

1 コーディネーション能力について

U12世代において、**重要な課題は「自分の身体を思った通りに動かせる能力を磨くこと」**です。バスケットボールは、オープンスキルという相手に応じてスキルを使い分けなければならないスポーツです。相手に対して効果的なタイミングで、効果的な身のこなし、思い通りにボール操作ができることが上質なスキルです。相手は同じリズムで同じプレーをすることは考えられず、このことから自在に動く身体が必要です。

2 シュートスキルについて

シュートスキルで重要なことは、「真っ直ぐに打てること」と「リングまでの距離を持てること」です。シュートはよく「悪い癖をつけるな」と言われます。悪い癖とは何でしょうか？ 具体的には、左右に曲がる原因になるような動きのことです。U12世代で、シュートフォームから左右に曲がる原因を取り除くことは、その後の競技人生においても重要です。この競技を続ける限り、シュートは必須です。問題があるまま打ち続ければ、問題があるフォームが身体に染み込んでしまいます。問題を是正して打ち続けることで、上質なスキルが身につきます。

NBAで歴代トップの3ポイントシュート・フィールドゴールアベレージを残したスティーブ・カー氏は「**偉大な25フィート（長距離から）のシューターになりたければ、まずは偉大な4フィート（近距離からの）シューターになりなさい**」と言っています。U12世代でも、すでにペイントエリア近辺のシュートは十分リングに届くようになるはずですが、まずはその距離からのシュートスキルの精度を高めることです。具体的には10本打ったら7本以上、100本打ったら70本以上決めるところからはじめ、80%、90%を目指せるようなスキルを身につけることが、将来に対する大きな財産になります。もちろん遠い距離から打ってはいけないということではありません。遠い距離から打つことも、発育発達の状況に合わせて行うこともスキル向上につながります。しかし、遠い距離からの乱れたフォームのシュートばかりを続けることは、偉大な近距離シューターにはつながらないことを覚えておく必要があります。

3 ドリブルについて

ドリブルスキルは、ボール操作と身体操作の掛け合わせです。止まった状態でのハンドリング練習にも価値はありますが、いろいろな動きと一緒にドリブルスキルを練習することが重要です。ドリブル中はトラベリングが起こらないので、様々なフットワークを使うことができます。コーディネーション能力向上の意味でも、様々なドリブルスキルに挑戦させましょう。特に小学校6年生くらいになると、脳

の大きさは大人とほぼ同じ大きさに成長します。脳が運動を制御しますので、U12世代のプレイヤーは「動きのパターンや組み合わせ」などは、大人とほぼ同じことができます。筋力が必要なダンクシュートなどはできなくても、ドリブルとステップの組み合わせなど、ほとんどのプレーは真似ができるので、どんどん見て感じて真似ることから覚えていくと効果的です。

4 パスについて

U12世代において、パスのスキルアップは難しい課題です。ボールを遠くに飛ばすこと、速く飛ばすこと自体は筋力的な課題との関連性が大きいからです。そして、パススキルの質の高さは、パスの仕方というスキル以外に認知や判断の力、ディファレンシング（識別）やオリエンテーションといったコーディネーション能力と密接に関わります。そもそもパスが出せる領域に縛られることから、パスが届かないところや出せない状況では、認知や判断の経験は生まれにくくなります。そのためにも、まずはいろいろなパスの出し方や、どんな姿勢からでもどんなところでもパスを出せるようなスキルを練習することが大事です。そして、遠くに投げるための練習を取り入れ、投げる動作の基本を身につけることはとても大事です。また、失敗を過剰に恐れるプレイヤーはアシストパスの能力を向上することが難しいです。チャレンジの先の失敗から学び、チャレンジの中での成功からセンスを掴みます。センスとはチャレンジの積み重ね、チャレンジの総数が土壌となって耕される感性です。プレイヤーのチャレンジが増えるような育成を心がけましょう。もちろん雑で、不注意なパスはチャレンジとは言いません。そのパスミスは質の低い失敗です。チャレンジとはチャンスのために出すパスのことです。失敗の質を高めることが成長の鍵です。そして、「得られるもの」と「リスク」とのバランスを考えましょう。難しいパスを通して、確率の高いシュートにつながらなければ良い判断とは言えません。様々な経験から学んでいけるように練習環境を整えることが求められます。



5 1対1のオフェンススキルについて

4つの場面を練習しましょう。

| 練習内容 | 強調したい点 |
|--------------------|-------------------------|
| ① ドリブルの状況からドライブ | ① 直線的にゴールに向かおう |
| ② 対峙した状況からドライブ | ② コンタクトに慣れさせよう |
| ③ キャッチの状況からドライブ | ③ ディフェンスのバッドスタンスを攻めさせよう |
| ④ インサイド（背中向き）での1対1 | ④ ヘルプディフェンスを把握しよう |

1対1のスキルとは、相手に対して効果的に身体とボールを動かせる能力のことであり、相手がいない練習を続けていてもあまり向上しません。前提には自在に動かせる身体やボールハンドリングがありますが、特に対人での練習が重要になってきます。ディフェンススキルが低い相手であれば、自分の思い通りにオフェンススキルを発揮できますが、ディフェンスの強度が高まると思うように相手を抜けなくなります。**1対1スキルの質の高さは、相手の強度が高くても発揮できるかが重要なポイントです。スキルの向上を目指す過程では、ディフェンスの強度を高めていくことが必要です。**

6 1対1のディフェンススキルについて

ボールマンディフェンスで重要なことは、自分で守り切るということです。カテゴリーが上がってきたときに、ヘルプローテーションはもはや緊急事態であり、オフェンスにアドバンテージを与えている状況です。このアドバンテージをいかに与えないかが重要となります。そのために、ヘルプを不要にする1対1ディフェンスはとても価値があります。

7 リバウンドについて

ボックスアウトを習慣化することはとても重要です。しかし、オフェンスがリバウンドに行かなければ、ボックスアウトの場面そのものが起こりません。まだボックスアウトが習慣化していないU12世代において、オフェンスリバウンドに行く頻度が少なければ、ボックスアウトの習慣化は難しくなります。ボックスアウトを身につけるためにも、まずはオフェンスリバウンドに参加する指導をしましょう。

8 オフボール時のサポートについて

ボールを持っていないときにこそ、チームに貢献できることが良いプレイヤーの証です。適切に判断するには、判断の基準が必要です。**オフボールの時の判断基準としてU12世代から取り組みたいことは「サポートする」という考え方です。いま、自分が何をすることでボールマンに対して「サポートする」こと**

につながるのかを考えさせます。ボールから離れるべきか、近づくべきか、その判断の良し悪しによって、ボールマンに対してのサポートの状況が変わります。1対1をしたいと思っているプレイヤーに近づけば邪魔になり、ドリブルを止められてパスしたいと困っているプレイヤーを助けるためには、逆に近づかなければなりません。まずは、ボールマンにとって何が助けになるかという判断基準から、オフボールのプレーを考えられるようにしましょう。

9 トランジションについて

トランジション（攻守の切り替え）の攻防はバスケットボールの真髄であり、醍醐味でもあります。トランジションについて、U12世代からスピードを大事にしたいです。攻守の切り替えが早いことは、攻撃の機会を増やすこととなります。U12世代のゲーム時間であれば、攻守の切り替えが速いゲームでは60～70回の攻撃の機会があります。お互いがスローペースで攻めれば40回ほどになり、シュートにつながるオフェンス、ディフェンスの経験数に大きな差が生まれます。子どもたちは経験から学びます。経験を最大化するためにも、トランジションの攻防はスピーディーに行いたいものです。さらに、スピードの中でスキルを発揮する、スピードの中で判断することは、バスケットボールの技能向上にとって価値ある負荷になります。

10 オフェンスのゲームモデルについて

U12世代では、あらゆるプレイヤーがアウトサイドもインサイドのプレーも経験できるようにしましょう。5アウトフォーメーションで誰もがアウトサイドから攻めつつ、パス&ランしたプレイヤーがシールしたり、バックカットしたプレイヤーがインサイドで合わせの動きをしたりするゲームモデルが理想です。また、5アウトを採用することでペイント近辺のディフェンスの密度を広げやすくなります。まだスキルの未熟なU12世代のプレイヤーにとってペイントアタックの成功体験を増やしやすくなり、ディフェンスに対する判断や対応のためのスペースが確保しやすいことも5アウトのメリットです。

11 チームディフェンスについて

チームディフェンスはマンツーマンです。U12世代では、ゾーンディフェンスでなければ学べない要素はほとんどなく、マンツーマンディフェンスでは磨くべき要素が多くあります。オフボールディフェンスで大事なことは、ヘルプが必要かどうかを判断するという経験です。味方がオフェンスに破られてきたら助けにいく、破られていないなら次なる自分のマークマンとの勝負の準備をする、この判断力はとても大事な要素です。準備の質がディフェンスの質です。相手がパスをするのか、ドライブで来るのかななどを予測して準備する感性を磨いていきましょう。