

2020年度・レジェンドクラブ参加者募集要項

多彩なコーチと一緒に切磋琢磨しよう

学校・学年の枠を超え、お互いに切磋琢磨しながら技術レベルの向上と、自主性、社会性、協調性を身につける

3シーズン制

対象	・中学1年生～高校3年生（小学校からの飛び級制度あり）	
練習日時	・水曜日 城西中学校 19:30～21:30（エクセレントコース 6月中旬から活動予定）	
シーズンⅠ 5・6・7月（11回予定）	シーズンⅡ 8・9・10月（12回予定）	シーズンⅢ 11・12・1・2月（15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	・スクリーン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達成の努力
3・基礎知識		
・ポジション・視線・視野（直接・間接・残影視野）	・正しいポジショニング、動体視力も意識	・自分以外の9名を捉える視野
・コミュニケーション	・鼓舞する声だけでなくプレーに必要な声	・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	・ボールのキープ力・離すタイミングの向上	・仲間同士でプレーの組み立て
・ハンドリング・パス、ドリブル、シュートの動作	・アウトナンバー、フェイントプレーの技術向上	・攻撃サイド、防御ポジションの理解
	・基礎的な力を強化 協力しての攻防	・攻防の展開、速攻、遅攻の切替え
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	・ゲーム終盤の攻防の仕方の学習
	・「言われなくてもやる選手」となる徹底	・ゲームの場面を想定した練習
※3月は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、目標値を達成の都度記入していく（本人とコーチが判断）		
※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）		
※12月末に近県、県内有志の中学校が集まり行われる「中学生強化・交流大会」に出場（チーム引退後の3年生が主）		
※エクセレントコース・クラブ生で特に技術、メンタルに優れた選手を選抜 第3月曜日19:30～21:30公共体育館で練習		

参加費	・入会費:2,800円・兄弟割引 2人目:1,960円・保険料(希望者) 中学生:800円 高校生:1,850円
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:大野加壽子（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・金重・柏・大崎・県内実業団、クラブチーム選手・大学生・高校生
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）