

横浜市南部ミニバスケットボール連盟・技術委員会

2011・5/14 技術委員会出前指導

南部連盟会長:藤原敬一

技術委員長:岡本正次 副委員長:田辺泰之

参加チーム:西柴ONEGOAL 監督:千秋秀人

2010/女子、2011/男子、南部ミニバスケットボール連盟に新規加盟登録



南部連盟では、『所属するチーム全体の一定レベルの技術の共有化』をテーマに、技術委員会を中心に全チームのスキルアップを目指しています。2010年の新規加盟登録の西柴ONEGOALに技術指導を行いました。



構え(基本姿勢)・シュート・パス・ドリブル・ディフェンスなど、基礎から指導しました。選手達は、「走る」「止まる」「踏み出す」などたくさんの動きを意識して覚えています。





ボールを確実にキャッチして、正しいフォームでシュートする。
ワンハンド・ツーハンドのセットシュート、ジャンプシュートを指導しました。

チェストパス・バウンズパス・ワンハンドパス
オーバーハンドパス・ショルダーパス
いろいろな種類のパスを「強く」「速く」正確に練習しました。



最後に、ゲーム形式での5対5です。
講習会で練習したことを選手たちはチャレンジしていました。



「講師の皆様、このたびは、大会期間中のお忙しい中を、
ご指導いただきまして、ありがとうございました。
熱意あふれる、分かりやすいご指導に、部員達は、とても喜んでおりました。」
西柴ONEGOAL 千秋秀人