

# 岩手県U16育成センター トライアウト応募基準

## 1 意欲・意志

## 2 プレースタイル

- ・イニシアティブをとれる
- ・コンタクトを好む
- ・1対1で戦うことを好む
- ・瞬時にゲーム状況を読む
- ・予測力、トランジッション能力がある
- ・楽しんでプレーしている

## 3 ファンダメンタルズ

- ① 基礎技術の実践力（フットワーク、パッシング、ドリブル、シューティング、リバウンディング、プレー）
- ② オフェンス、ディフェンスのスペーシングの理解
- ③ 状況判断力

## 4 運動能力（高いレベルの“早期開発能力”）

- ① クイックネス能力
- ② ジャンプ力（速筋タイプ）
- ③ 柔軟性

## 5 体格

- ① 身長 男子 ガード170cm程度、フォワード175cm程度、センター180cm程度

女子 ガード160cm程度、フォワード165cm程度、センター170cm程度

- ② 特殊な能力（シュート力・リバウンド力が長けている、リーダーシップ・創造性がある）