

第3回 バasketボールアカデミー&スクール合同練習会

1. 日 時 平成 27 年 12 月 23 日 (水) 13:00~15:00 (6 年生)、15:00~17:00 (5 年生)
2. 会 場 県立水戸工業高校・体育館
3. 指 導 者 小松崎智弘 (水戸第二高校)、加藤敏弘 (茨城大学)
4. スタッフ 秋田拓郎 (茨城高校)、石田和由、小室尚久、大好悟 (水戸工業高校) 他
5. 協 力 水戸第二高校Basketボール部、茨城高校Basketボール部
6. 参 加 者 アカデミー参加者及びスクール選抜者 (18 名)
7. 内 容

メニュー	解説
1、ウォーミングアップ	高校生と一緒にウォーミングアップ
2、手合せ1対1	手合せをした状態で相手の動きについていく
3、ツイスト	股関節を意識的に動かす運動 (怪我の予防)
4、ミラードリル	オフェンスの動きにディフェンスがついていく
5、シェーピングドリル	ボールミートの動きを複数、学習
6、ステーションドリル	3ヶ所に分かれドリブル・パス・ドライブを練習
7、サークル3on2	オフェンスがサークル上でパスを回す
8、4on2クローズアウト	ボールの位置に応じ、ディフェンスが位置を調整
9、手合せ3on3	ボールマン以外の1on1は手合せでおこなう
10、ルーズボールから4on4	ルーズボールを保持したチームがオフェンス
11、オールコート5on5	ドリブルを2回に制限した5on5

師走の忙しい時期にもかかわらず、小学生に参加していただきました。小松崎コーチの指導のもと、短時間で、密度の濃い練習が実施されました。最後のミーティングでは、“バスケットを研究する気持ちをもつこと” “バスケットと同じように、勉強も頑張ること” などのお話がありました。



手合せ 1 on 1



ミラードリル



ステーションドリル (パス)

報告者：秋田拓郎