ ₂ ピック&スリップ (ダイブ) ※ ₃ ダイブのためのス ペーシング(リフト) ※ ₄ キャッチと同時に ボールは顔の横でプ ロテクト ※ ₅ 逆サイドはスクリ ーンでも可 ・必要に応じてダイブ &リフト時のそれぞ れのシュート練習
パスエントリーができなければ… →バックドア(両足がペイントまで) →ドリブルエントリー →ハンドオフプレー		 <p>手首を持って、相 手の足をまたぐ。</p>	
ボールマンがドリブルを開始してからダイブ リフトによってこのスペースを開ける			
60	交流ゲーム		※担当：川上，栗原

- オフェンス練習を始める前に、ナショナルチームが現在どのようなオフェンスシステムでバスケットを展開しているかということの概略を、Team KAGAWA1年生が5on0で示した上で、本クリニックでは①ボールのもらい方、②視野の当て方に重点を置いて指導を行う。その際、アンダーカテゴリーからナショナルチームが目指すバスケットを学ぶことが、「世界と戦う選手の育成」につながることをミニバスの選手に意識させることで意欲を高める。