

福田監督から選手の皆さんへ

バスケットについて考えよう！

「サン・パークスはどんなチーム？」って聞かれたらどう答えますか？「守って速攻」が特徴って答えられたら素晴らしいですね。でも、どのチームも守るし、速攻もします。大切なのはどうやって守るか、どうやって速攻をするかです。今回は、速攻について少し話したいと思います。私（福田）はいつも練習で「役割分担をした速攻」と教えています。役割分担、言えますか？「①リバウンドを取る人②ボールをもらう人③走る人④中継に入る人」ですね！この役割分担が出来たら、どこを走るかです。ポイントは「リバウンドを取れるかな？と予測して前を走る人」「少し遅れてゴールめがけて真ん中に入ってくる人」です！最近少しずつできてきましたね。さあ！練習ですよ。練習は体育館じゃなくてもできますよ。この書いてあることをしっかりと復習しましょう。それが練習です。家でたくさん練習して次回の体育館の練習に来てくださいね。

確認しよう！！

あなたの役割は何でしょう？

そして、次の仕事は何でしょう？

今後の練習予定

月	日	曜		時間	場所
8	27	水	クラブ	17:00~21:00	メインアリーナ
	31	日	クラブ サン・パーク	9:00~12:00	スポレク
9	5	金	クラブ	18:00~21:00	サブアリーナ
	12	金	クラブ	18:00~21:00	サブアリーナ
	21	日	クラブ サン・パーク	9:00~17:00	スポレク
	28	日	F I Dバスケット大会	県立体育センター	藤沢市
10	3	金	クラブ	18:00~21:00	サブアリーナ
	12	日	クラブ サン・パーク	9:00~12:00	スポレク
	16	木	クラブ	18:00~21:00	サブアリーナ
	25~26	土日	合宿	ホテルニューオオツカ体育館（白子）	
11	16	日	千葉市ゆうあいピック	千葉公園体育館	
	30	日	F I Dバスケット大会	県立体育センター	藤沢市