

### 到達目標

#### ドイツ協会の事例

歳	目的	コーチング
7 } 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数の運動課題を含む運動能力育成</li> <li>・ボールゲームへの慣れ</li> <li>・様々なボールゲームをプレーすることでアイデアと楽しみ方を育成</li> <li>・ルールを守って他のプレーヤーとプレーすることを経験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなグループでよく動かす</li> <li>・子どもたちをエキサイトさせてプレーさせる</li> <li>・簡単な動きの課題でのゲーム</li> <li>・違ったボールを使って複数の課題をつくる</li> <li>・簡単なルール</li> <li>・子どもたちに心を開いて聞く</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールを楽しむ</li> <li>・動く事を楽しむ</li> <li>・基礎技術をプレーしながら学ぶ</li> <li>・様々なボールゲームをプレーすることで楽しみを育成</li> <li>・様々なスポーツ活動を通じて動く事を覚える</li> <li>・他のプレーヤーと一緒にプレーすることを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなグループで良く動かす</li> <li>・子どもたちをエキサイトさせてプレーさせる</li> <li>・簡単な動きの課題でのゲーム</li> <li>・違ったボールを使って複数の課題をつくる</li> <li>・我慢強く</li> <li>・常にプレーヤーのアイドルになる</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールを楽しむ</li> <li>・動く事を楽しむ</li> <li>・基礎運動能力のトレーニング</li> <li>・基礎技術を学ぶ</li> <li>・基礎的個人戦術を学ぶ</li> <li>・限られたスペースでスペースングと動きの基礎を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動学習能力のゴールデンエイジ</li> <li>・小さいグループで動かす</li> <li>・技術練習はゲームトレーニング</li> <li>・ボールに多く接して判断力の養成</li> <li>・異なるボールを使って多くの課題を</li> <li>・我慢強く</li> <li>・創造性の育成と楽しみ</li> <li>・両手が使えるように</li> </ul>
11 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーを楽しみ、創造力を養成</li> <li>・基礎技術のトレーニング、違う状況で使えるように</li> <li>・ディフェンスファンダメンタルを学ぶ</li> <li>・基礎運動能力を強調するトレーニング</li> <li>・バスケットボールゲームの基礎技術</li> <li>・基礎的個人戦術</li> <li>・チームファンダメンタルを学び始める</li> <li>・プレーヤーに積極性を持たせ、自主性とやる気を出させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術練習を増やし詳細に</li> <li>・技術練習とゲームで同じことを強調しないようにする</li> <li>・両手を同等に練習</li> <li>・コンディショニングとコーディネーションをゲームスタイルで練習</li> <li>・コミュニケーションをしっかりとる</li> </ul>



WORLD ASSOCIATION OF  
BASKETBALL  
COACHES

#### WABCの事例

歳	コーチング
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームや練習において、プレーヤーのスポーツと人格発達において、ポジティブな経験となる様にコーチングすること</li> <li>・ランニング、ジャンプ、方向変換、投げること・キャッチなど</li> </ul>
8 } 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的運動パターンの発達とトレーニングをすることで特殊なバスケットボール技術の習得ができるようにする</li> <li>・ゲームを学び始めるので楽しみはとても重要</li> <li>・ドリブル、パス、シュート、ディフェンスを伴うゲームを導入することはよいが、厳密なドリブルは必要なし</li> <li>・一般ルールと異なる形で行われることがよい</li> <li>・基本的なルールの紹介</li> <li>・スペースと時間で実行できる動き</li> <li>・プレーできるスペース</li> <li>・オフェンスする時：点を取りに行くこと。ボールを持ったまま走ったりはできずドリブルが必要。チームメイトにボールを渡す必要</li> <li>・ディフェンスする時：自分のバスケットを守る必要</li> <li>・ゲームのルール</li> </ul>
10 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスリートがスキルを磨くときに競争を行う機会を与えるが、競争的ではない（しかしそれでも楽しい）活動に戻る機会を与えることは依然として重要</li> <li>・専門性を確立してはならず、ジェスチャーや動きはまた極端に技術的であってはならず、ゲームは自由である必要があり、コーチによって提示されたプレーのアイデア（攻撃と防御）は最初は単純でなければならない</li> <li>・最終的な目的は、子どもたちに5対5で少し整理された方法でプレーさせること</li> <li>・多くの場合、3対3や4対4などの「スモールサイド」ゲームは、プレーヤーがプレーに参加する機会が増え、プレーするスペースが増えるため、この年齢の子どもに適している</li> <li>・10~12歳のコーチをする場合、バスケットボールの経験がなく、したがってはるかに若いプレーヤーの段階にあるプレーヤーがいる可能性が非常に高い。同様に、バスケットボールに3~4年間携わっており、年配のプレーヤーよりも高度なスキルを持っている8歳のプレーヤーがいる可能性がある。したがって、コーチは各プレーヤーのスキルを評価し、スキルと経験のレベルに応じてすべてのプレーヤーをアクティビティに含めるようにバリエーションを作成する準備をすることが重要</li> <li>・異なるプレーヤーが異なる方法でアクティビティに参加する必要がある。たとえば、ドリブル時に優先する手を使用するプレーヤーもいれば、優先しない手を使用するように要求されるプレーヤーもいる</li> </ul>



## 日本バスケットボール協会の取り組み

### エンジョイ層：レクリエーション志向

歳	目的	パスウェイ（場=日常）	パスウェイ（経験=年数回）
5 } 6	遊びの感覚を大切に 身体を動かすことは楽しい経験に	幼稚園・保育園 幼児用スポーツ教室	イーザーバスケット フェスティバル 等
7 } 8	様々なスポーツとの出会い 楽しさと動き習得 心の成長・動き導入・楽しさの導入	小学校1・2年 スポーツ教室	ミニバスによるフェスティバル等
9 } 10	様々な運動を行いながら 楽しさと身体能力・基本技術の向上 心の成長・動き習得・楽しさの習得	小学校3・4年 ミニバスチーム、バスケスクール	各種ミニバス大会 フェスティバル 等
11 } 12	楽しさと身体能力・個人（集団）技術の向上 心の成長・動き習熟・楽しさの追求	小学校5・6年 ミニバスチーム、バスケスクール	U12 全国/U12 ブロック 都道府県大会・リーグ戦
13 } 15	個の育成 ポジションを決めない	中学部活 クラブ、スクール	全中予選、U15 選手権、リーグ戦
16 } 18	戦術の学びとプレーする楽しさ	高校部活、クラブ	インターハイ、ウインターカップ リーグ戦
19 } 20	プレーする楽しさ 仲間との関わり、コミュニティ	国内大学 サークル、社会人クラブ	サークル大会 都道府県社会人リーグ

### 中間層：ミドルレベル以下競技志向

歳	目的	パスウェイ（場=日常）	パスウェイ（経験=年数回）
11 } 12	楽しさと身体能力・個人（集団）技術の向上 心の成長・動き習熟・楽しさの追求	（競技志向チームに近い） ミニバスチーム、バスケスクール	U12 全国、U12 ブロック 都道府県大会、リーグ戦 都道府県 DC、ブロック DC
13 } 14	個の育成 将来の土台を築く ポジションを決めない	中学部活、クラブ、B ユース U15（U18）	全中ブロック、U15 選手権 B ユース大会 U15、リーグ戦 都道府県 DC、ナショナル DC
15 } 16	技術戦術習得準備 ポジションを徐々に特化		U16 国体、ブロックリーグ U16 代表候補、U18 代表候補
17 } 18	高度な技術戦術習得 競争の楽しさ	高校部活、クラブ、B ユース U18	高校新人、ブロックリーグ U17 代表、U18 代表 インターハイ、ウインターカップ トップリーグ、U18 代表、U19 代表
19 } 20	より高度な技術戦術習得	B リーグ、WJBL NCAA、海外大学、クラブ、国内大学	リーグ、インカレ、U19 代表、U20 強化 リーグ、インカレ、U20 代表、U22 強化

### ハイパフォーマンス：ハイレベル競技志向

歳	目的	パスウェイ（場=日常）	パスウェイ（経験=年数回）
15 } 16	高度な技術戦術習得準備 より競争的にポジションを徐々に特化	中学部活、クラブ、B ユース U15（U18）	全中、U15 選手権、B ユース大会 U15/U18 リーグ戦 都道府県 DC、ナショナル DC、U16 代表候補 U16 国体、ブロックリーグ U16 代表候補、U18 代表候補
17 } 18	より高度な技術戦術習得 高いレベルの競争 プロへの移行	USA NBA Academy 等（海外） 高校部活、クラブ、B ユース U18	高校新人、ブロックリーグ U17 代表、U18 代表 インターハイ、ウインターカップ トップリーグ、U18 代表、U19 代表
19 } 20	プロレベルの技術戦術	B リーグ、WJBL NCAA、海外大学、クラブ、国内大学	リーグ、インカレ、U19 代表、U20 強化 リーグ、インカレ、U20 代表、U22 強化

### コーチングポイント

7 } 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習を工夫し時間を考え、飽きさせることがないような練習を心がける</li> <li>興味を待たせるため導入方法を工夫する</li> <li>子どもたちに寄り添い、良いところをたくさん見つけ出す</li> <li>スモールステップを用いて達成感を味わわせる</li> <li>簡単な動き・簡潔なルールでのゲームを取り入れる</li> </ul>
9 } 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習にメリハリをつけ、子どもたちの向上心を高める</li> <li>できたことに対する達成感をもたせる</li> <li>練習内容で網羅できるルールでのゲームを行い、楽しさをフィードバックさせる</li> <li>攻防のかけ引きを学ばせ、判断力を身につけさせる</li> <li>チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う</li> </ul>
11 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習の目的を理解させ、向上心を行動に表現させる</li> <li>コミュニケーション能力を伸ばし、フェアプレー精神・感謝の心を育ませる</li> <li>ゲームライクを意識した練習となるよう工夫を重ねる</li> <li>正しい判断力の養成を目指す</li> <li>ゲームの中で自分を表現することで、チームとしてのスキルが向上するようフィードバックさせる</li> <li>チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う</li> </ul>

### トレーニング割合

	7~8歳	9~10歳	11~12歳	
1回の練習(割合・%) ドイツ協会 ガイドライン	運動能力	30		
	マイナーゲーム	30		
	ボールを使った簡単な動作	20	20	
	複数のスポーツ活動		25	
	技術トレーニング		20	25
	3対3		20	
	コーディネーション			25
	個人戦術			15
	ポジション別技術練習			
	チームファンダメンタル			15
	パワートレーニング			
バスケットボールゲーム	20	15	20	
NBA/USA ガイドライン	練習時間・1回(分)	30~60	45~75	60~90
	練習回数・週(回)	1	2	2
	チーム練習時間・週(時間)	3	5	10
	必要睡眠時間(時間)	9~12	9~12	8~10
	ゲーム数・週(回)	1	1~2	2
ドイツ協会 ガイドライン	ゲーム数・年(回)		15~30	20~40
	運動能力トレーニング	●	●	●
	技術・ミニゲーム	●	●	●
	ゲームで使うファンダメンタル	●	●	●
			●	
			●	

## 指導内容指針

オフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1対1	●	●	●	●	●	●	●
オフボールスクリーン			●	●	●	●	●
オンボールスクリーン					●	●	●
トランジションアタック	●	●	●	●	●	●	●
5アウト	●	●	●	●	●	●	●
4アウト1イン			●	●	●	●	●
3アウト2イン					●	●	●
セットプレーの導入					●	●	●
ディフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
マンツーマン	●	●	●	●	●	●	●
ヘルプローテーション			●	●	●	●	●
複雑なヘルプローテーション					●	●	●
スイッチ					●	●	●
複雑なスイッチ							●
トラップ				●	●	●	●
ゾーンディフェンス					●	●	●
フルコートゾーンディフェンス					●	●	●

### オフェンス

#### スクリーン

- ・育成年代では、1対1を優先していくことを考える
- ・自力での1対1、つまりスクリーン（他力）の助けを借りないオフェンス経験が第一
- ・相手がボールを持たせないように防御してきて自力でボールを受けられないので、オフボールスクリーン（他力）でボールを受ける
- ・ボールをもらう前の判断の質の向上が重要
- ・ディフェンスがどのような対応をしているかを見て判断してプレーする経験が必要
- ・1対1で抜き去れないぐらいの防御が強くなり、オンボールスクリーン（他力）が必要となる

#### トランジションアタック（カウンターアタック）

- ・素早く攻めることを早い年代から重視する
- ・攻撃回数を増やし、攻撃経験数が増加することは育成年代では重要である
- ・速い流れの中でのプレー経験、プレー判断機会の増加は重要である

#### スペーシング

- ・バスケットボールを始めたプレーヤーは、誰もがアウトサイドの経験が積めることが重要であり、インサイド専門と決めない5アウトが必要である
- ・年代を追う毎に、徐々にインサイドでプレーするプレーヤーが増えてくるようにシステムを考える強豪国が多い
- ・ピック＆ロールの攻防は、スクリーナーがドライブ・ポップなどの選択により、5アウト・4アウト・3アウトと変化するので、各年代を通じてあらゆるスペーシングに対応できるように育成したい
- ・ドライブに対しての合わせやバックカット、パス＆カットなどのプレーは誰もが身につけておくべき基本的プレー（ファンダメンタルプレー）である
- ・ゲームモデルを選択する事でスペーシングを学ぶことを意識させることが重要である

### ディフェンス

#### 1対1

- ・人の助けを借りるより、自分で守りきる経験を重視するべきである

#### ヘルプローテーション

- ・ヘルプローテーションを教えた方が勝利には近い
- ・ヘルプがない中で勝負にこだわると自分で止めきらなければいけなくなる
- ・「ヘルプポジションを学ぶ時期が遅くなること」と「深すぎるヘルプポジションが不必要なヘルプを引き起こすこと」をあわせて考える
- ・「ポジションに立つこと（例えばミドルラインをまたぐ）を徹底すること（形）」と「プレーヤーが危険を判断してヘルプに向かうこと（自己判断）」のどちらが本質的か？

#### 複雑なヘルプローテーション

- ・ヘルプ後のトリプルスイッチや、ドライブプレーヤーのビッグ・スモールに対するビッグがヘルプのケース、スモールがヘルプのケースのローテーションなどである

#### スイッチ

- ・オフボールスクリーンを導入する年代とスイッチを取り入れる年代をずらすことで、スクリーンに対してファイトしていく状況を作り出す

#### トラップ

- ・トラップが行われることで、トラップを突破する経験や機会が作られるという側面あり
- ・未熟なプレーヤーに対してトラップにより効果的にボールが奪えることで、攻撃側のショットまでいく機会は減少し、ボール奪取側はレイアップでの攻撃機会が増えることになる