

第1回那覇市選抜選考会 講習会

2025/9/15 脇 梨奈乃

目的：各動作、ワークアウトを実践に繋げるため具体的に説明し理解度を上げ選手自身の引き出しを増やす。

全体構図

ウォーミングアップ終了

1、身体慣らし ・ボールハンドリング（3種左右 20回/1分以内目標）

（45分） ・2ボール ドリブル両手 ジャンプ 同時/間合い 2種 各20回

2人組 ・チェンジングパス（クロス/ビハインド/レッグスルー）

・片手パス・チェンジからパス（時間次第追加）

・休憩 5分

2、グループワーク 4グループ 各15分 2セッション後休憩5分入れる

（1時間20分） ・内容 別紙参照

3、全体のミニゲーム ・学校ごとに10人横並びで7～8列作る

（15分程度） ・全体を5人で区切り後ろに並んだ選手全員1つの

チームにし全体2チーム作る

・1分でゲームし、間15秒で入れ替え

（得点時/インバウンド時はタイマーストップ）

・最後の組が終わり最後の点数で勝敗決める。

全体 2時間半程度

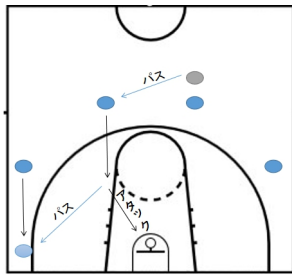
グループワーク（4 か所）

G,S の 18 人 1 グループ×3 F,C16-18 人 1 グループ 計 4 グループ

1 セッション

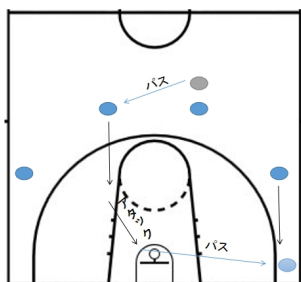
①フロアバランス（判断）

2 ガード、45 度で選手を立たせる。両サイド行う。スタートは逆サイドの選手からパスを受けてスタート。



(1) 2 ガード選手→リングアタック、タイミングで 45 度の選手がコーナーに合わせる。
(7分)

(2) アタックしてる選手は DF(コーチの動きを見てパス、シュートの選択)



(1) 同じ要領で逆サイドに合わせる。味方の動きを見て合わせる。

(7分)

②フィニッシュ、コンタクト

(1) DF ダミー付けてウイングからドライブ ・自分からコンタクトしてフィニッシュ

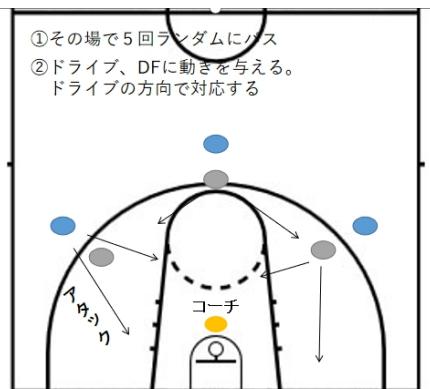
(5分)

(2) 1-1 ・エンドラインスタートで O,D は 2 ガードにいるコーチにタッチし 1-1

・ドリブル回数はマックス 5 回 DF は最後まで守る意識

PF,C の場合フラッシュでハイポストで行う。実践でアドバンテージなし、ドリブル 3 回まで。 (10 分)

③DF、BOXOUT



(1) 3-3 の DF ・危ないところの優先

(1 5 分/説明込み)

・ボールとマークの把握

・声かけ・ボールマークに引っ張られすぎない

・ドライブ時ドリブル 2 回まで・最後 BOXOUT まで

④対人 3-3 ・ドリブルなし (台形内 1 回まで OK) ・ボールの受け方・カッティン

グ・スペーシング・ピボット・DF プレッシャー

(1 5 分)