

2026年8月2日(日)【船橋クリニック】

・日程:2026年8月2日(日)

・会場:船橋アリーナ

・時間:

①

9:20～9:30:開会式

9:30～12:00:クリニック

12:00～12:15:閉校式

12:15～12:30:写真撮影

②

13:20～13:30:開会式

13:30～16:00:クリニック

16:00～16:15:閉校式

16:15～16:30:写真撮影

・対象:船橋市のミニバスチーム

・人数:プレイヤーは100名くらい?(3コート使用)

・狙い

メニューの考え方

7割はプレイヤー向け(学びの場の構造意識)

3割は主語がコーチになり、コーチクリニックのような形でゲームライクトレーニング等を紹介

コーチクリニックの際にはプレイヤーの活動量等は気にしなくてよい

ゴール	【ゴール】 ペイントエリアへアタックする技術を知り、実践することができる 【キーワード】 ・後出しじゃんけん(リアクション) ・トップフット(つくる、狙う)
準備するもの	フラットマーカー、マーカー
コーチ	一色

プロセス	内容	コーチング
9:20-9:30 開会式		
9:30-9:35 オープニング	・挨拶、コーチの紹介 ・今日のやること ・簡単な流れ アップ 実践を多くする 試合	・目標 ・できないことを、少しでもできるようになる ・チャレンジをする
9:35-9:55 セッション① 【アップ】	【リアクション】 ※アップ ・ドリブルでディフェンスのいるエリア	・ディフェンスの動きを見る ・コース(ドライブライン)が空いたらまっすぐドリブルをする

	を抜ける	
9:55-10:15 セッション②	【まっすぐドライブをする】 ※動作習得がメイン ・1対1 ディフェンスは後ろ向きから	・オフenseは、ゴール(キラースポット)に向かってまっすぐドライブをする →膨らまない Q: 真っすぐドライブするためには？ →肩を入れる、ディフェンスの横を通る、ディフェンスの背中を触るなど、出た意見を採用する ※キラースポット: ノーチャージセミサークルのトップ
10:15-10:35 セッション③	【ディフェンスへのリアクション】 ※ディシジョンメイク、ディフェンスに対しての反応 ・超能力1対1 同じタイミングで左右にジャンプ	・ずれていたら: ドライブ ・ずれていなかったら: ディフェンスの体の向きを見る、足が出ている方にドライブをする →ずれなかったときに選手たちは困ると思うので、止めて解説をする。 Q: ドライブするためには？ →フェイクをする →何のため？ →ディフェンスの反応に反応してほしい(後出しじゃんけん)。 トップフットの話は次の練習です。
10:35-10:55 セッション④	【トップフット側にドライブ】 ※ディシジョンメイクに近いライブ ・1対1(向かい合っているところから)	・トップフット側にドライブすることを徹底。ドライブできない、トップフットが出ない時は、止めて解説。 Q: トップフットをつくるには？ →ジャブステップ、フロート、シュートフェイクなど 自分が動いて、ディフェンスの手・体の向き、足の位置を動かす。
10:55-11:15 セッション⑤	【実践】 ※ライブ ・1対1(ミートからの1対1を想定)	・今日のゴールの、ペイントエリアにアタックできているか →できていない場合の理由は？ ・キラースポットに向かうことができているか ・トップフットをつくられているか、狙えているか ・ディフェンスへのリアクション(後出しじゃんけん)ができているか
11:15-11:35 セッション⑥	【実践】 ※ライブ ・複数対人	・セッション⑤と同じ ・複数になった時に、同じことができるか
11:35-11:55 セッション⑦ 【試合形式】	【実践】 ・5対5(オールコートorハーフコート) オフェンス/ディフェンスのラリーを入れる	・試合に近い状況の中で、今日のゴールを達成できるか
11:55-12:00 クロージング	確認	・今日のゴール ・ゴールに対しての学び ・成長があったこと

		・ネクスト
12:00-12:15 閉校式	・終わりの挨拶 ・今日の参加の御礼 ・ジェッツの活動への御礼、理解 ・ジェッツへの応答のお願い	
12:15-12:30 写真撮影		

・1セッション:20分で予定

・1セッションが長引く可能性があるので、省くセッションをその時に応じて決定