
MESSAGE / TOPIC

- ・ティーチングポイントをしっかり徹底することが大切。凡庸なことも徹底すれば非凡なものになる。
- ・女子と男子でバスケットボールの基本は世界中同じである。
- ・この年代で適切な体の使い方を覚えることは、パフォーマンスの向上だけでなく、怪我による成長の停滞を防ぐ上でも重要である。
- ・WHAT だけではなく、WHY（なぜそうするのか）を理解する。
- ・この年代でのコーディネーショントレーニングが選手のその後の成長速度を左右する。
- ・ペイントアタックスキルとドライブ中の判断が課題である。
- ・オープンスキルのスポーツなので、認知と判断を伴った技術練習を取り入れる。
- ・上のカテゴリーに上がるにつれて、オフENSEのトランジションは速くなっている。ドリブルプッシュが特に速くなっている。ディフェンスは強度を上げなければならない。簡単に足をひかない。→これは、オフENSEのレベルアップのためにも重要である。
- ・昨年伝達した内容は引き続き重要である。昨年と重複して紹介しているものは重要度が高いものであり、紹介しなかったものは重要性が低くなったり不要になったわけではない。引き続き練習内容の引き出しに取り入れてもらいたい。

Contents

①コーディネーショントレーニング

•運動の多様性を重視する

- ～ウォーミングアップメニューとして取り入れてほしい
- ～一般的なことはやらず、バスケットボールに特殊なものを行う
- ～簡単すぎるものはやらない

②1on1 オフェンス

•エリア1（相手を抜く場面）

- ～ドリブル1on1から運動を発展させる
- ～アドバンスドリブルで身体を上手に使う（ドリブルジャブを使ったプッシュオフアングルのSSC運動）
- ～ボールを持った状態での1on1 | ジャブステップで相手のBADスタンスを攻める
- ～キャッチからの1on1 | スプリットスタンスからの加速

•エリア2（ドライブ中ステップ前の場面）

- ～抜きされない時のテクニック | ヘジテーション
- ～オーバーディフェンスに対するスキル | ロール
- ～抜きされた場面でのヘルプとの勝負 | ギャロップステップ
- ～判断する習慣を身につける（簡単にワンツーステップを踏まない）
- ～姿勢の優位性でコンタクトを活かす

•エリア3（ペイント内フィニッシュ場面）

- ～ストレートにアタックし、コンタクトを嫌がらない
- ～オーバーハンドレイアップ
- ～パワーショット
- ～ストップとステップ（止められてしまった時の解決策を練習しておく）

③パス

•ドライブからのパススキル（場面とスキルをつなげて）

- ～ワンハンドプッシュパス（ドライブ側へのキックアウト）
- ～サイドハンドパス（深いドライブから逆サイドコーナーへ）
- ～フックパス（ドライブから逆サイドへ）
- ～オーバーヘッドパス（シュートモーションからキックアウト）
- ～リプレイスのパス（ストップ・ピボットが必要）

④シュート

•シュートの基本理論

- ～ 左右に曲がりにくい・前後にブレにくいシュートフォームの構築
- ～ 映像の活用

⑤トランジション

•ドリブルプッシュ

- ～ スピードの中で方向転換するスキル | スピードクロスオーバー
- ～ 誰もがリバウンド後にドリブルプッシュできるように
- ～ [WHY] 戦術的な「時間」の確保 (U18～代表クラス、PnR オフェンスの連続性)
- ～ トランジションとスペーシングを合わせて練習する

⑥ディフェンス

•ボールマンディフェンス

- ～ ブロックショットを指導する意味
- ～ クローズアウト

•オフボールディフェンス

- ～ カッティングに対するバンプ
- ～ ジャンプ トウ ザ ボール

•トランジションディフェンス

- ～ スプリントバック まずはゴールを守れるように
- ～ そこから正確なポジショニングへ

⑦リバウンド

•ボックスアウト

- ～ ヒットファースト
- ～ ステップスルーボックスアウト (体格差を埋めるための工夫)

⑧ゲーム形式

•3on3～4on4 へ

- ～ スペーシング (ボールに近づきすぎない・5m スペーシング)
- ～ ボールを離れたら動く (パス&カット)
- ～ ボールの展開 (右サイドからミドルに戻って来たパスは左サイドへ)
- ～ ボールダウンでドリブルプッシュからドリブル 1on1→合わせの動きへ
- ～ ボールダウンでパスエントリーしたらパス&カットを使いつつボールの展開の中で 1on1 を仕掛ける