



2025年度 U12ブロックDC

【質の高いペイントエリア内の攻防】

昨年度までの、感じる・状況判断力向上をペイントエリアに特化

★様々なフィニッシュスキルの引き出しを入れておく

★トランジションの攻防を早くする

★リバウンドの攻防の意識を高める

★ディフェンスの強度を高める

1. スポーツパフォーマンス

2. フィニッシュパッケージ・1on1

3. アウトナンバードリル

4. オフェンスリバウンド判断から
トランジションディフェンス

5. ディフェンスコミュニケーション

6. トランジション 4on4～5on5

1. スポーツパフォーマンス

★スポーツパフォーマンス導入の目的

質の高いペイントエリアの攻防のために、
オフェンスもディフェンスも
強度を高めていくことが重要。

そのためにも、長期の育成視点からも、
U12世代から、怪我の予防も含めた
強い身体づくりが必要。

1. バランス・柔軟性チェック

2. 柔軟性エクササイズ→再チェック

3. 筋力エクササイズ

2. フィニッシュパッケージ・1on1

◎様々なステップ

1. ランニングステップ
2. ワンステップ
3. パワーステップ
4. ユーロステップ
5. ロール
6. スイングステップ
7. ストップ&ステップ

×

◎様々な打ち方

1. オーディナリー
2. バックシュート
3. レイバック
4. リーチバック
5. オーバーハンド
6. フックシュート
7. フローターシュート
8. ダブルクラッチ

★様々なドライブコース

★ボードを当てる場所

などを組合せていくことで、
ドライブ時の選択肢を
持たせることができる

3. アウトナンバードリル

1. 1on1～5on5 (8-12sec)

a. アウトナンバー

b. アウトナンバー→イーブン

★トランジション力の向上

- ・ノーマークを見つける
- ・ボールを前に進める

※制約をつけた中での、

- ・切り替えの速さ
- ・ペイントへのアタック
- ・フィニッシュスキルと判断

⇒ペイントでの経験値増

4. オフェンスリバウンド→トランジションDEF

1. ハーフ3on3REB→トランジションDEF

- OFF REB Pts
- DEF Stops Pts (3-5sec センターライン超えさせない)
- OFF Transition Pts (3-5secで超える)

※トランジションOFFも練習

- 切り替えを早く
- 前にパスができないならプッシュ
- ビッグマンもボールプッシュ
- カウント後のスローインも早く

★オフェンスリバウンドの判断

- ・ボールを取りに行く
- ・DEFの準備 (TagUp)
- ・セーフティ

⇒このどれかをやる

5.ディフェンスコミュニケーション

1. 2on2 - 3on3

DriveCoverからBoxOut

- 2D Help&Recovery
- 3D Help&X Change
- 3on3 Full Rotation

2. 3on3 or 4on4 Shell DEF

- ボールマンDEF
- ギャップDEF (またはディナイ)
- HELP DEF

★コート上でのコミュニケーション

- 自分の役割の把握
- ポジション移動
- 声を出す

-誰を捉えるの声

-自分の役割の声

-味方を助ける声

⇒このどれかを出す

1. ALL 4on4～5on5

- ・ 8-10sec Paint Touch
- ・ 12-14sec ShotClock

<OFF>

- ・ 切り替えの速さ（リバウンド後、スローインどちらも）
- ・ ペイントアタックとフィニッシュの判断（パスも含めた）
- ・ オフボールマンのスペーシング
（ドリフト、バックカット、レスキュー、リロケート）
- ・ オフェンスリバウンドの判断

<DEF>

- ・ トランジションDEF
（速攻を出させない、ピックアップの位置）
- ・ コミュニケーション
- ・ ポジション移動、役割の把握
→ペイント内で簡単に得点されない

★制約をつけて、
ペイント内の攻防の回数を増やし、
その中で質を高めていく