

2020年度・バスケットボールアカデミー 参加者募集要項

他チームの選手と一緒にバスケットボールをしよう

小学生の間に習得しておくべき基本技術・競技スポーツへの取り組み方・メンタルの強さを身につける

アドバンスコース・3シーズン制

対象	・小学 4・5・6年生の経験者（飛び級制度あり）		
練習日時	・月曜日 新玉小学校 19:30～21:30 ・土曜日or日曜日 市内小学校 9:00～11:45 or 14:30～17:15		
シーズンⅠ 5・6・7・8月（26回予定）	シーズンⅡ 9・10・11月（20回予定）	シーズンⅢ 12・1・2月（16回予定）	
基本技術と1on1の技術の習得	Iの復習と2対2～3対3	I, IIの復習と4対4～5対5	
1・メンタル面の育成・強化 ・集中力・忍耐力・予測力・判断力・気力・協調性	・①の項目の習得度を自己認識、強化	・スクリーメージの中での表現の強化	
2・基礎能力 ・心肺機能・身体機能・体幹・瞬発力・持久力	・①の練習項目のレベルアップ化	・①の項目の最終目標値を達成する努力	
3・基礎知識 ・ポジション・視線・視野（直接・間接・残影視野） ・コミュニケーション	・正しいポジショニング、動体視力も意識 ・鼓舞する声だけでなくプレーに必要な声	・自分以外の9名を捉える視野 ・言葉と行動のキャッチボール	
4・基礎技術・基礎動作（攻・防） ・フットワーク・ハンドワーク・ピボット・リバウンド ・ハンドリング・パス、ドリブル、シュートの動作	・ボールのキープ力・離すタイミングの向上 ・アウトナンバープレーにつながる技術向上	・基礎的な力を強化・協力しての攻防 ・仲間同士でプレーの組み立て	
5・その他 ・主な競技規則の理解・練習を始める前の準備	・スイッチのON、OFFの使い分け	・「言われなくてもやる選手」となる努力	
※3月は「2021 レジェンドカップ」に向けて、ゲーム形式の練習を行う			
※3シーズンの練習項目を記した個人カルテを作成 ※練習中各項目での習得度により、コートに分けて練習する(コーチが判断)			
※練習最後には、ゲームを取り入れる（目的を持ち、ミスを怖がらず、自分の習得度の確認を行う）			

チャレンジコース・3シーズン制

対象	・小学校 3年生以上 ・バスケットを初めて間もない選手（飛び級制度あり）		
練習日時	・土曜日or日曜日 9:00～11:30 or 14:30～17:00 ※練習回数：年間 35回予定		
練習項目	・上記、アドバンスの項目を低学年の体力、集中力に合った内容で、時間をかけて練習し徐々にレベルアップしていく		

※ アドバンス・チャレンジ共通

参加費	・新規入会:8,500円 ・継続入会:7,000円 ・兄弟割引 2人目:2割引 ・保険料 800円（希望者）
受講料	・1回 1,000円
特徴	・技術の習得と、集団の中でのルールやマナー、挨拶、整理整頓等の基本的な生活習慣を身に付けていく ・仲間と切磋琢磨しながら、自己表現や仲間を思いやる、人に感謝するなど、大切な心を育てていく ・コーチは、「しっかり叱り、しっかり褒める」
指導者	・ヘッドコーチ:大野(アジア大会・金 世界選手権・銀 ・オリンピック5位) ・コーチ:渡邊・大砂・金重・柏・大崎
送迎	・活動場所まで保護者が送迎 活動中はレジェンド松山のコーチにお任せください
申込み方法	・必要事項を記入の上、FAX・郵送、または oono@mylegend-matsuyama.com にお送りください
申込み締切	・2020年 4月 20日（月）