

2022年度U12ブロック育成センター コーチングレクチャー資料

2022/ 9-12

JBAユース育成部会

ミニバス、中学、高校と

それぞれのカテゴリーにいる数年間の間に全てを学べるほど

バスケットボールは単純ではない。

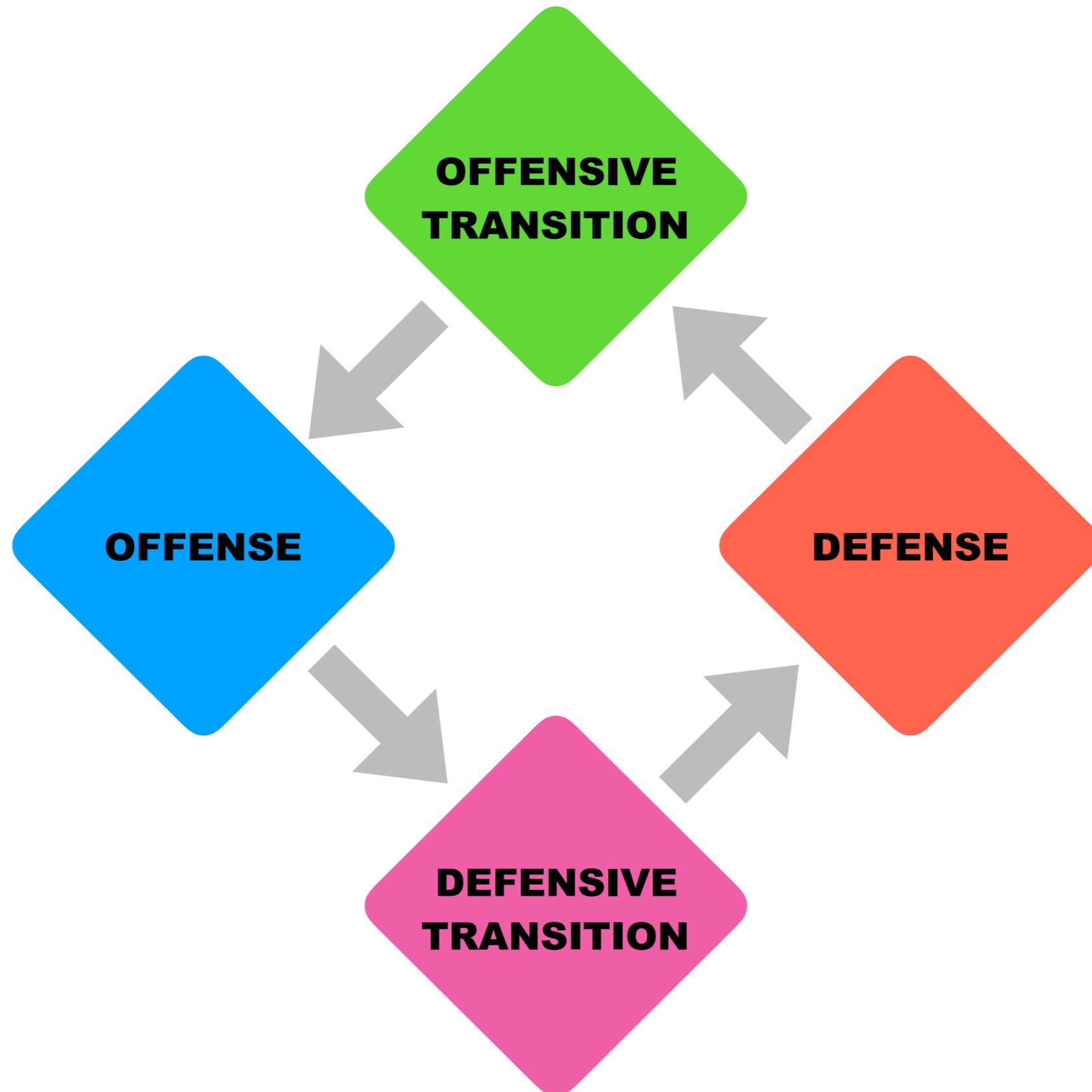
各都道府県で、カテゴリーを跨いだ育成カリキュラムを積み上げていくことが重要。

U12/U15/U18 → U12/U14/U16/U18

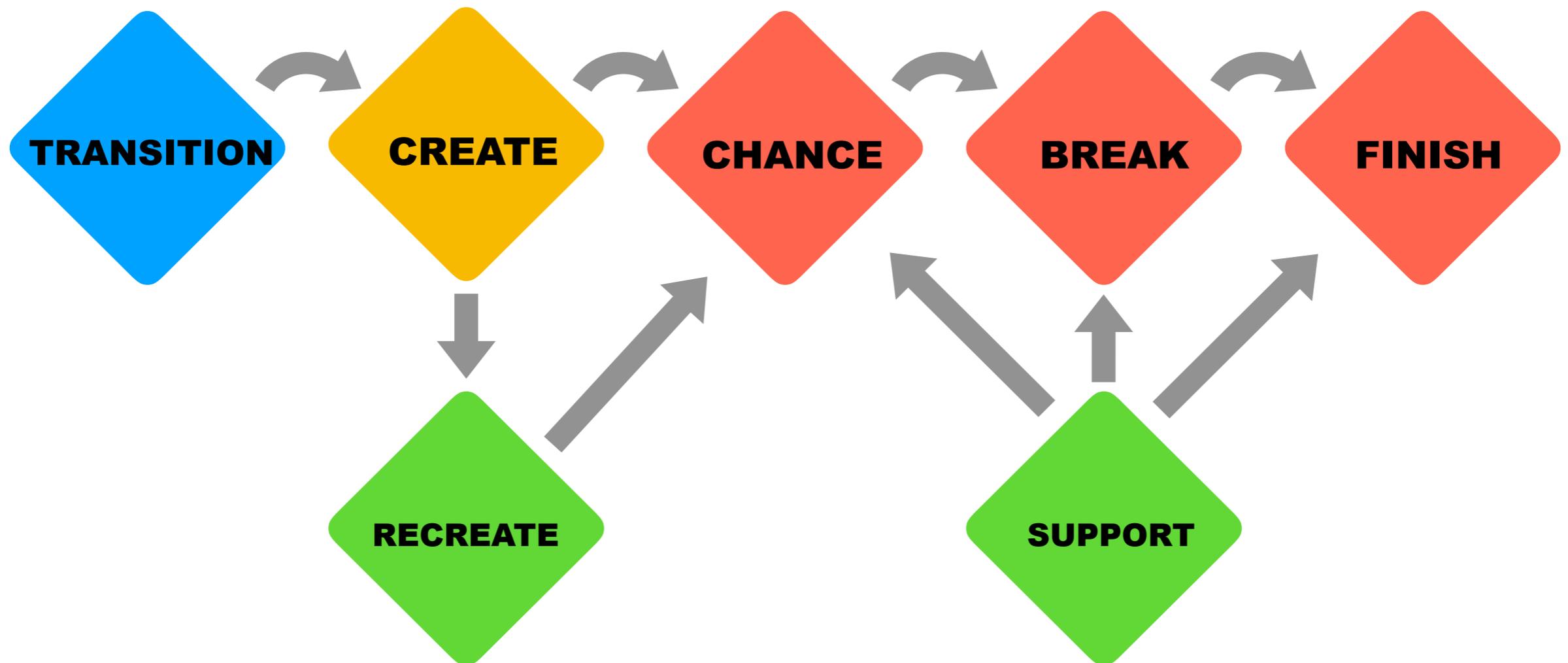
= U16国体チーム指導内容の指針を作り、

= U16代表・U18代表で問題を少なくしたい

個人戦術 → グループ戦術 → チーム戦術



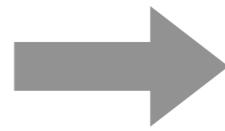
各局面は常に存在している。U12であっても、代表チームであっても。



それぞれの局面で何を学んでいるか？・・・バスケットIQを磨く土台

ゲームモデルを理解することがコーチングにもたらすもの

TRANSITION



何を判断しているか？
何を身につけようとしているか？

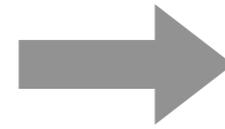
CREATE



何を判断しているか？
何を身につけようとしているか？

RECREATE

CHANCE



何を判断しているか？
何を身につけようとしているか？

SUPPORT

BREAK



何を判断しているか？
何を身につけようとしているか？

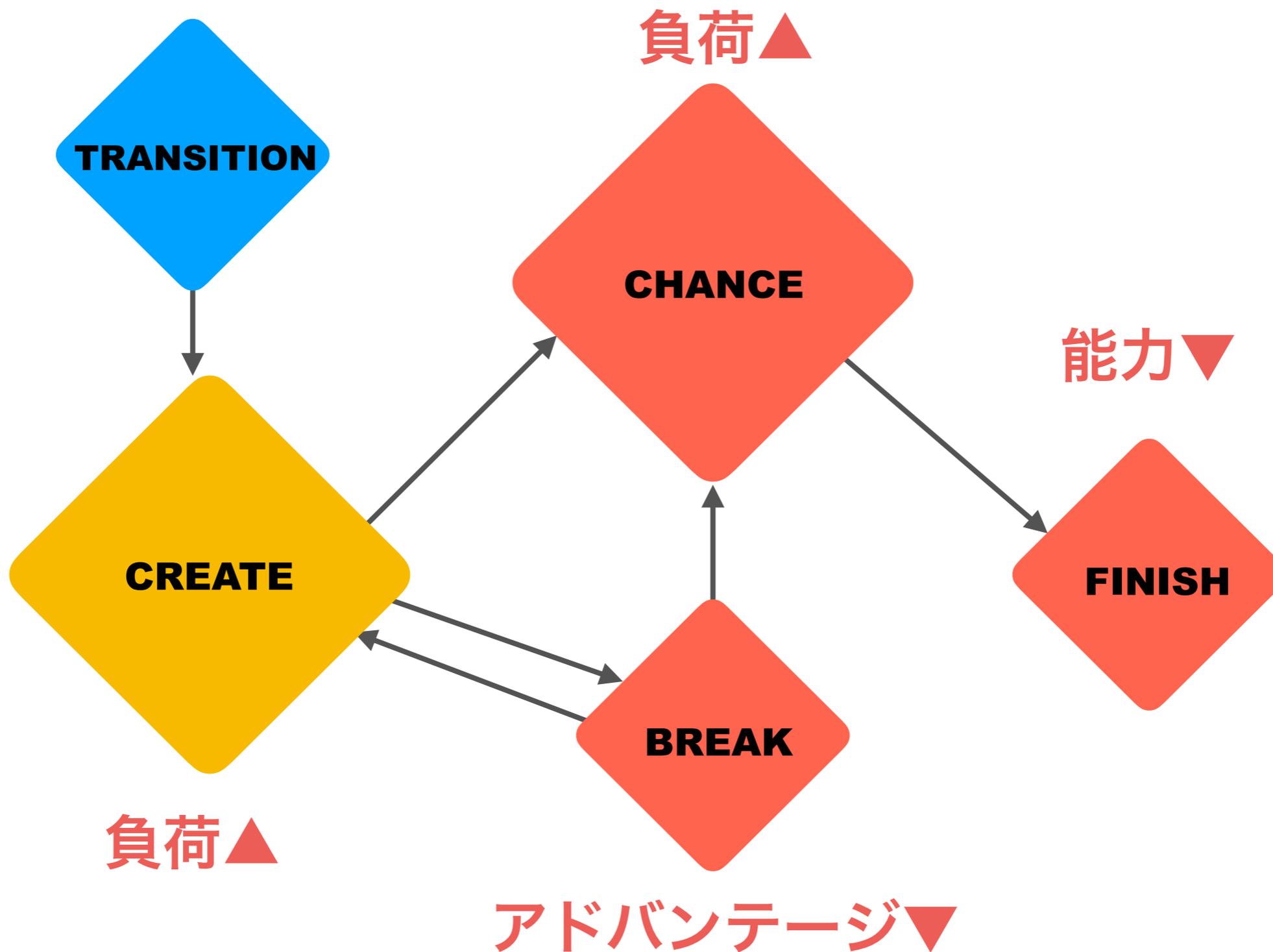
FINISH

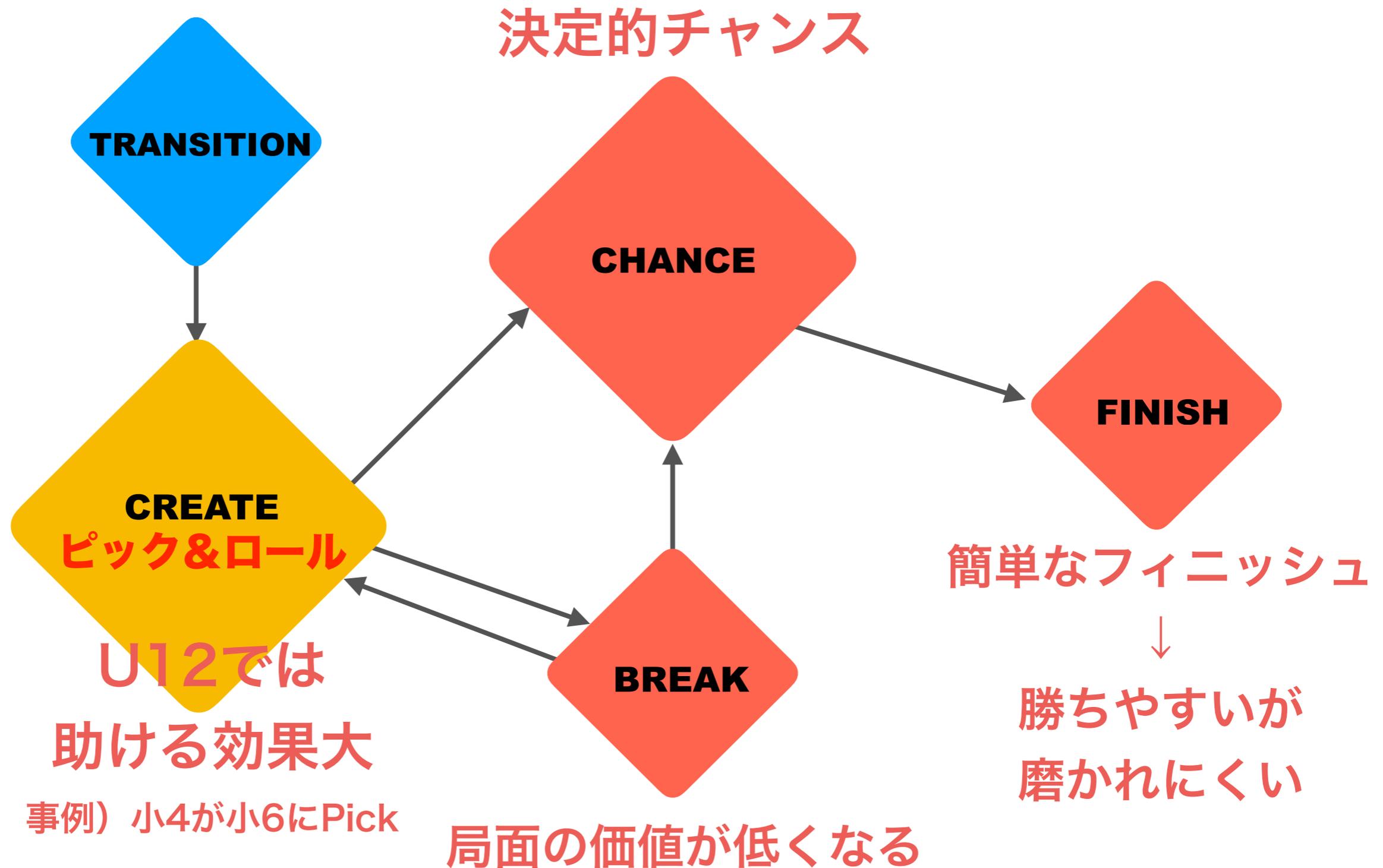


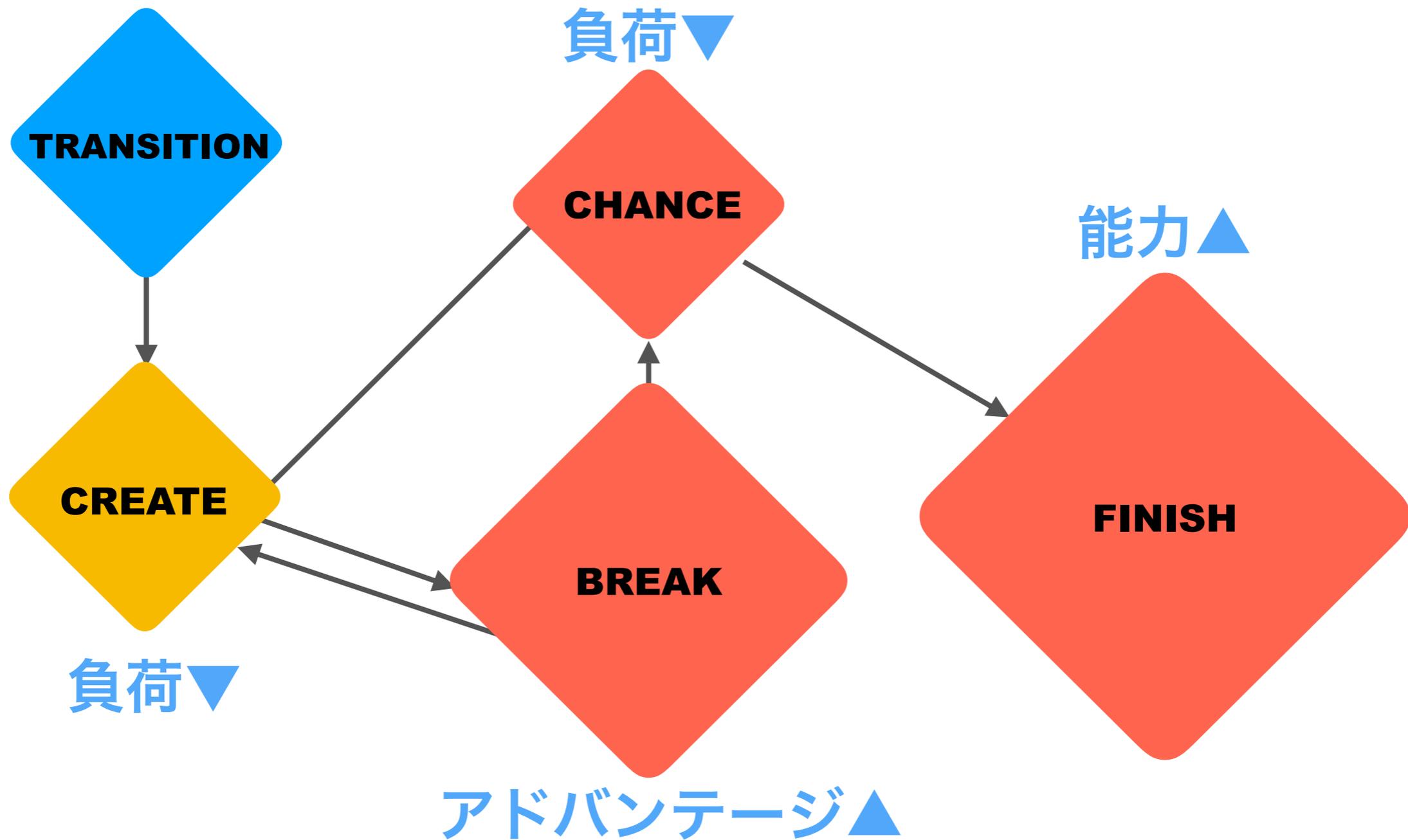
何を判断しているか？
何を身につけようとしているか？

ディフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
MantoMan	●	●	●	●	●	●	●
Help&Rotation	▲	▲	●	●	●	●	●
Advance Help&Rotation							●
Switch					●	●	●
Advance Switch					▲	▲	●
Trap				●	●	●	●
ZoneDefense					●	●	●
FullZoneDef					●	●	●

オフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1on1	●	●	●	●	●	●	●
Support	●	●	●	●	●	●	●
OffballScreen			●	●	●	●	●
OnballScreen					●	●	●
TransitionAttack	●	●	●	●	●	●	●
5Out	●	●	●	●	●	●	●
4out1in			●	●	●	●	●
3out2in					●	●	●
SetPlay					●	●	●







U12~15にかけてフィニッシュ力を高めることの価値は高い！
(だからマンツーマンルールが施行されている)

ゲームモデルの習熟度別戦術的負荷の整理

(例) 5アウト	基礎	中級	上級
トランジション	ドリブルプッシュ 2コーナー 2ウイング	3レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー	リムランナーリロケート
クリエイト	1on1 Pass & Cut Backcut	オフボールスクリーン インサイド1on1	オンボールスクリーン
チャンス/ ブレイク	サークルルール	・2ギャップコンセプト ・ドリフトバックカット	ブレイク1~4の 戦略的スペーシング
フィニッシュ	ストップ&ステップ	ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック	フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ

CHANCE

期待値が高いシュートにつながる局面

原理原則

「機会を活かしきる」

NG

見ようとしてない
チャンスで攻めない

1. ノーマーク (スポット・ドライブラインが空いた)
2. クローズアウト (ディフェンスとオフェンスの間の距離が長い)
3. ミスマッチ (身長差、スピード差といった能力差が大きい)

BREAK

ディフェンスが壊れた局面
ディフェンスを壊し続ける局面

原理原則

「ディフェンスに協力させない」

NG

ローテーションしやすい・リカバリーしやすいオフボールOF

1. サポートの原則
2. 認知対象の拡大

1. ドライブから離れる
2. パスラインを確保する
3. 味方から離れる

1. **ボール**を認知して行動を選択する

- ドリフト（ドライブから離れる）
- レスキュー（ボールが止まったら近づく）
- リロケート（パスをした後は離れる）
- バックカット（流れがなくなったらスペースを与える）

2. **ディフェンス**を認知して行動を選択する

- ディフェンスがヘルプに行くかどうか
- ディフェンスのヘルプポジションが高いか低いかわ
- ローテーションがくるかりカバリーがくるか

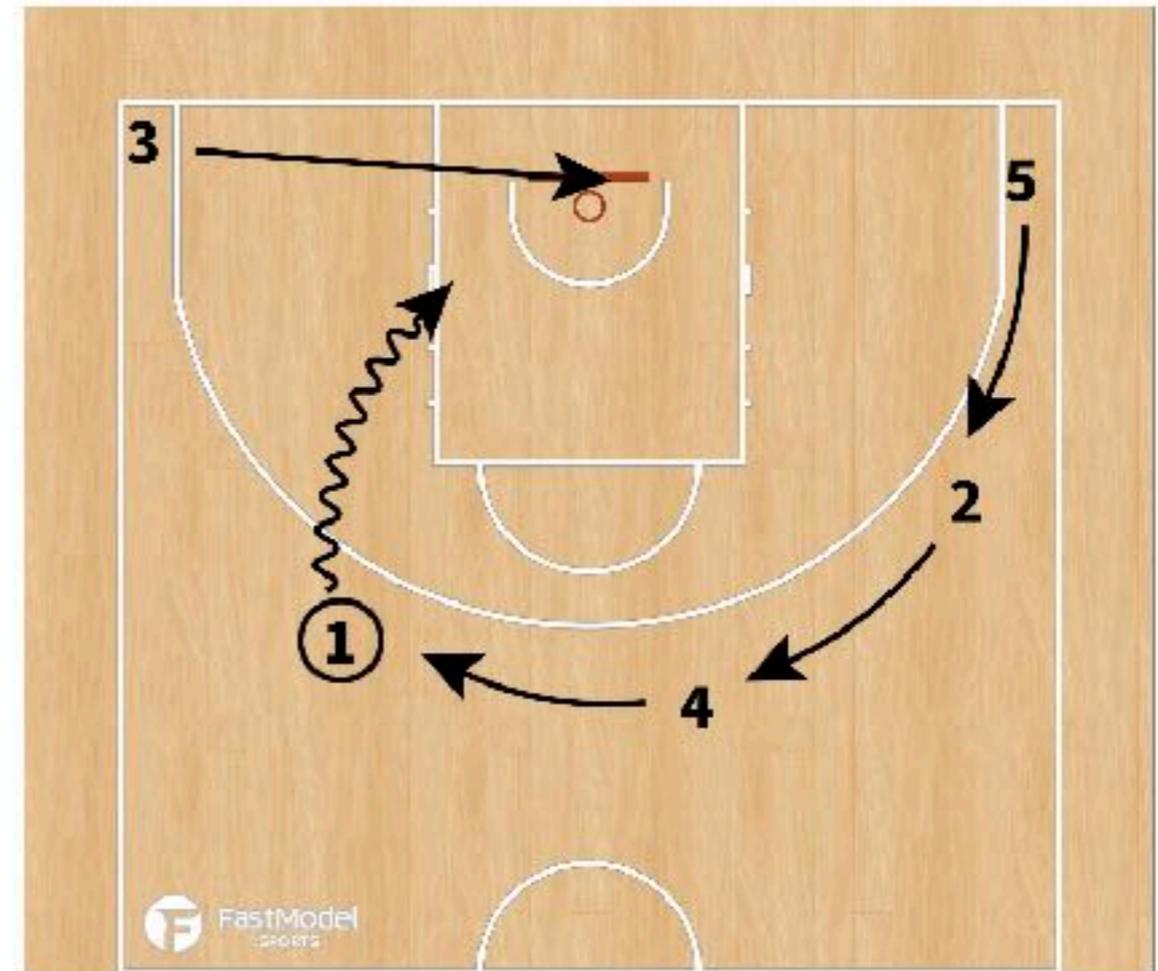
3. オフボールの**味方**を認知して行動を選択する

- 何人がドライブの進行方向に配置されているか
- 周りのオフボールプレイヤーはシューターかインサイドプレイヤーか

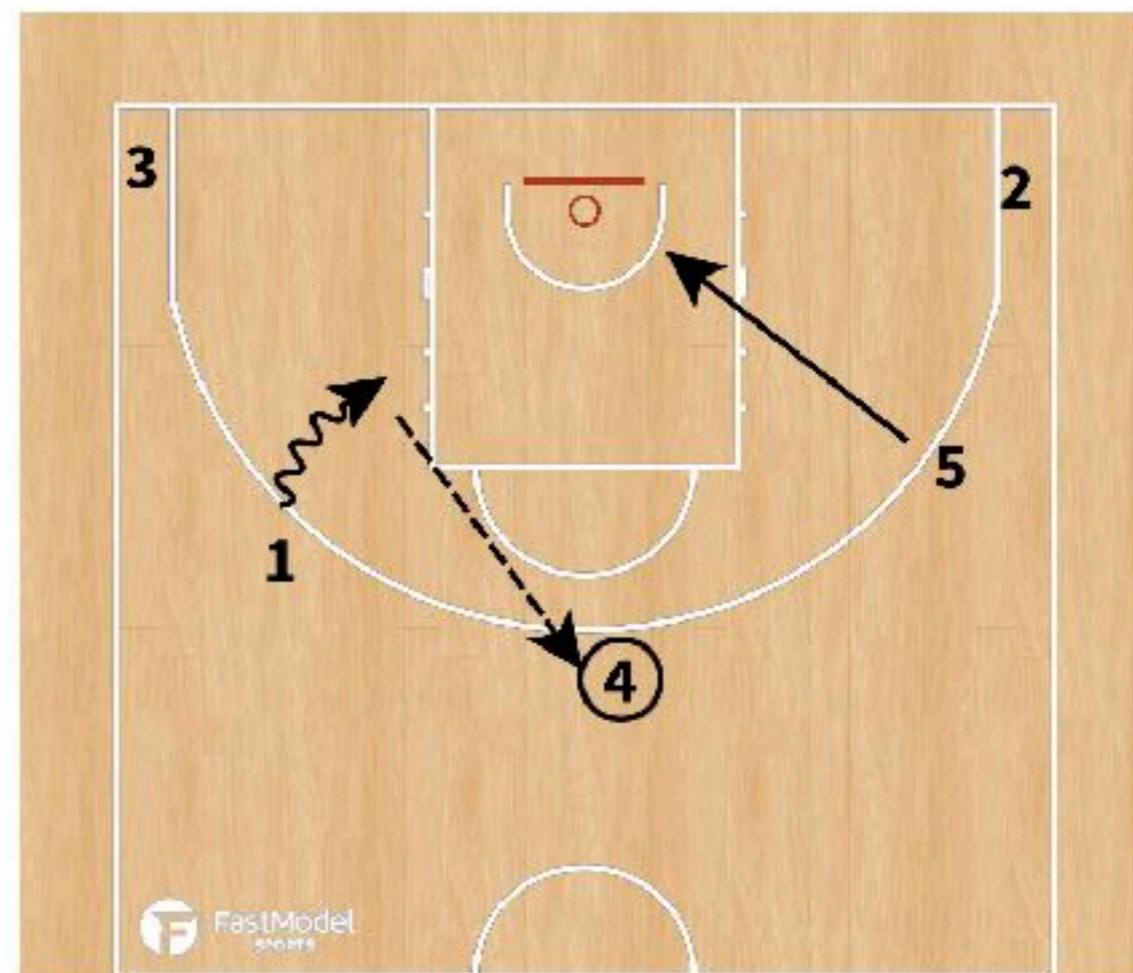
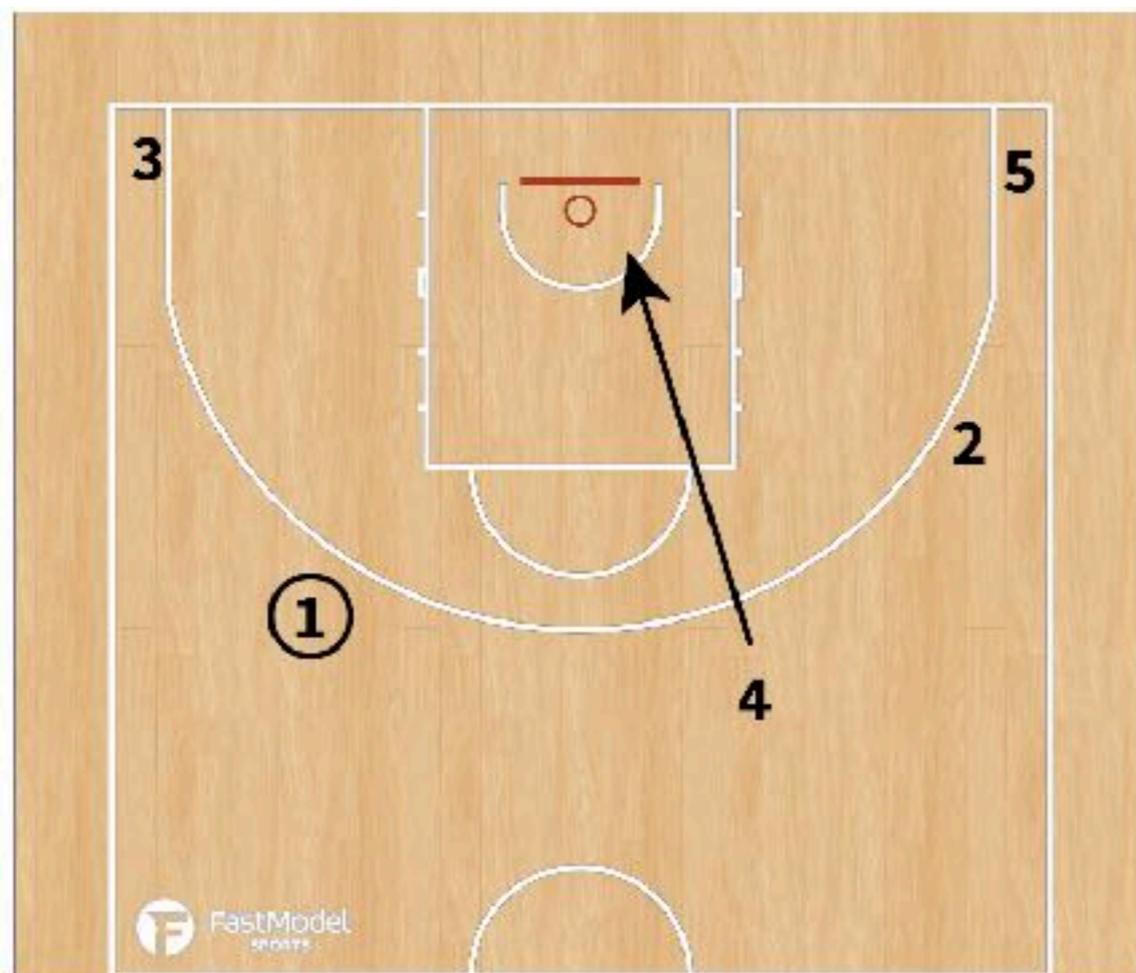
ブレイク局面の習熟度の段階設定

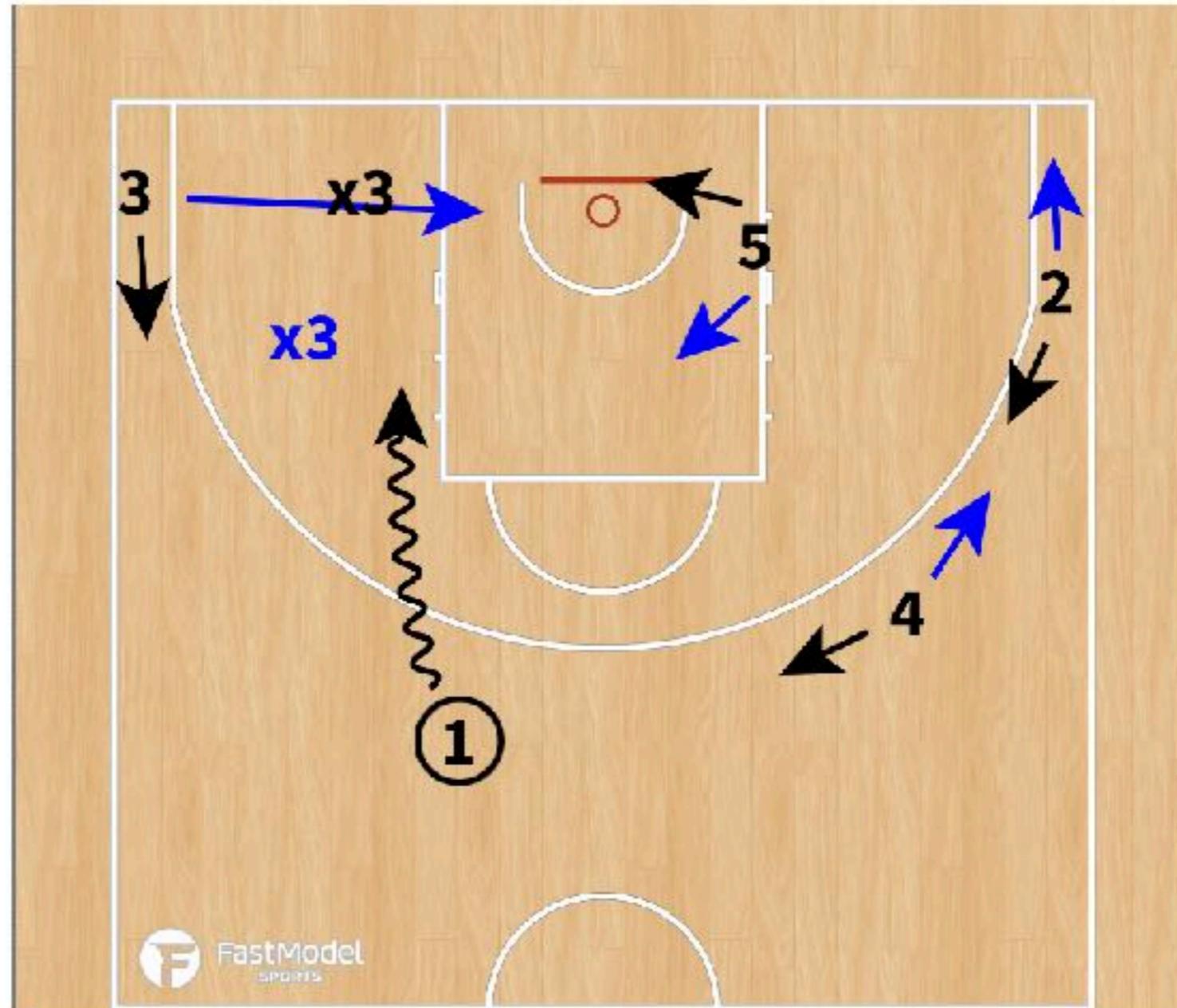
	初級 (U12)	中級 (U15)	上級 (U18)
BREAK			
SUPPORT	サークルルール サポートの基本	<ul style="list-style-type: none">・ 2ギャップコンセプト・ ドリフトバックカット	ブレイク1～4の戦略的ス ペーシング

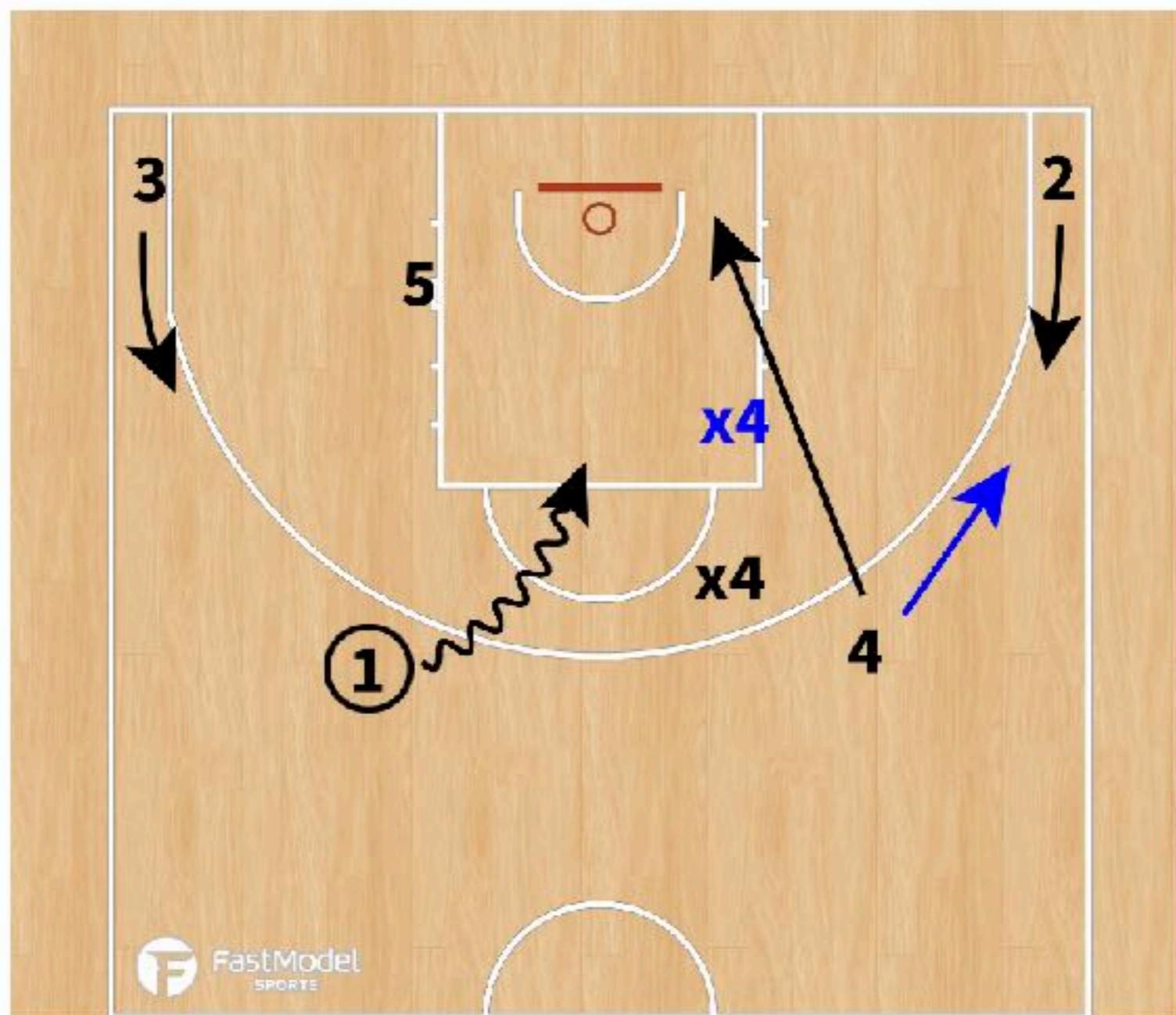
パターンによるコーチング

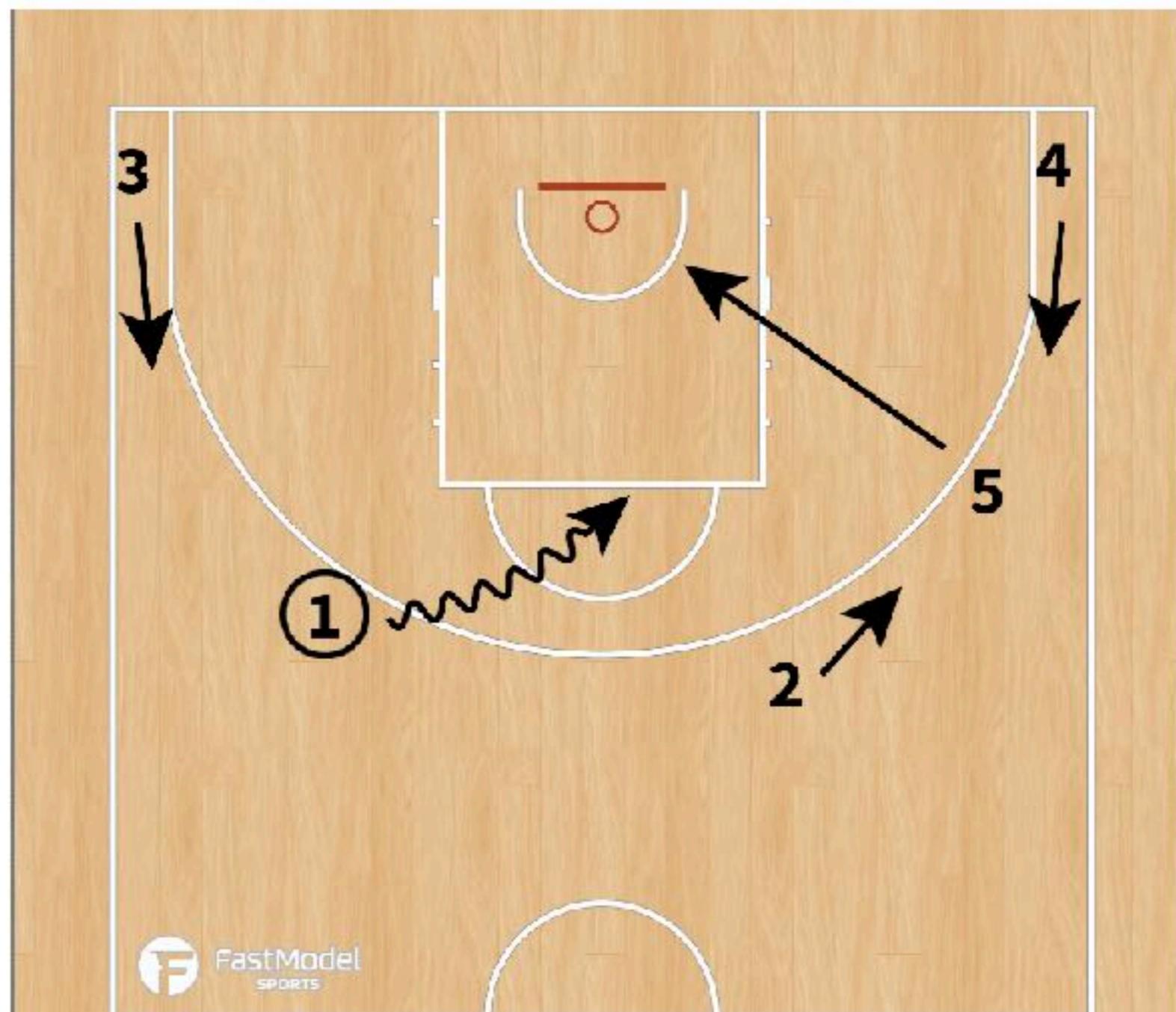


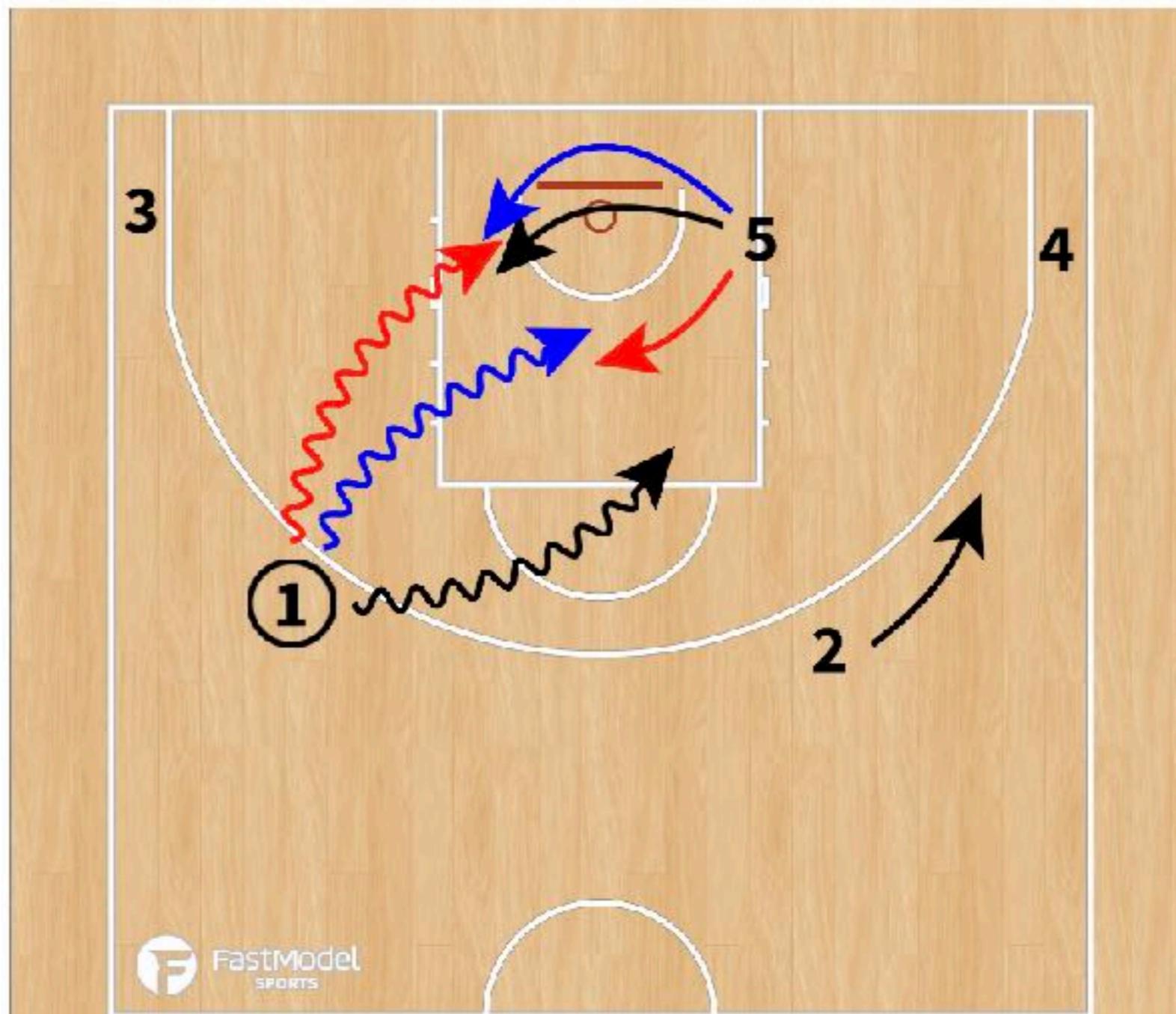
ブレイク局面 | 中級 2ギャップコンセプト



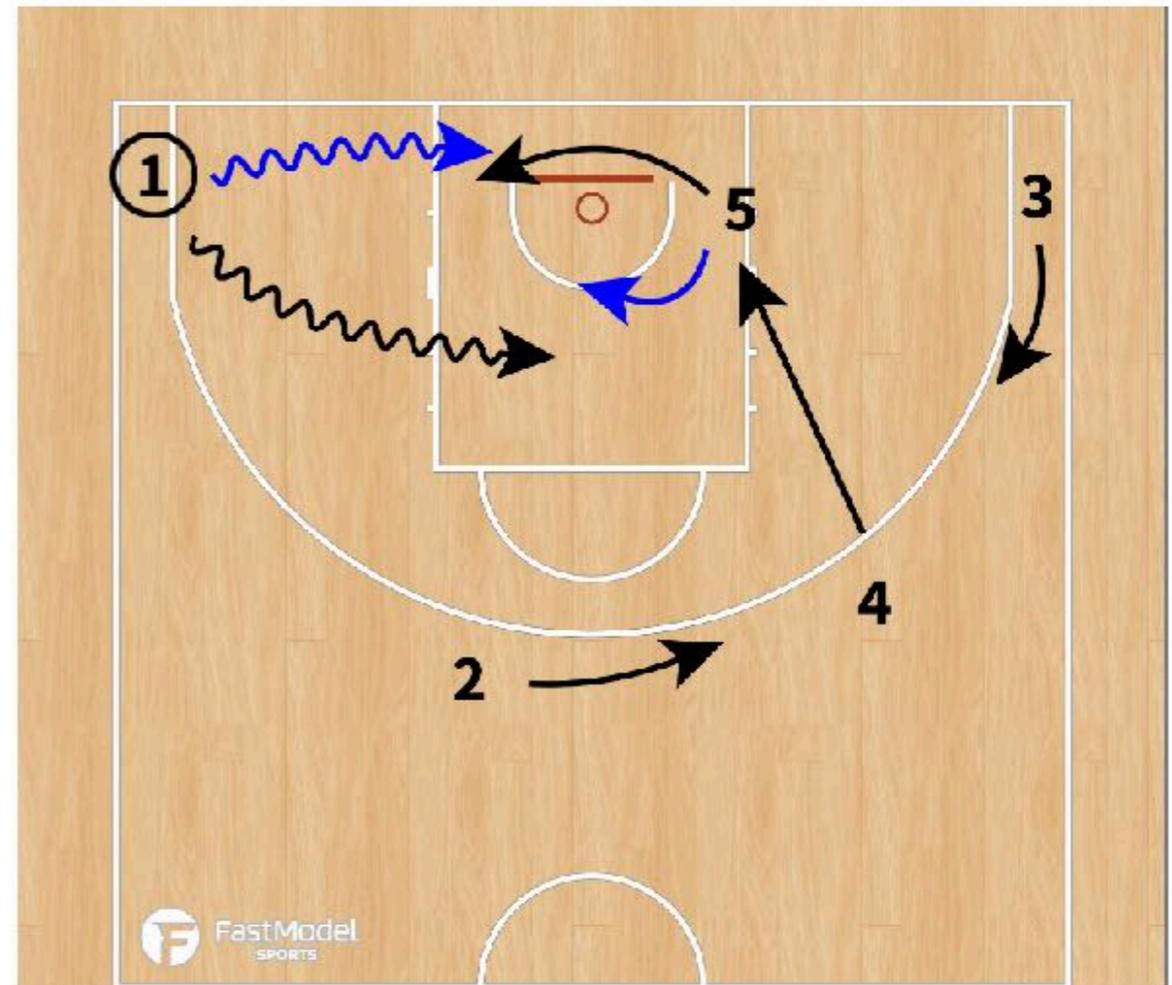
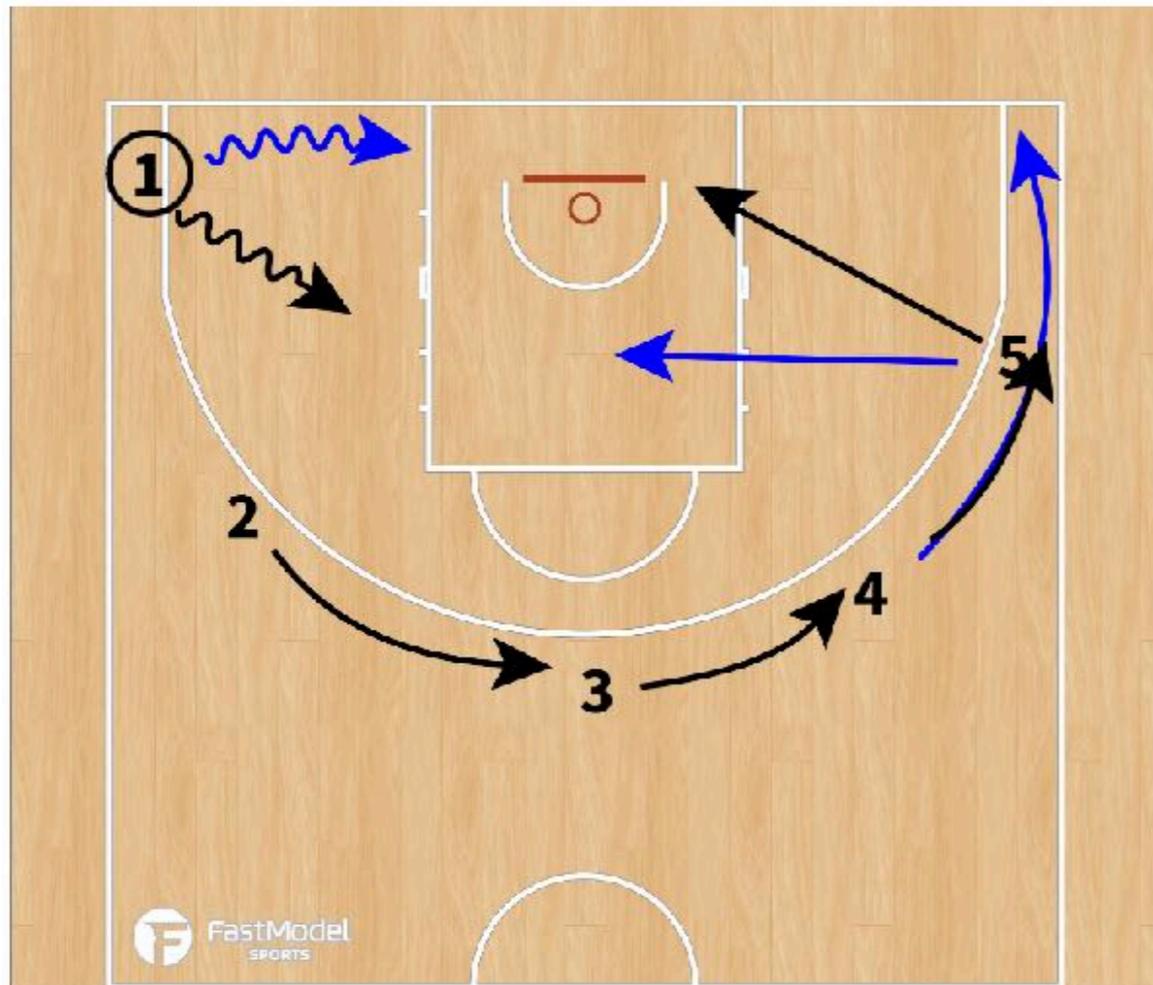








Break 4



CREATE

チャンスを作る局面

原理原則

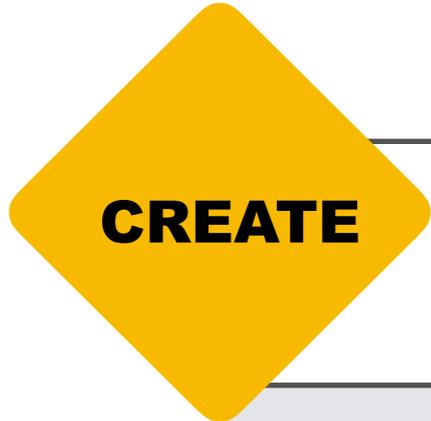
「チャンスを作る」

NG

セットプレーの手順をなぞることに終始してしまう
ディフェンスの選択に対して代償を払わせることができない

1. 相手ディフェンスの自滅を見逃さずに攻めれる
2. エクスキュージョン（遂行力）を高める
3. アジリティを高める（後出しジャンケン）

クリエイト局面の習熟度別指導内容例



	U12	U15	U18
	1on1 Pass & Cut Backcut ※ノースクリーンで チャンスを見つける	オフボールスクリーン インサイド1on1	オンボールスクリーン
	助けを借りずに クリエイト	ボールをもらうところで 助けてもらう	ボールを持った状態で 助けてもらう

FINISH

選択的にショットする局面

原理原則

「期待値の高いシュートを選択する」

NG

ショットクロックが残っているのに、練習してきてない、勝ってるわけではないフィニッシュを選択する

1. 自分で打つか、パスするか
2. ショットブロッカーは誰か
3. どこでステップを踏み切るか

	初級 (U12)	中級 (U15)	上級 (U18)
FINISH	様々なステップ ストップ	ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック	フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ

カオスをシンプルに処理するためには
自身を複雑にしておく必要がある

TRANSITION

ボールを運ぶ局面

原理原則

「安全に先手を取る」

NG

ボールを無くしてしまう・時間を奪われてしまう
チャンスを見つけようとしていない

1. シームレスにクリエイトへ
2. ディフェンスの準備が整う前に1on1
3. 走りながらいいスペーシングへ

ゲームモデルをどう作るか

TRANSITION

	U12	U15	U18
	ドリブルプッシュ 2 コーナー 2 ウイング	3 レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー	リムランナー リロケート

