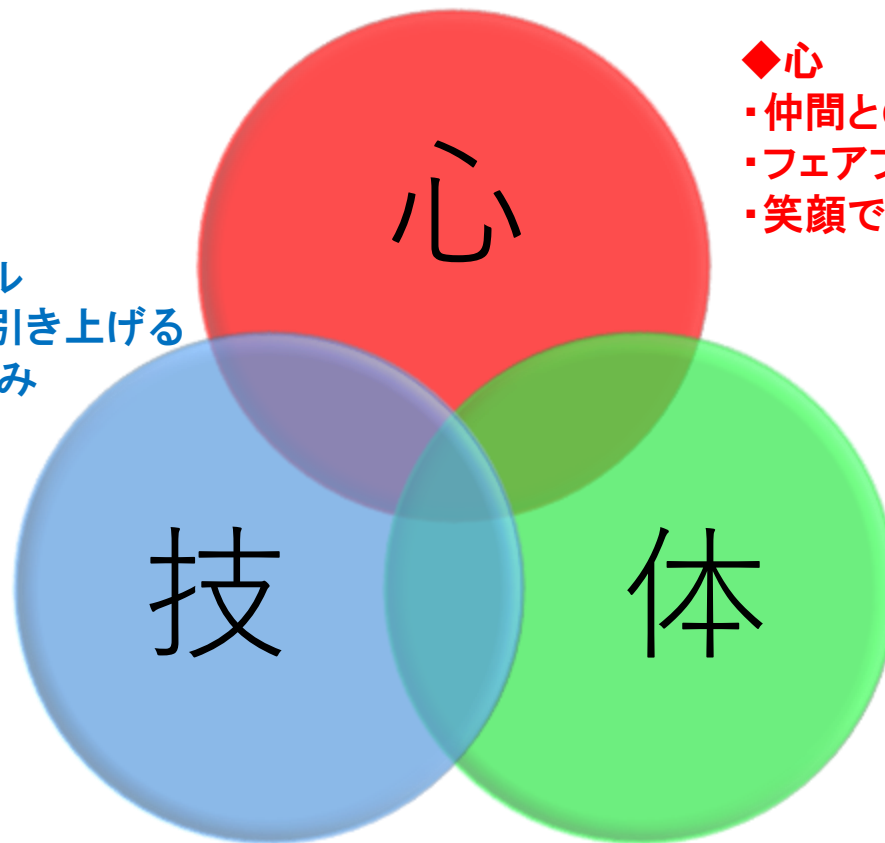


『未来を**創造**し、
可能性を**形**に変え
次カテゴリーへの**挑戦**。』

心技体+人間性と経験 愛される・応援されるチーム・選手になるために

◆技

- ・U12カテゴリーに必要なスキル
- ・プレイヤーとしての可能性を引き上げる
- ・常にゲームを想定した取り組み



◆心

- ・仲間との良いコミュニケーション
- ・フェアプレーの精神を持つ
- ・笑顔でプレーをする

◆体

- ・プレイヤーとして活躍する為の身体作り
- ・体調、時間、食事、睡眠を大切にする

System(育成システム)①



レバンガ北海道はユースチームの育成環境を充実させ、
選手の強化・育成に務めトップチームへの早期輩出
世界で活躍できる選手の輩出を目指します。



TOP

U18

U15

U12

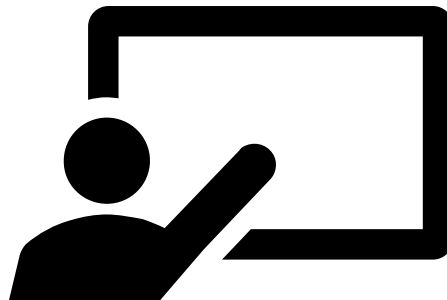
レバンガ北海道U12で育む 『3つ』の育成軸

豊かな人間性



人として正しい価値観を持ち、
適切な判断を行える豊かな人間性を
レバンガ北海道として育む

可能性を広げる教育



バスケットボールだけではなく、
勉学をする習慣作りや様々な
遊び・スポーツに関心を持ち、
可能性を広げる教育をする

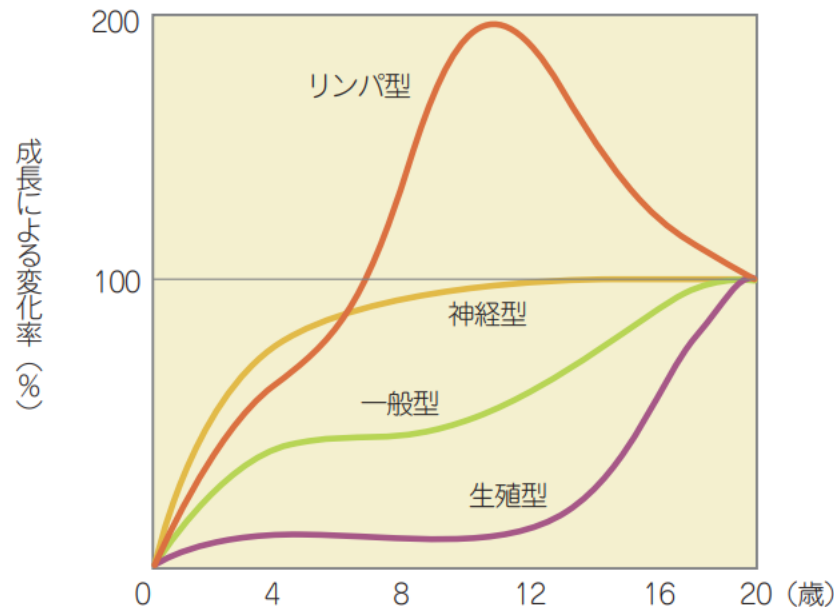
バスケットボールプレイヤー として



試合の勝敗ではなく、
U12カテゴリーで必要な
技術・動作の獲得を目指し、
未来に繋がる育成をしていく。

ゴールデンエイジ期の育成 9歳～12歳の神経系型発達

スキャモンの発育発達曲線



運動の技術を即座に習得できる時期。
スポーツにおける複雑、高度な技術もすぐに
覚えることができる貴重な時期。
筋力、体カトレーニングではなく、
技術・身体の使い方を覚えるのに最適な時期。

そのために、バスケットボール以外の運動機会も
捻出していく。

System(育成システム)④



レバンガ北海道U12男子では
安心の専属トレーナーを配置！
選手のコンディショニングを全力サポート！



①選手個人のパフォーマンスをアップ！

②ケガをしても、復帰までのリハビリをサポート！

③運動能力向上に向けてのプログラムを実施！

④練習後のケアもしっかりと行います！

札幌保健医療大学様による栄養管理も手厚くサポート！



- ・定期的に選手向け、保護者向けに栄養講習の実施！
- ・栄養講習では、実際に調理まで経験！
自分たちで献立まで考えて行います！

レバンガ北海道U12では、

『スキルの向上と戦術の理解』

『試合における状況判断を高める』

『他チーム・カテゴリーとの交流』

を提供します。

『スキルの向上と戦術の理解』

→試合で困らないように、技術の向上と戦術の理解を目指す

練習内容として・・・

・アナリティックトレーニング

→試合で必要なアクションを切り取り、繰り返し行うトレーニング

・グローバルトレーニング

→試合と同じ状況を再現し、認知・判断・技術等を同時にトレーニング

・インテグラルトレーニング

→実戦を想定して、グローバルトレーニングの内容から戦術的な要素を追加してのトレーニング

上記3つを軸に練習を展開

Plan(活動概要)③



『試合における状況判断を高める』

トレーニングで実施したスキルを

『5W1H』

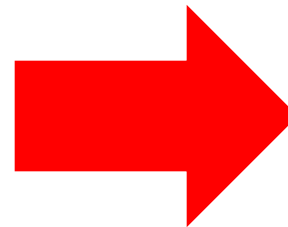
を用いてトライする。

When(いつ)・Where(どこで)・Who(だれが)・What(何を)・Why(なぜ)・How(どのように)

Player(選手)

★スキル、戦術遂行・状況理解、判断
→インプット

★リーダーシップ・コミュニケーション
→アウトプット



Player(選手)としての

成長！
価値を高める！