

平成30年度

第 4 回 U-12技術講習会 実施要項

今日の（財）日本バスケットボール協会の制度改革に伴う過渡期の中で、本県ミニバスケットボール連盟が先取りし、DC活動の一環として下記の要領で実施するものとする。

記

1. 目的 (1) 県内選手（U-12）の健全な成長と技術・資質向上を目指す。
(2) 優秀な選手を発掘・育成し九州、全国への参加選手をより多く選出し、県バスケットボール競技における各カテゴリーの競技力向上に資する。
(3) 県北・県中央・県南と各ブロックとの連携を図り、より多くの前途有望な優秀選手の発掘に努める。
2. 主催 一般社団法人宮崎県バスケットボール協会
3. 主幹 宮崎県ミニバスケットボール連盟 U-12カテゴリー
4. 期日 平成30年 7月 7日（土）
5. 会場 都城市山之口町体育館

・体育館入り口付近の駐車はできません。 駐車場があります。

6. 関係役員

【宮崎県ユース育成部U-12 代表】 総括 堀内 幸

【宮崎県ユース育成部U-12 コーチ】 男子担当 是枝隆志

女子担当 酒井朋弘

U-12男女チームスタッフ（本日紹介）

7. 参加資格 U12 DC事業に参加している選手（前回欠席していた選手も含む）

8. 参加費 一人 1000円

9. 日程

※男女合同です

受付 8時30分～

講習会 9時00分～11時40分

昼食 11時50分～12時30分 各自持参

講習会 13時00分～15時00分

10. 講習会内容

別紙 内容等ご覧ください

【その他】

※各ブロックからの参加者で今回初めての方は必ず参加承諾書を受付にて提出してください。

お問い合わせ先: 宮崎県ユース育成部U-12総括

堀内 幸 E-mail basket-634@brown.plala.or.jp

(080-5207-4188)

平成30年度 U-12技術講習会

平成30年7月7日 会場:山之口体育館

宮崎県U-12ユース育成女子担当 酒井朋弘

番号	時間	項目	備考
1	8:30～	受付 シューティング 集合・挨拶	受付が終わったらシューティングを促す 今日の予定
2	9:00～	コーディネーショントレーニング スポーツリズムトレーニング ピボットダンス 2ボールドリブルドリル	4拍リズム 両足・両手の動きをつけて 2人一組・15秒
3	9:45～	2ボールシュート ①レイアップ ②1回転 ③ボール交換 ④肩越し ⑤小さく2回ドリブル・ワンステップ	
水分補給・休憩 10分			
4	10:30～	パス&ラン 目標 3分 55本	人数が多いときは2チーム作ります 15人ぐらいがちょうどいいです
5	11:00～	ピックアップからの1対1 レイアップ キック	8分
6	11:30～	午後からの説明・諸注意	
お昼休み 12:30頃～ 2人一組シューティング			
5	13:00～	ショーハードディフェンス ピック&ダイブに対応 ショーハード対策	スクリーンプレイのディフェンス
6	13:30～	マイナースキルゲーム 5on5	1チームに1～2名のコーチをつける 個人目標とチーム目標を決める
7	14:30～	挨拶・終了・解散	連絡事項

- ① バスケットボールスタンス 片手は胸の高さ・もう片方は低くドリブルを強くつく
- ② 足を前後に開く 足を出したほうの手は前後・もう片方は普通にドリブルを強くつく
- ③ バスケットボールスタンス 片手は後ろから前に股とおし
- ④ バスケットボールスタンス ドリブルをついてる手をクロスさせる
- ⑤ 座って開脚 両手で足の間をリズムよく 強くつく
- ⑥ 座って開脚 片手は同じ場所で・もう片方は足の間をリズムよく強くつく
- ⑦ 座って足はまっすぐ足と体の周りを1周させる 体の後ろになったら腹ばいになってもよい・細かくはやく

二人一組ドリブルドリル ウイズテニスボール

- ① 二人一組で一つのテニスボールを蹴りあいながら交換する・止めるときはつまさきで踏むようにする
- ② 一人はテニスボールを転がす・相手は横向きになって片足でテニスボールをよけてもう片方の足でける
- ③ 二人一組 テニスボールをパス交換
- ④ 二人一組二人ともドリブルをつく・テニスボールを高く上げてキャッチ・その間にボールを交換

参加承諾書

平成 年 月 日

宮崎県バスケットボール協会U12部会

会長 山川 裕彦 様

〇ユース育成事業U-12技術講習会の主旨に賛同し、健康ですので下記の選手の参加について以下の事項を承諾いたします。

- 1.活動期間中の負傷・疾病等については、所属チームで加入している保険、個人の傷害保険を適用し当日のみの応急処置をすることに異存ありません。
- 2.活動場所への集散については、特に指示がない場合は保護者の責任において行うことで異存ありません
- 3.下記の情報と選手登録データについて、宮崎県バスケットボール協会U12部会が使用する場合がありますことに異存ありません。

(ふりがな)

①選手氏名 _____ 登録番号 (_____)

②生年月日 平成 年 月 日生

③身長 _____ cm ④体重 _____ kg

⑤ポジション C F G (どれか一つ〇をつけてください)

⑥保護者氏名 _____ (印)

⑦現住所 _____
〒 _____

⑧TEL _____ 携帯 _____

⑨メールアドレス PC _____
携帯 _____

⑩所属チーム _____

⑪所属チーム責任者名 _____ (印)

※上記個人情報3の使用目的以外は使用せず、一定期間保管の後安全に破棄いたします。