

石狩バスケットボール強化練習会を終えて(1年生男子)

江別第一中学校

金山大輝

・今回、1年生男子の強化練習会を担当することになり、もう一度自分自身で勉強することができるとうれしく思いました。1年生男子は、参加選手約60名で練習がスタートしました。今年の1年生にはどのような選手がいるのか、練習前からとても楽しみでした。

開講式の中で、細田先生から今回の強化練習会の目的について話をさせていただきました。皆さん覚えているでしょうか。

① エンデバー制度…底辺の拡充と一貫したプレーヤーの発掘と育成。

- 1) ファundamentalの徹底 第1回強化練習会重点課題
- 2) パワースタンス 第1回強化練習会重点課題
- 3) 無駄足・無駄動作の排除 第1回強化練習会重点課題
- 4) 時間・空間の間
- 5) パッシングゲーム
- 6) シューティングの確立 第1回強化練習会重点課題
- 7) チェンジオブペース

② 石狩管内バスケットボールの強化…全道大会で勝ち進むことができるチームの育成。

③ 北海道選抜選手の発掘

④ 石狩選抜選手の発掘・育成

以上、4点について今回の強化練習の目的を説明させていただきました。選手たちは、もう一度再確認して、次回の強化練習会に参加することを期待しています。

《練習に関して》

・緊張した表情の選手が多く最初は、声もなかなか自主的に出すことはできませんでしたが、声を出すことの必要性を話した後には、みんなの意識が少し変わったところが感じられました。この変化が大切だと思います。バスケットボールは、覚えることがたくさんあり、たくさんの技術があります。自分が身につけていないものに気付いた時にどのように変化し、取り組むことができるのかが大切です。次回の練習会では、先生方に言われる前に、積極的に声を出し、積極的に行動し、真剣に取り組む選手が多くいることを期待しています。

また、次回の練習会までに・パワーポジションの正確さ・強いボールミート・シュート力の向上。以上の3点を確実に身に付けてください。チームに戻っても今回の強化練習会のことが、少しでもみんなの成長にとってプラスになることを心から願っています。

石狩管内バスケットボール強化練習会

1・ランニング・ストレッチ

2・フットワーク

3・ディフェンスフットワーク

- ① スライド
- ② クロス
- ③ スライド ⇒ クロス ⇒ スライド
- ④ スライド ⇒ クロス ⇒ スライド ロング
- ⑤ サークル スライド 4人1組 15秒×2セット

【POINT】

- ・母指球を意識する
- ・膝を曲げる⇒足首を曲げる
- ・リードフット
- ・重心はそのまま

4・1対1

- ① ディフェンス・コースチェック
 - ② ディフェンス・リバースターンをカット
 - ③ ディフェンス・プレッシャー
(オフェンス スロースピード)
 - ④ 1往復 1対1
- *時間の都合上①・④のみ実施

【POINT】

- ・ディフェンスは常にワンアーム
アウェイを保つ
- ・ディフェンスはからだの正面で
オフェンスをとらえる。
- ・技術よりも気持ちが大切

5・ドリブルダウンパス

パワーポジションの確認・ゴール下

- ① ストライドストップ・フロントターン
- ② ストライドストップ・リバースターン
- ③ キキムーブ・

【POINT】

- ・パワーポジション
- *重心は母指球
- *ボールを安全な箇所でキープ

- ・ストップ後の状況判断
- ・ストップ後のピボット・パス
- ・ドリブル時の肩入れ

6・Tポイントシューティング

- ① Tポイントランニングシュート
- ② Tポイントジャンプシュート

【POINT】 ゲーム

- ・プレッシャーディフェンス
- ・リバウンド
- ・1対1

～休憩～

7・ゲーム

8・ランニング・クーリングダウン

9・ミーティング

*最後に強化練習会に生徒たちを快く選出していた先生方、ありがとうございます。不都合な点が多々あったと思いますが、今後の活動【強化練習会】にいかしていきたいと思っておりますので、ご意見等がありましたら、会場であったときなどに言っていただくと幸いです。今後もいろいろな場面においてご協力のほどよろしくお願い致します。