



千葉ジェッツ船橋U15

- 説明資料 -

2020.9.1

1：チーム理念

2：練習日程・大会予定

3：参加費用

4：対象・定員

5：その他

1. チーム理念

『自分自身の可能性を広げる』

- ・選手自身がもつ「なりたい自分」を大切にし個々のポテンシャルを最大限発揮できるようアプローチします。
『個からチームへ』選手一人一人と向き合いサポートします。
- ・『将来に向けた土台作り』
SKILL (技術) = TECHNIC (技術) + ABILITY (能力) + IQ
{ABILITY=Physical (身体能力) + Coordination (運動神経)}
技術と能力を上げることで試合で使えるSKILLを身につけます。
- ・選手がコーチにやらされるのではなく、選手自身が自発的に自ら考え学び、練習することを大切にしています。
- ・バスケット以外の指導も多く行います。
(挨拶、返事、行動、整理整頓)
- ・ハードにプレーできる環境を作ります。



2. 練習日程・大会予定

[練習日程]

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|-----|-------------|-----|-------------|-------------|-----------|----------|
| OFF | 19:00～21:00 | OFF | 19:00～21:00 | 19:00～21:00 | OFFor練習試合 | 練習試合or練習 |

※会場は船橋市内の体育館となります。
詳細はお問い合わせください。
※月曜日、水曜日はOFFとなります。

[大会予定]

5月：春季大会

8月：BEXカップ

10月：ジュニアウインター予選

1月～3月：冬季リーグ

3. 参加費用

[会費]

月謝 : 13,000円
年会費 : 5,000円
入会金 : 5,000円

[その他費用]

合宿費 : 30,000円～50,000円×2回～3回
ウェア費 : 春約30,000円
秋約30,000円

[ウェア内訳]

春 : ユニフォーム下 (濃淡) リバーシブル、Tシャツ、プラパン、ポロシャツ、冒険パンツ、リュック
秋 : ロンT、スウェット下、ウォーマー上下

4.対象・定員

[対象]

小学6年生～中学3年生

※参加人数によっては試合に出場できない可能性もございます。
(部活動と同じになります。)

[定員]

30名 (各学年10名ほど)

4.その他

①動画によるフィードバック

練習試合または大会を行った後、動画を共有しフィードバックを与えます。
選手自身が自分のプレーチームのプレーを分析し着実に成長できるようサポートします。

②ABILITY CHECK（体力・筋力測定）

バスケットボールに必要な筋力、体力の強化に取り組みます。
筋持久力の向上とアジリティー強化（俊敏性、敏捷性）フィジカルコンタクトを強化します。
週1回のラントレと筋力測定を行います。

③勉強（試験）

テスト1週間前は勉強のため休むことが可能です。

⑤バスケ

一生懸命練習する。
ミスを恐れずにチャレンジする。
チームワークを大切にし、仲間と切磋琢磨して向上できることが大切です。
バスケットを楽しみ、そして自分の成長を楽しみましょう。