

令和6年度 福島県各地区 U14DC コーチ伝達講習会【男子】実施報告

- 1 日時 令和6年6月23日(日) 9:00~12:00
- 2 会場 福島市立松陵中学校
- 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31名)
- 4 講師 遠藤修治 (福島県 U14 男子チーフコーチ)
- 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〕



Dribble skill

- ①左手も右手も同じように使うことができるようになること
- ②ドリブル中にフェイスアップし状況を確認できるようにすること
- ③必要なタイミングで必要なドリブルスキルを発揮すること
※必要以上に切り直しを行ったりはしないでも済むように

Pass skill

- ①考えうる全てのパスの投げ方を習得しておくこと
(Hand, overhead, hook, bounce)
- ②DFをイメージし両手だけでなく片手でのパスを習得すること
- ③常にハードパスを投げられるようにすること
※ドリブルからでも片手でボールを操作しパスができるように

Finish skill

- ①ステップワーク、ショットハンド、コンタクトなど、様々なコンビネーションや打ち方を習得すること
- ②レイアップだけでなくジャンプショットでも得点できるようにすること
- ③DFを打開しフリースローでの得点ができるようにすること
※カジュアルではなく力強いレイアップを狙いに行くように

Defense skill

- ①ボールに対して常にハードプレッシャーを与え続けること
- ②良い手の使い方を覚え、常にボールを触りに行こうとすること
- ③強いコンタクト、素早いフットワーク、適切なハンドワークを覚え、オンボールもオフボールも戦い続けること

Rebound skill

- ①BIG以外の選手もBOX OUTを徹底しコート上の全員がリバウンドの意識を持つこと
- ②リバウンドの際は必ず両手を使ってキャッチし、ボールを奪われぬようにすること
- ③激しいコンタクトも臆わずに戦い続けること

Spacing

- ①サポートの5つのルールを理解すること。
(drift, rescue, relocate, backcut, recreate)
- ②有利、不利を感じとり、パスの展開を早くする意識を持つこと
- ③2on2, 3on3, 4on4, 5on5, 一つ一つの局面を繋げて考えること

DRIBBLE & PASS & FINISH FUNDAMENTAL ①

- No.1 dribble push(quick)
- No.1 1hand push pass
- ※1change
- No.2 finish (paint attack)