

令和6年度 第2回U12育成センター練習会

(一社)茨城県バスケットボール協会
強化育成部長 小松崎 智弘

1. 実施日時：令和6年8月25日(日)

男子の部 9:00~12:00(8:40 開場、受付開始)

女子の部 13:30~16:30(13:10 受付開始)

2. 実施会場：まるたか観光アリーナ(笠松運動公園体育館)

茨城県那珂市向山 1274-9 te1029-202-0808

3. 内容

*U12 カテゴリーのポイント

1. 「個で打開する能力の向上」
2. 「個で守りきる能力の向上」
3. 「オフボールプレイヤーのサポート力向上」

- (1) 基本姿勢、身のこなし、空間認識、タイミングの合わせ方、ボールハンドリング他
- (2) 特にシュート、パス、ドリブルの際に両手両足を同じように使えるようにし、ボールを持たない時の動きによってチームメイトを生かすプレーを身につけさせる。

※保護者や地区の指導者対象に育成年代特有の留意点をお伝えします。

- (3) 今回はフィットネステストを行います。(20m スプリント、ロバストシューティング)
下に貼り付けました URL をご確認くださいまして各自練習をしておいてください。

*ロバストシューティング・20m スプリント説明動画

<https://www.youtube.com/watch?v=ztIMh9RU5CI>

<https://www.youtube.com/watch?v=qJf0TkL>

4. 指導スタッフ： 茨城県バスケットボール協会育成部委員
U12 部会育成委員会

5. 持ち物：バスケットボール、シューズ、飲み物など練習に必要な物

6. その他

リングは一般の高さ(305cm)、ボールは5号、6号、7号いずれでも可

。

7. 参加費 全9回分 5,000円(施設利用料、スポーツ保険代、Tシャツ代を含む)

当日受付にて徴収いたします

<本事業の目的>

JBA 育成センターガイドラインに則り、優秀な素質を持つ選手や可能性の高い選手に定期的に良い育成環境を提供し、世界を視野に入れた指導を茨城県内全域に浸透させることを目的とする。

そのために、次の2つのことを行う。

- (1) 各チームの練習ではゴールを背にしたプレーをさせてしまいがちな長身者に対して、ゴールを向いたプレーを指導する。
- (2) 育成センターで学ぶ内容をすぐに身につけ、各地区で模範となってバスケットボール仲間（同じチームメイトだけでなく同地区に所属する全チーム）に披露することができる能力を有している者に対して、特にボールを持たない時の動きの重要性を理解させ、身につけさせる。

<対象者>

各地区から推薦を受けた小学6年生（男女）

（推薦基準）

- (1) 下記の基準を満たした長身者（バスケットボール経験の有無を問わない）
男子 小6・166cm以上
女子 小6・166cm以上
- (2) 運動能力に長けていて育成センターで学んだ内容を各地区の仲間に披露することができる能力を有している者

* 7/14 第1回 U12DC 練習会にご参加できなかった選手皆さんは第2回練習会時に参加同意書、問診票のご提出を必ずお願いいたします。

* 練習会の出欠ご連絡は下記の小室メールアドレスまで必ずお願いいたします。（出席、欠席どちらの場合でも）

問い合わせ 茨城県 U12 マネージャー 小室尚久 ibaraki_nao@yahoo.co.jp