

U11/12 新潟地区育成センター女子練習プログラムの紹介

■ 活動コンセプト

U11/12 新潟地区育成センターでは「将来を見据えた個の育成」＝「将来日本代表を目指し、バスケットボールで日本を元気に！できる選手を育成すること」を目的に活動しています。

そのために優秀な素質や可能性を持つ選手同士で切磋琢磨できる環境を提供し、各地域において将来に必要とされる専門的な指導を行っています。

活動の具体的な内容は以下の通りです。1年間を通して習熟度により、内容を考慮し育成に取り組んでいます。

■ 練習プログラムの例

SESSION1 ボディハンドリング(30～45min 程度)

目的：自分の体を思い通り動かし、怪我に強い体づくり

- ウォーミングアップ
- アイスブレイク
- スポーツパフォーマンス
プッシュオフアングル、ランジ、トリガー、プランク、ヒンジ
- コーディネーション
アニマルフロー、コーディネーションレイアップ
- 前回の振り返り

SESSION2 ゲームモデルにおける 1on1 スキル育成(45min 程度)

目的：エリア1～3におけるボール保持時の動作について身に付ける事
ディフェンス相対時に賢い判断を身に付ける事

EX) 5アウトにおけるドリブルドライブ

※オンボールスクリーンは U16 カテゴリーにおける練習内容のため取り入れない

- エリア3
コンタクトシュート/オーバーハンドシュート/フローター等のフィニッシュスキル
- エリア2
ヘジテーション/パンチストップ等の抜ききれない場面やヘルプディフェンスへの判断
- エリア1
ドロップ/ドリブルジャブ等のドリブルから 1on1 につなげるスキル

SESSION3 スペーシング(30~45min 程度)

目的：1on1 の手助けとなる状況を作るために、オフボールの動きを身に付ける事
作り出したスペースを意識的に活用する事

- (3on0)2 ギャップでのドリブル→ドラッグ、ドライブ→ドリフトドリル
- ドリブルドライブに対するダイブ、キックアウト

SESSION4 スクリメージ(60min 程度)

目的：当日の練習内容を対人形式で意識して行う事
DEF の強度を意識させ、よりゲームに近い環境でチャレンジする事
SESSION2・3 の習得へ向け、チームメイトと意見交換を行い課題達成に向け行動を
実践する事

- 3 on 3、4 on 4、5 on 5 等
チーム MTG → ゲーム → ビデオチェック (※) → チーム MTG → ゲーム
※コーチが現象を取り上げ、SESSION2・3 習得に向け課題を確認する。

SESSION5 振り返り(15min 程度)

目的：練習内容を振り返り、チャレンジした姿勢を共有し、育成マインドを身に付ける事
次の練習会までの間を「どう過ごすか」等の課題発見を共有し、「日常の基準」を自ら
変化させていく事

■ 令和 3 年度選手たちの声

【U11 新潟地区女子選手】

違うチームの人達が集まるので最初はプレーの合わせ方が分かりませんでした。そこで、声を出したり、アイコンタクトを取る事で合わせられるようになりました。DC では沢山の事を学び、良い経験が出来た 1 年でした。

【U12 新潟地区女子選手】

DC に参加して良かったことは、他チームの実力の高いメンバーといろいろな視点を持ったコーチに出会えたことです。楽しみながら練習でき、プレーのときの視点が増え、自分自身のレベルアップや自信に繋がりました。