

サマーキャンプ日程

※ 日程の詳細及び実技内容は、選手の参加人数によって変更があります。

○ 9月21日(月)

13:00~13:30	受付	※ 講師 総合指導 原田 鷲野 小学生担当 橋田 中学生担当 加藤
13:30~14:00	開講式	
14:00~15:00	バスケットボールの考え方	まず最初に、目標とするバスケットボールの考え方について理解する。
15:00~17:30	ファンダメンタルドリル1 個人攻撃動作 (ボール有の基本動作 シュート、ドリブル、パス、つなぎ)	目標とするバスケットボールに近づくために必要な個人動作、チームプレーについて考え方や練習方法を学ぶ。 参加した指導者は、自ら積極的に練習に参加することで動きの難しさや苦しさを体感する。 指導者自ら練習に取り組む過程の中で、選手へ指導する着眼点や問題点を習得する。
17:30~18:30	夕食	さらに、参加した指導者は選手に対して積極的に指導し、あるいは講師への質問や参加者同士の意見交換を通して指導力を高めていく。
18:30~20:00	ファンダメンタルドリル2 個人攻撃動作 (ボール無しの基本動作 カッティング 4分の1オフェンス)	指導者は、意見交換や質疑応答を通してバスケットボールの知識を深める。 日頃から練習していて感じている問題点や課題、知りたいこと等を提案し、翌日の練習で実践する。
20:00~	・選手は、ノート記入 入浴及び就寝準備 ・指導者は、指導に関するミーティング (ビデオ鑑賞しながら意見交換、練習方法や戦術等に対する質疑応答)	

○ 9月22日(火)

7:00~ 8:00	朝食	
8:00~10:00	前日の指導者ミーティングで提案された課題等を踏まえた実践練習	個人技からチーム戦術まで幅広く対応する。
10:00~12:00	1対1の攻防(オフェンス、ディフェンスの考え方と基本動作) 組織的防御(ボールマンのドライブに対する協力防御)	カマカセの1対1を行わない。 フェイク・フェイント チェンジオブペース・チェンジオブディレクション 視野の確保。時間、空間の間の意識。相手の裏をつく動きを意識する。
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:30	オフェンス・ディフェンスのスペーシング オフェンス・ディフェンスのコンビネーションプレー	1対1で守りきれないときの協力防御について考え方を理解し実践する。 協力防御に対する攻め方について考え方を理解し実践する。
14:30~17:30	2対1、3対2(アウトナンバーの攻防) 2対2、3対3(ノーマルナンバーの攻防)	アウトナンバーの攻防の基本的な考え方と実践 ノーマルナンバーの攻防の基本的な考え方と実践 スクリーンプレーの攻防 協力プレーに欠かせないタイミングの合わせ方、意思の疎通、視野の確保等について理解を深める。
17:30~18:30	夕食	
18:30~20:00	状況判断を踏まえた組織的な攻防の基本1	2対2 3対3を基本にディフェンスの意図を読んだオフェンスの考え方を理解する。
20:00~	・選手は、ノート記入 入浴及び就寝準備 ・指導者は、指導に関するミーティング (ビデオ鑑賞しながら意見交換、練習方法や戦術等に対する質疑応答)	ビデオを鑑賞しながら、個々の力を主とした力任せのバスケット協力攻撃・協力防御を主としたバスケットについて、比較検討する。 日頃から練習していて感じている問題点や課題、知りたいこと等を提案し、翌日の練習で実践する。

○ 9月23日(水)

7:00~ 8:00	朝食	
8:00~10:00	前日の指導者ミーティングで提案された課題等を踏まえた実践練習	個人技からチーム戦術まで幅広く対応する。
10:00~11:30	状況判断を踏まえた組織的な攻防の基本2 速攻(フィギュアエイトの考え方)	なぜ、そこへ走る。なぜ、そこへパスをする。なぜ、そこでボールを持つ。そのタイミングで。 選手が「なぜ」に対する意図、目的を意識しながらプレーができるようになるための指導を実践する。
11:30~12:30	昼食	
12:30~14:30	5対5の攻防	オフェンスのフロアバランスとディフェンスのフロアバランスを意識する。 意図、目的を持った状況判断を踏まえた攻防を実践する。
14:30~15:00	閉講式 解散	