

## 令和6年度 福島県各地区 U14DC コーチ伝達講習会【女子】実施報告

- 1 日時 令和6年6月16日(日) 13:00~16:00
- 2 会場 郡山市立郡山第三中学校
- 3 参加者 各地区 U14 DC スタッフ、中学生年代を指導するコーチ (計36名)
- 4 講師 石川望美 (東北ブロック U14 女子ユースコーチ・福島県 U14 女子チーフコーチ)
- 5 内容 ○JBA の方針に沿った DC 活動のコーチング  
○オフェンス、ディフェンスのファンダメンタルの指導法

〔伝達講習会の様子〕



手応え (有利・不利) を感じる	チャンスとは？	Ball meetの姿勢&shot cancel	BOX OUT
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">手応えあり (有利)</div> <div style="font-size: 2em;">↔</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">手応えなし (不利)</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">SKILL ↓ ◎FINISH ◎ASSIST</div> <div style="text-align: center;">SKILL ↓ ◎RELOCATE/TTP ◎STOP&amp;PIVOT ◎RESCUE</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ノーマーク(オープン)</li> <li>◎クローズアウト(カウンター)</li> <li>◎ミスマッチ(SPEED/SIZE)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 shot ドロップから良い姿勢 →手を挙げさせると重心があがる</li> <li>2 toe attack 出ている足を攻める ①LOAD STEP ②STAB ※トラベリング防止</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Step Out ゴールから離れるように動く</li> <li>2 Hit First 先に自分から相手にコンタクトする</li> <li>3 Step Thru フロントターンで相手を抑える</li> <li>4 Keep Moving 相手の動きに合わせ、動き続ける</li> <li>5 Swim Hand</li> <li>6 Get</li> <li>7 Break</li> </ol>