

熊本ヴォルターズU15





熊本ヴォルターズU15チームのビジョン

- ・ 熊本県におけるバスケットボールの育成プラットフォームとなり
熊本県からプロバスケットボール選手
そして日本代表選手を輩出する
- ・ 熊本のユース年代の競技レベルを上げ、九州のバスケットボールを
牽引する存在へ
- ・ バスケットボールのスキルだけではなく、人間として成長できる
環境作りを目指す



熊本ヴォルターズU15 育成方針

・プロバスケットボール選手に必要なスキル&戦術の育成

プロ選手として必要なファンダメンタル・個人スキル&個人戦術を習得し
チーム戦術・チームプレーに活かす

・トップチームとの連携

トップチームの方針(トップチームに必要とされるスキル&戦術等)を
タイムリーに反映する

・プロ意識の醸成

コート上だけではなく物事に取り組む姿勢や立ち振る舞いも指導

・あくまでも学業・学校行事を優先

学生アスリートである以上、学業を怠るようでは将来プロ選手にはなれない



練習スケジュール・会場

週3回 (火曜・水曜・木曜)

(※体育館が確保出来ない時は曜日の変更があります)

練習会場 ルネサス川尻&県立総合体育館サブ

(※体育館が確保出来ない時は会場の変更もあります)

スキル&戦術の育成&トップチームとの連携



U15 年間スケジュール

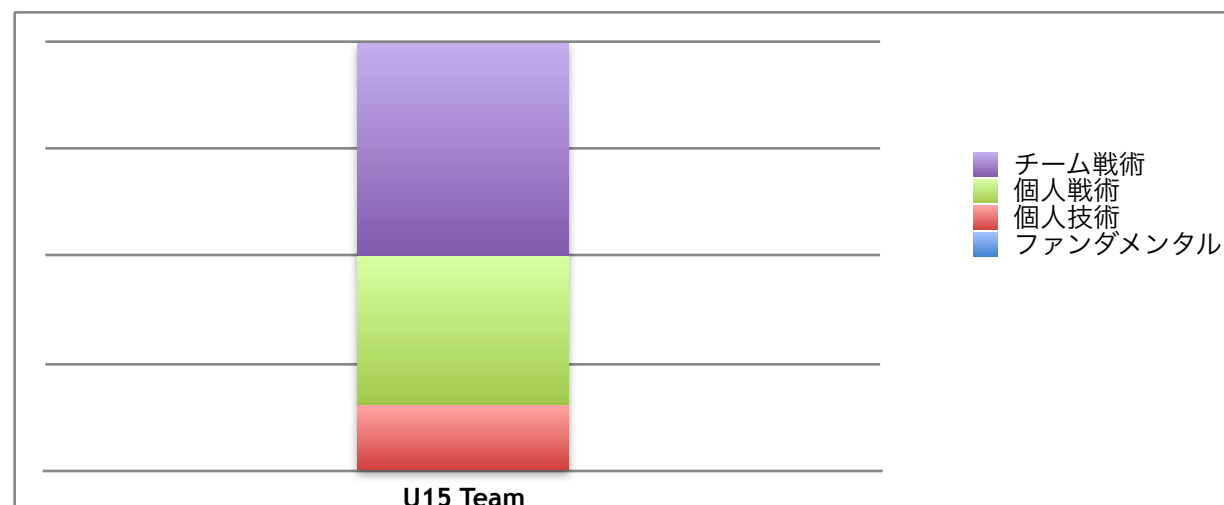
Month	Offense Thema
January	Without Screen
February	・個人技術強化 ・個人戦術強化
March	・チーム戦術強化
April	OFF Ball Screen
May	・個人技術強化 ・個人戦術強化
June	・チーム戦術強化
July	
August	
September	
October	On Ball Pick
November	・個人技術強化 ・個人戦術強化
December	・チーム戦術強化

U15 週間スケジュール

Weeks	Objective	Weeks Objective	Offense (On&Off Ball move)	Defense	Offense (Transition)
3-5 (Oct)		Offense: C&S→Zero step&Jump stop 1on1→Paint Attack Spacing (Attack&React) Defense: Man to Man Def →Footwork Strengthen	W-up (Ladder Training) Dribble Drill Dribble&Passing Drill Pass&Run-Lay up Ball meet C&S Ball Meet Attack Drills Ball meet 1on1 Field Run Training Free Shooting	W-up (Ladder Training) Close out Drill (2 dribble) Close out 1on1 Shell 3on3 (Position Check/ Tag/Weak side help-Rotation) 3men-2on1 @Half Court Shooting Drill (Transition-TOP shot/Wing extra pass-Corner shot) Field Run 2.5 (26Secx5)&17 (1m5secx1) Free shooting	W-up (Ladder Training) 5-0 (4out1in) React shooting 3men-2on1 @half court 4on4 Shell-Trans 4on4 5on5 (1way) 5on5 (8min)
10-13 (Oct)		Offense: C&S→Zero step&Jump stop 1on1→Paint Attack Spacing (Attack&React) Defense: Man to Man Def →Footwork Strengthen	Training ※窪田TR Conditioning Ladder TR (10) Body Contact TR	Conditioning ※Offense Ladder TR (5) Body Contact TR Box out Drill (Weak side) Shooting Drill (Top/Corner) Attack Drill (Wing~Corner) 1on1 (Wing-Corner) 3on3 Attack&React @Halfcourt (Top.Wing. Dead Low) 3on3-Turns 3on3 Cool down	Conditioning Ladder TR (5) Body Contact TR Shooting Drill (Top/Wing/Corner) 5on0 (Early Offense) 5on5 @Half Court (Early Offense) 5on5-Trans 5on5 Cool Down
15-20 (Oct)	Without Screen Early Offense (4out1in)	Offense: Spacing (Attack&React) Early offense Defense: Man to Man Def →Footwork Strengthen Box out→Contact	Ladder TR (5) Body Contact TR 3men @All Court 4-0(+1) Shooting (Early OF) 5on5 @Half Court 5on5-5on5 Trans Cool down	Ladder TR (5) ※Offense Body Contact TR Transition 1on1 3men 5men 3on2 5on5 Early offense 5on5 Game Transition C&S	W-up (Ladder Training) Dribble Drill Dribble&Passing Drill Transition Attack Drills Transition 1on1 3men 2on1 3on3 (Maccabi) 4on4 (2Guard 2Corner) Transition C&S
23-27 (Oct)		Offense: Spacing (Attack&React) Defense: Man to Man Def Position Check Box out→Contact	Ladder TR (5) Body Contact TR 3men @All Court 4on4 Shooting 5on5 @Half Court 5on5-5on5 Trans Cool down	Ladder TR (5) Body Contact TR Death Close Out Drill Death Deny Drill (30secx2) Shell 4on4 (Position Check/ Tag/Weak side help-Rotation) 5-0 (Early Offense) @Half 5-5 @All (1Trip) 17 Cool Down	W-up (Ladder Training) Contact Lay Up Team Shooting Shell 4on4 (position check&Rotation) 5on5 1trip Cool down (Shooting)
31 (Oct)		Offense: Early Offense Defense: Man to Man Def Position Check Communication def Box out→Contact	W-up (Ladder Training) Contact Lay Up Team Shooting Shell 4on4 (position check&Rotation) 5on5 1trip Cool down (Shooting)		

・トップチームHCと
情報を共有しながら
練習プログラムを
作成しています

・チーム戦術をメインに個人スキル&戦術の向上を目指す



・映像を見てスキルアップを目指します



週3回の練習ですが週末はなるべく練習試合や前座試合で
練習したことを活かせる様な場を作っています

前座試合はトップチームと同じコートで試合をします

プロ意識の醸成



- ・コート上だけではなく物事に取り組む姿勢や立ち振る舞いも指導



- ・地域と交流を持ち、人として一番大事なスキル、**コミュニケーション**能力向上も目指します

育成年代に大事な栄養管理&コンディション管理も 徹底して行っています

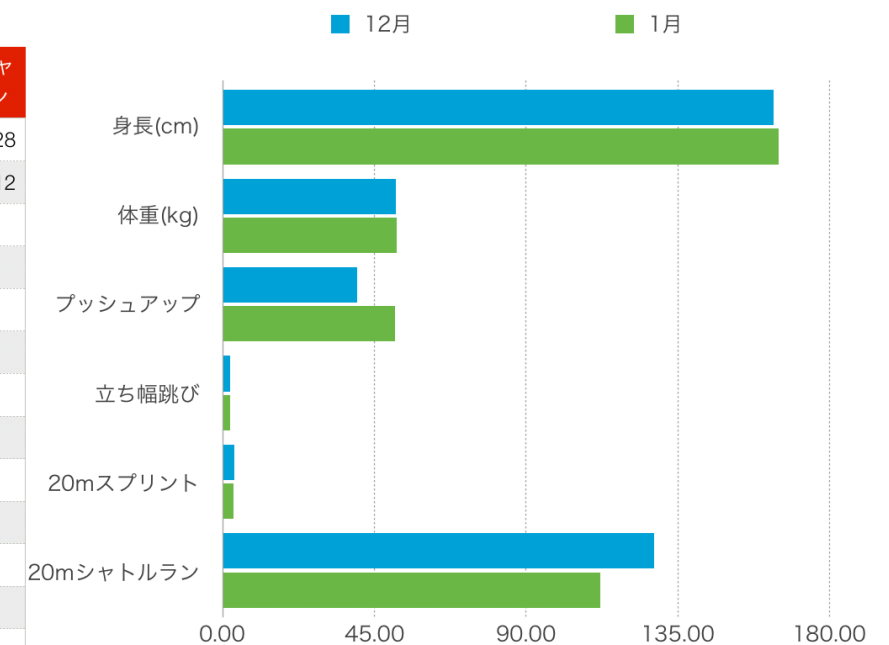


Kumamoto Volters U15

鍛島 永和

体力テスト

	身長 (cm)	体重 (kg)	プッシュ アップ	立ち幅 跳び	20mスプ リント	20mシャ トルラン
12月	163.50	51.4	40	2.24	3.45	128
1月	165.00	51.5	51	2.28	3.11	112
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						



朝食 2018/12/30 08:57 New!

摂取時間: 00:00



総摂取カロリー

食べたもの

この食事へのコメント

選手のコンディション管理や栄養管理はアプリを導入しスタッフ陣
(コーチ、トレーナー、栄養士)で毎日共有しています

B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP

2018

ベスト12

予選リーグ突破

group c	熊本	信州	愛媛	
熊本	--	○72-31●	○47-44●	1位
信州	●31-72○	--	●42-76○	3位
愛媛	●44-47○	○76-42●	--	2位



色々な方々のご支援、ご協力もありこの様な結果を収めることができました



2019年度 トライアウト実施概要



【参加条件】

- ・ 2019年4月時点で中学3年生以下の男子

※2019年 4月時点で中学3年生以外の二重登録選手は参加対象外となりますのでご注意ください。

- ・ 保護者・所属部顧問の同意が必要

【参加費】

- ・ 3000円

【トライアウト開催日】

- ・ 3/3日(日) @熊本市総合体育館サブアリーナ
- ・ 3/5日(火) @ルネサス川尻

今後のスケジュール

スケジュール	
2019年 2月	チーム説明会&トライアウト募集開始
2019年 3月	第1回&第2回 トライアウト開催
2019年 4月	U15 新チーム始動
2019年 8月	B.LEAGUE チャレンジカップ (予定)
2019年 9月	B.LEAGUE アーリーカップ (予定)
2019年 11~12月	熊本県 U15 地域リーグ (予定)
2019年 1月	B.LEAGUE チャンピオンシップ (予定)