

平成22年度 名寄地区バスケットボール協会

指導者講習会

兼 JBA公認コーチ 更新時職務研修会



TGI-DRISE

大塚裕士選手

名寄東中出身

期 日 平成23年 3月20日

時 間 9:30~15:00

場 所 士別市立士別中学校

講 師 北海道バスケットボール協会 指導者育成委員会委員

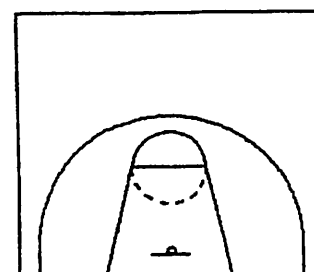
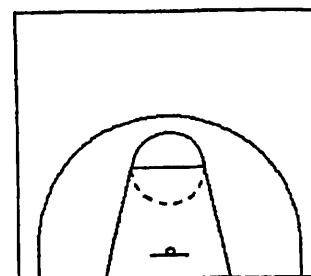
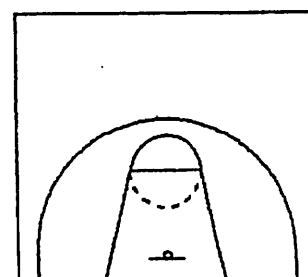
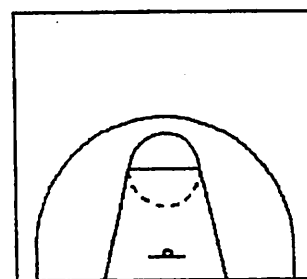
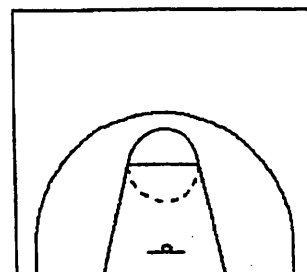
川村 健二 先生

名寄地区バスケットボール指導者講習会（JBA公認コーチ義務研修会）

- 1 期日 平成23年3月20日（日）
- 2 会場 士別市立士別中学校（士別市東6条北9丁目）
- 3 日程 午前9：30～12：00、午後13：00～15：00
- 4 講師 川村 健二（北海道バスケットボール協会強化委員会指導者育成専門委員）
- 4 内容 ファンダメンタル全般（名寄地区中学女子をモデルに行なう。）
午前の部～シュート、パス等を中心に
午後の部～ディフェンスを中心に

1 シュート

- ① 仰向けスナップ
- ② 向かい合って座り、片手シュートスナップ
- ③ 座ってゴールへシュート、スタンディング片手シュート
- ④ ミート・キャッチからレイアップ・ジャンプ・3pシュート
- ⑤ ミドルマン1：1シュート

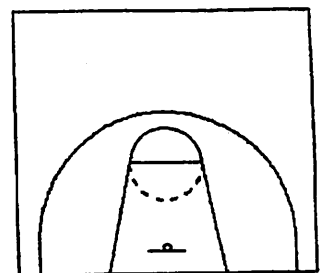
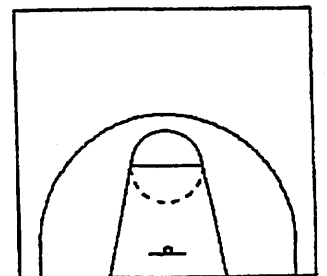
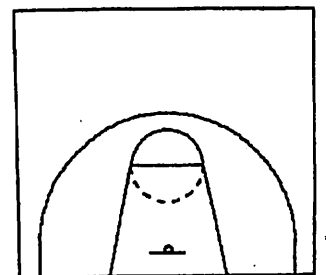
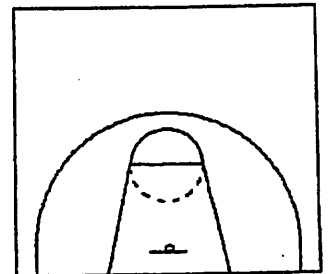
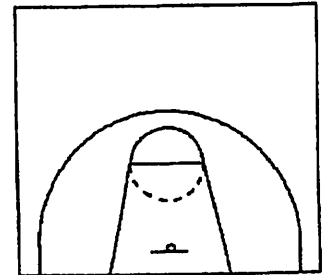
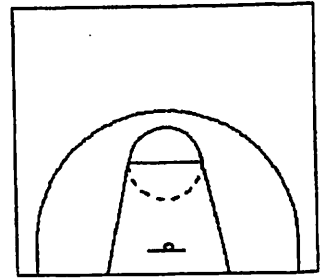


2 ドリブル

- ① ドリブル各種練習
- ② ドリブルストップ・ボール突き出し
- ③ ドリブルチェイス
- ④ サークルドリブル
(鬼ごっこ・ピボットなし、ピボット有りドリブルキープ)
- ⑤ ハーフ1：2ドリブルキープ

3 パス

- ① 対人パス
- ② 2 : 1
- ③ 1・2ボールキープからのパス
- ④ ドリブルストップ・スクエアパス
- ⑤ シェーピング
- ⑥ オールコート2人・3人パッシングダウン



4 1 : 1ディフェンス

- ① クローズアウト
- ② パス・コースチェック (ギブ&ゴー、フロート)
- ③ ドリブル・スティック
- ④ ボールころがしから
- ⑤ オールコートドリブル1 : 1 (フットワークを意識)
- ⑥ ポストのディフェンス
- ⑦ スクリーンアウト・リバウンド
- ⑧ ローテーション

5 その他