

バスケットボール

BASKETBALL



## 競技の特性と課題

私たちの取り組むバスケットボールという競技はその特性上、高さや運動能力に長けたものが非常に有利であり、世界を見渡してみても年々チームは大型化されてスピード、パワーのある身体能力の高いプレーヤーおよびチームが活躍している。日本においても高い身体能力を有したプレーヤーや長身選手は増えており、今まで以上に発掘、育成について取り組まなければならない。

日本は今まで「走力、敏捷性、スピードを最大限に生かした平面的なバスケット」で戦ってきた。小さくても組織的で変幻自在なディフェンスとオフェンスにおいてはスピードあふれる展開から高い成功率を誇るアウトサイドシュートは日本のお家芸であり、今後もこのスタイルは基盤となると思われる。

しかし、ルール改正にともない、日本は今まで以上に高さや速さを求めていながら日本人特有の「頭脳的、繊細、緻密、熱心」に行動していく中で、バスケットボールの基礎理論が全てのプレーヤーに備わり、状況に応じて適切にプレーするだけの判断力を有することが必要不可欠である。そして指導の段階においてプレーヤーが自分で気づき、意志をもってプレーすることに着目することが重要である。

## 実際のトレーニング

### U-12

- ・シュート、ドリブル、パスを片手で左右同時におこなえるようにする。  
コーディネーションドリル・ダッシュ～ピボット・トライアングルパス等
- ・得点する意欲、最後まで頑張る姿勢を養う。1対1コンテスト等
- ・ギブ&ゴーの習慣化を図る。
- ・空いたらシュート、出てきたらドリブルを積極的におこなう。
- ・空マークマンを逃さない。ノーマークでシュートさせない。  
ファンダメンタルフットワーク・オンボール、オフボールの1対1等
- ・声を出す習慣。常に相手の動きを予測して守る。  
ビジョンの確保、ボディーチェック等

### U-15

- ・常にスペーシングを考えてプレーする。(スペースをつくる、探す)  
対面パス&ゴードリル(クイック、ダブルライン)等
- ・サークルパッシングおよび2メンパッシングで空間と時間を意識する。
- ・自らの判断でプレーを選択する。
- ・パワーポジションの徹底。
- ・リバウンド、ブロックショットを積極的に試みる。
- ・ボールとパスコースにプレッシャーをかける。
- ・マークマンとボールを見失わない。  
ピストルディフェンス等

### U-18

- ・ボールを受ける前に状況を判断する。(予測の読み、スピード)
- ・巧みなパスワークとランニングプレーの実践。  
2メンパッシング、3メンパッシング、ハーフコートギブ&ゴー等
- ・オフェンスリバウンドによるセカンドシュートの得点を増やす。
- ・プレッシャーに対しても成功させられるシュート力の養成。  
ボールプロテクションシュート、クイックシュート等
- ・フットワーク、ハンドワーク、ヘッドワークを意識させる。
- ・ボールマンの雰囲気を観察(LOOKとSEE)しインターセプトをねらう。  
ハーフコート2対2、3対3ディフェンスローテーションドリル等
- ・ティップアウトから速攻をねらう。  
スクリーンアウトドリル、コンビネーションリバウンドドリル等

① 目的意識と意思明確化・習慣化

② プレーの理論の理解・徹底

③ 各種基礎スキルの向上・徹底

- ・パワースタンスの習慣
- ・ストップ&ステップ
- ・シューティング
- ・ドリブル
- ・パッシング
- ・フェイク

④ 時間的、空間的感覚を身につける

- ・ビジョンの確保
- ・状況判断と予測
- ・フローバランス(スペースを意識)
- ・タイミングをはかる(微調整)

⑤ コミュニケーション

- ・アイコンタクト
- ・ボイスコミュニケーション

区分	年齢	指導のポイント
U   12	8	【技術・戦術】 ・すべてのプレイヤーに基本スキルを体験させる。 ・ポジションを固定した指導を避ける。
	9	・シュート、パス、ドリブルは両方の手でできるようになることを求め、指導する。 ・身体接触に慣れることと、接触の仕方を指導し、意識させる。
	10	【トレーニング】 ・バスケットボールのおもしろさを教え、「もっとやりたい」「続けたい」という意欲をもたせる。 (遊び的要素を取り入れる)
	11	【指導のポイント】 ・勝敗、強化にこだわりすぎずに普及、育成を最大の主眼とする。
	12	
U   15	13	【技術・戦術】 ・全基本スキルを継続的に指導し、スムーズさを求める。 ・時間的、空間的な間の感覚を養う。 ・平面バスケットの推進を図る。 ・シュート全体の確率を高める。 ・単に早く走るのではなく、ドリブルで運ぶ速さを求める。
	14	【トレーニング】 ・心肺機能を高めるトレーニングを導入する。  【指導のポイント】 ・スポーツをおこなう根元となる「こころ」を育成する。 ・勉学との両立を図る努力を求める。
	15	
U   18	16	【技術・戦術】 ・より高いレベルとの交流をはかり、いろいろな戦術に対応できる心身やスキルを育成。 ・個々のスキルにパワー、スピード、正確さを加える。 ・アウトサイドシュートの高確率を求める。 ・身長の高いプレイヤーにオールラウンド的な〇〇を求める。 ・競り合いに勝つ強さ(ポジション、ボール、勝利) ・時間的、空間的な間の感覚を養う。
	17	【トレーニング】 ・勝負所でダウンしない体力と気力の養成に努める。  【指導のポイント】 ・能力だけに頼らず、一生懸命考えてプレーすることを求める。 ・挑戦的に挑もうとする強くたくましい姿勢の育成。
	18	