

U11/12 新潟地区育成センター男子練習プログラムの紹介

■ 活動コンセプト

「将来を見据えた個の育成」を主眼とし、将来日本を代表する選手の育成、及びバスケットボールで日本を元気にできる選手の育成を目指しています。U12 世代に必要なファンダメンタル、柔軟に対応できるコーディネーション能力、自ら考え発信する能力を習得できるよう練習を構成しています。

DC の活動が、選手同士で競い、刺激し合う環境となり、指導者にとっても指導スキルを高める場となっています。選手、指導者がお互いに学び合う主体的な育成環境を通じて、「日常を世界基準に変える」そんな志を持ち、育成センタースタッフ全員が取り組んでいます。

■ 練習プログラムの例

SESSION1 コンディショニング (30min)

コーディネーショントレーニングを通して自分の体を思い通りに動かす力をつける。怪我に強い体作りを目指す。

- ウォーミングアップ
- ダイナミックストレッチ
スキップ、ツイスト、ランジ、ヒップローテーション、トゥータッチ、バックキックなど
- フットワーク&トレーニング
ストップ&ゴー、ターン、ジャンプ、ディフェンスステップ、ダッシュなど
- コーディネーション
2 ボールスキップドリル、テニスボールドリブル、リアクションボールキャッチなど
- ボールハンドリング
ツイストリフト、クロスキャッチ、レインボーキャッチ、エルボージャンプ、クイックハンド

SESSION2 ドリブル・シュート・パススキル向上(30min)

エリア 1、エリア 2、エリア 3 で必要な判断力とスキルの向上を目指す。

- ドリブルスキル
クロスオーバー、レッグスルー、ビハインドザバック、インバートドリブル、ミスディレクトドリブル、フローティングドリブル、ハーフロールバックターン、ハーフロールリバース、ロールターン、バックターン、バックペダルドリブルなど
- 2 ボールドリブル
クロス、クロスレッグ、クロスバック、お手玉、ピックアップ、ミスリズムドリブル、インパクトドリブル、ハンドオフ 1on1、横並び 1on1、カウンター1on2、パス 3 からの 1on1

- シュートドリル
マイカンドリル、リバウンドシュート、クイックワンステップ、ダブルクラッチ、ワンステップバックシュート、アービングステップ、アンダーサークルシュートなど
- リードパスドリル
ノーマル、片手パス、ビハインドパス、ラテラルパス

SESSION3 トランジションオフense力の育成(30min)

ゲーム中における適切なプレーの選択能力の向上を目指す。トランジションオフenseにおいて「何を狙うのか（ファーストブレイク、セカンダリーブレイク、アーリー、セット）」の判断力を養う。

- 2on2 ラリー、ハーフコート 3on3、3on3 ラリー、4on3～4on4

SESSION4 スクリメージ(60min)

5on5 の対人形式の中で当日の練習で行ったスキルを表現するよう促します。選手同士で競い合うことで、自らの精神的・技術的な課題に気付く場となります。

■ 令和3年度選手の声

【令和3年度新潟地区男子選手】

私は、DC活動を通して色々なことを学びました。

ディフェンスのポジションの取り方、ボールハンドリング、シュートが決まりやすい角度などです。

チーム練習以外では、ここまで深く教わる機会はなかなかないので、とても身になりました。

来年度も、選ばれるように頑張りたいです。