

横須賀ミニバスケットボール連盟 U12DC活動



はじめに

横須賀ミニバスケットボール連盟は、毎年横須賀ミニバスケットボール連盟所属チームより優秀な選手を選考して年間を通じて横須賀代表選手としてDC活動をしています。

チームサブ活動名は『Yokosuka Improve』。上達する、向上するという意味を含んだ『成長する』という意味の活動名になります。連盟理事スタッフの子どもたちへの思いから活動名を決定いたしました。

DCで目指すテーマ

「相手を感じる」「自身の有利・不利を感じる」

「世界に通用する個の育成」をコンセプトに、神奈川県U12DC活動が行われています。

横須賀支部のU12DCでも、「競争なくして成長なし」のもと、レベルを高め合っていける環境づくりをしていきたいと考えています。

「相手を感じる」とは、パリ五輪で日本代表の男子HCトムホーバスさん、女子HC恩塚亨さんが指導していたことの一つであり、「自分がプレイしたいこと」よりも、「相手が何をしてくるかに集中し、適切な判断・選択ができる」ように準備をしてきたと言っていました。

JBAが推進するU12ブロックDCにおいても同様のことを伝達し、「自分の技術に集中」するよりも「相手がしてくることに集中」して、適切な判断をすることで「自身の有利・不利を感じる」ようになって欲しいとの内容でした。

以上のことから、今年度のDCにおいては上記テーマ

「相手を感じる」「自身の有利・不利を感じる」

ことができるようにし、バスケットボールの基礎固めができるように練習をしていきます。

指導の柱 男子DC

- ・ワンハンドシュート（305cmに対応）
- ・様々なステップ×様々な打ち方によるドライブシューティング
- ・ワンハンドパスとオーバーヘッドパス
- ・スペーシングを活用したDDMO（ドリブルドライブモーションオフense）
- ・トランジションからの適切な攻防
- ・リーガルガーディングポジションとボックスアウト
- ・自身のバスケットボールへの振り返り（長所・短所・役割・バスケットへの関わり方etc）

指導の柱 女子DC

- ・多種多様なハンドリング能力
- ・状況に応じたステップワーク
- ・ワンハンドシュートの重要性
- ・1対1におけるDFの崩し方とOFの守り方
- ・パッシングスキルとタイミング
- ・判断と決断