

# 第1回U18練習会

令和8年6月27日

IN小松島高校



## GOAL（3回の練習会の目標）

各校に戻っても競技力・リーダーシップを発揮できる人材を育成する

全国大会で通用する個人・チーム戦術理解を備えたプレイヤーの育成

練習会を通じた指導者のアップデート

練習メニューを考えるにあたって

### keyword

#### OFF

オンボールファンダメンタル／  
1on1スキル／判断／オフボールムーブ

#### DEF

ビジョン／ポジション／  
コミュニケーション／ハードワーク

時間（男子・女子）	練習メニュー
13：00～13：30	UP・トレーニング
13：30～14：10	OFFパート①
14：10～14：50	OFFパート②
14：50～15：30	DEFパート
15：30～16：00	スクリメージ

# 指導者グループ分け



男子スタッフ	女子スタッフ
多田 泉 西田	西山 東谷 寺坂
〇UP・トレーニング 津田・阿部	〇UP・トレーニング 櫻井・渋谷
〇OFF① 速井・山本	〇OFF① 西山・高松
〇OFF② 渡邊・赤葉	〇OFF② 岡山・岡澤
〇DEF 竹内・久原	〇DEF 元木・谷口

## 練習を考えるにあたって

### ○ OFFパート①

エリア1 ペイントアタックをメインに練習を考えてください。

### ○ OFFパート②

DDM（ドリブル・ドライブ・モーション）をメインに練習を考えてください。

### ○ DEFパート

ポジション・ローテーションをメインに練習を考えてください。

○各パートに分かれて上記内容をヒントにメニューを考えてください。

○時間配分は前ページに書かれている時間を参考にしてください。

○男女で相談して同じ練習もOKです。

○ドリルの紹介にならないように強度を上げてできるようにしましょう。

---

- スタッフミーティングについて

各パート指導案を作成をよろしくお願いします。  
練習前にスタッフでミーティングを行います。

- ゴール設定（セッションの具体的な目標）
- key Word
- 練習方法

スタッフ全体で指導する内容を共有し、**熱量**のある練習を取り組めるよう頑張りましょう。

