

平成 27 年 4 月 21 日

南の風 122

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

4月19日(日)に南スポーツセンターに於いて、今年度初めての中学校女子の練習会を行いました。
下記のような考えで開催しています。

- 1 主 催 者 藤原 敬一(永田台ビーバーズ監督)
中村 晶 (トリニティー井土ヶ谷ウェルズコーチ)
- 2 目 的 ・南区及び近隣地区の、中学生女子選手のファンダメンタルスキルの向上に
寄与するため。
- 3 参加対象 ・南区及び近隣地区の中学校でバスケットボールを続けている女子選手。
・中学3年生～中学1年生
- 4 日 時 毎週日曜日 18:00～20:30
- 5 会 場 永田台小学校 体育館
※不定期で南スポーツセンター(4月19日は南スポーツセンターでした。)
- 6 内 容 ≪年間の指導内容≫
◇シュートファンダメンタル&1対1のシュートスキル
◇ボールのもらい足からオフェンス1対1(シェーピング、ジャブステップからのバリエーション)
◇オフェンス2対2ファンダメンタル(パッシングランの基本、ポストのつくり方と合わせ方、スクリーンの正しいかけ方&使い方)
◇ボール運び(ボールダウン、プレスダウン)やエントリーの仕方
◇オフェンススペースの取り方の基本(2人～5人の動き)
◇ディフェンスのフットワーク、ハンドワーク、スタンス、ディスタンス、ビジョン、ディレクションの基本
◇マンツーマンディフェンス1線、2線、3線の役割とシステム
◇ゲーム指導(OFF 1対1の攻め所と2対2の合わせ方、DEF 5人の協力)
- 7 指 導 者 藤原 敬一(永田台ビーバーズ監督)
小池 良彦(永田台ビーバーズテクニカルコーチ)
ミニバス指導者数名

19日(日)の第1回の練習会には、7校の中学から47人の女子選手の参加がありました。当初の予定人数を大幅に上回ったため、メニューを変更して行いました。

特に今回はボールのもらい方、もらい足の基本を徹底しました。選手は頭では分かっている、やはりボールをもらってしっかり止まることの難しさを感じたようです。レベルが高くなれば、早く構えて早く打つことを求められますが、中学レベルの基本は、素早く止まって構え、ゆっくり打つことです。ゆっくり打つとディフェンスに寄せられますが、その時はドリブルで抜けばいいのです。次号にします。