

# 2022年度U12ブロック育成センター コーチングレクチャー資料

2022/9

JBAユース育成部会

ミニバス、中学、高校と

それぞれのカテゴリーにいる数年間の間に全てを学べるほど

バスケットボールは単純ではない。

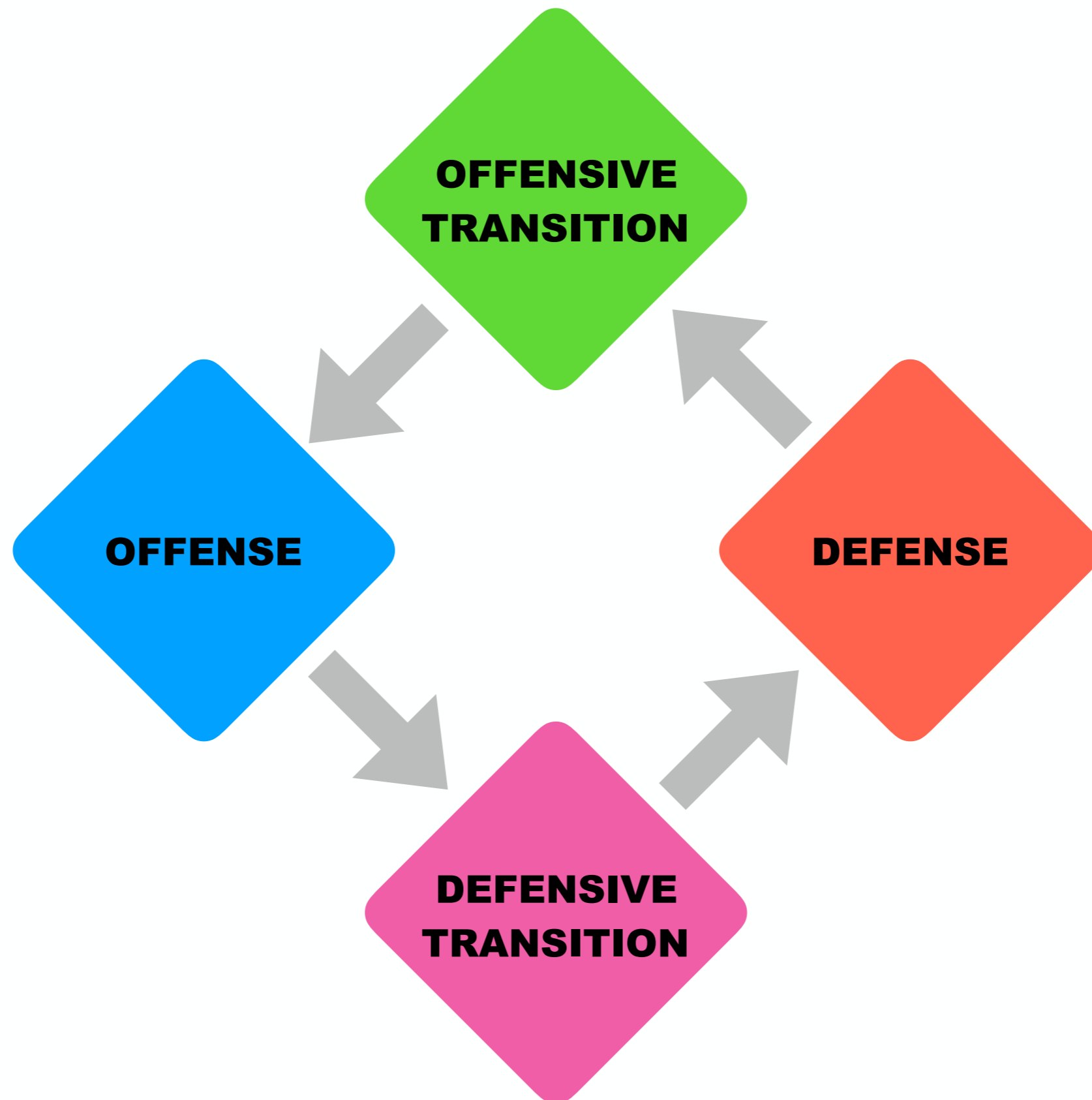
各都道府県で、カテゴリーを跨いだ育成カリキュラムを積み上げていくことが重要。

U12/U15/U18 → U12/U14/U16/U18

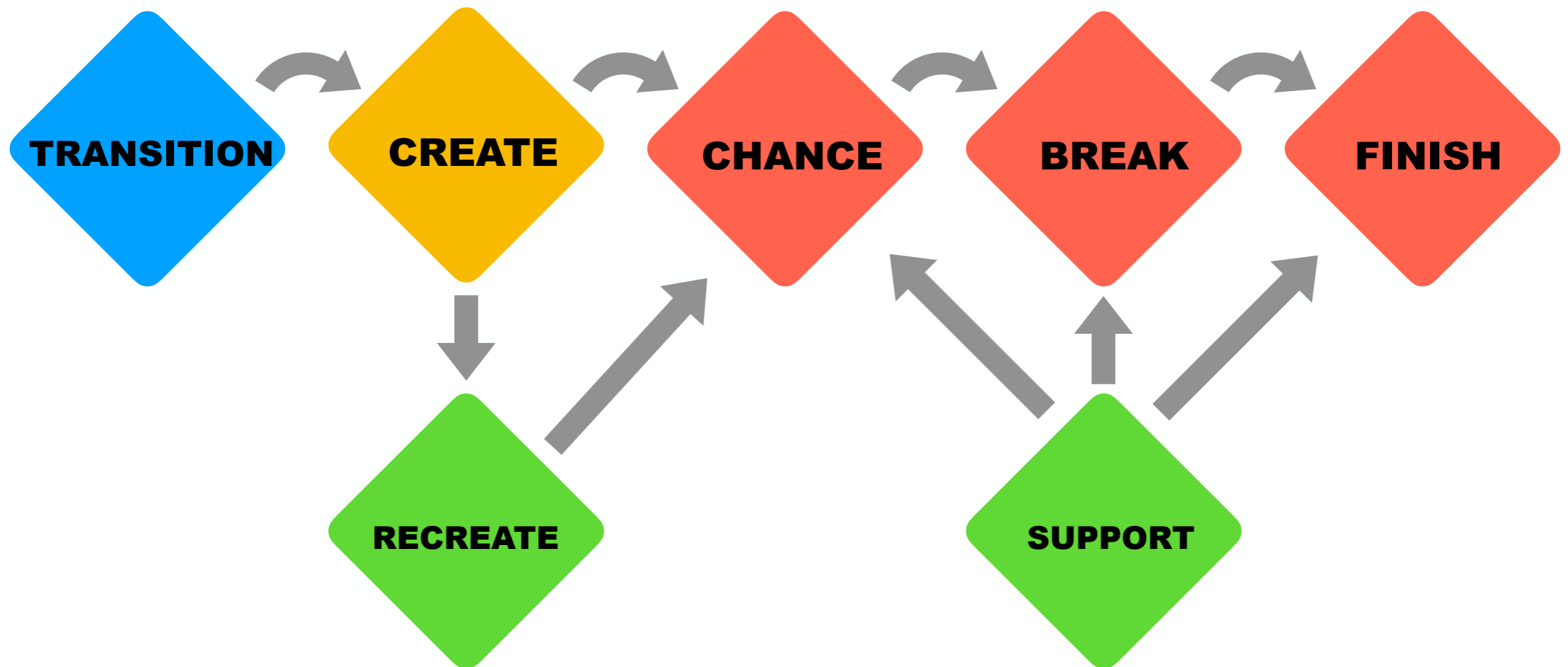
= U16国体チーム指導内容の指針を作り、

= U16代表・U18代表で問題を少なくしたい

個人戦術 → グループ戦術 → チーム戦術



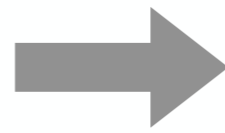
各局面は常に存在している。U12であっても、代表チームであっても。



それぞれの局面で何を学んでいるか？・・・バスケットIQを磨く土台

# ゲームモデルを理解することがコーチングにもたらすもの

**TRANSITION**



何を判断しているか？  
何を身につけようとしているか？

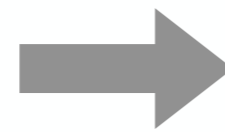
**CREATE**



何を判断しているか？  
何を身につけようとしているか？

**RECREATE**

**CHANCE**



何を判断しているか？  
何を身につけようとしているか？

**SUPPORT**

**BREAK**



何を判断しているか？  
何を身につけようとしているか？

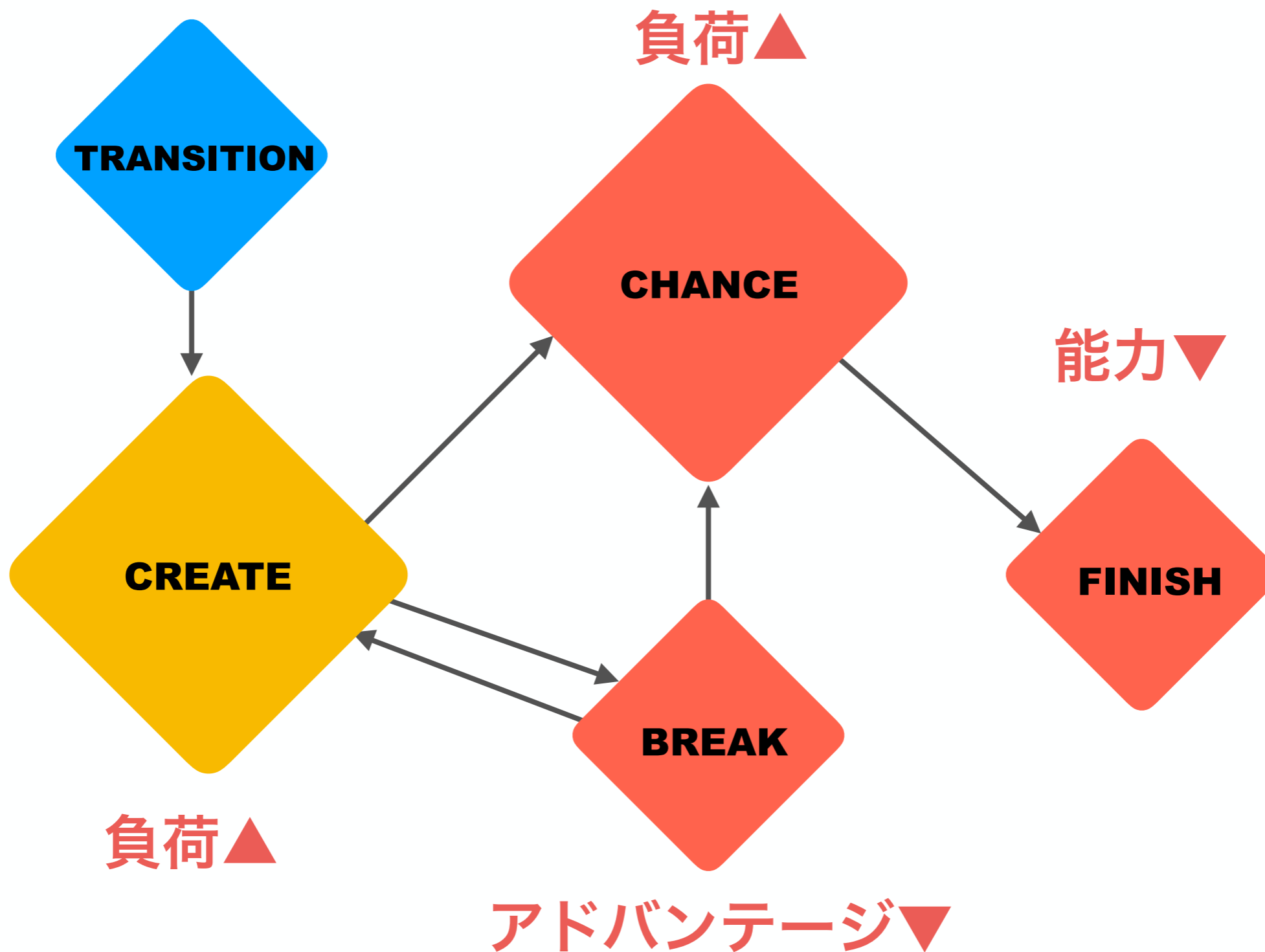
**FINISH**



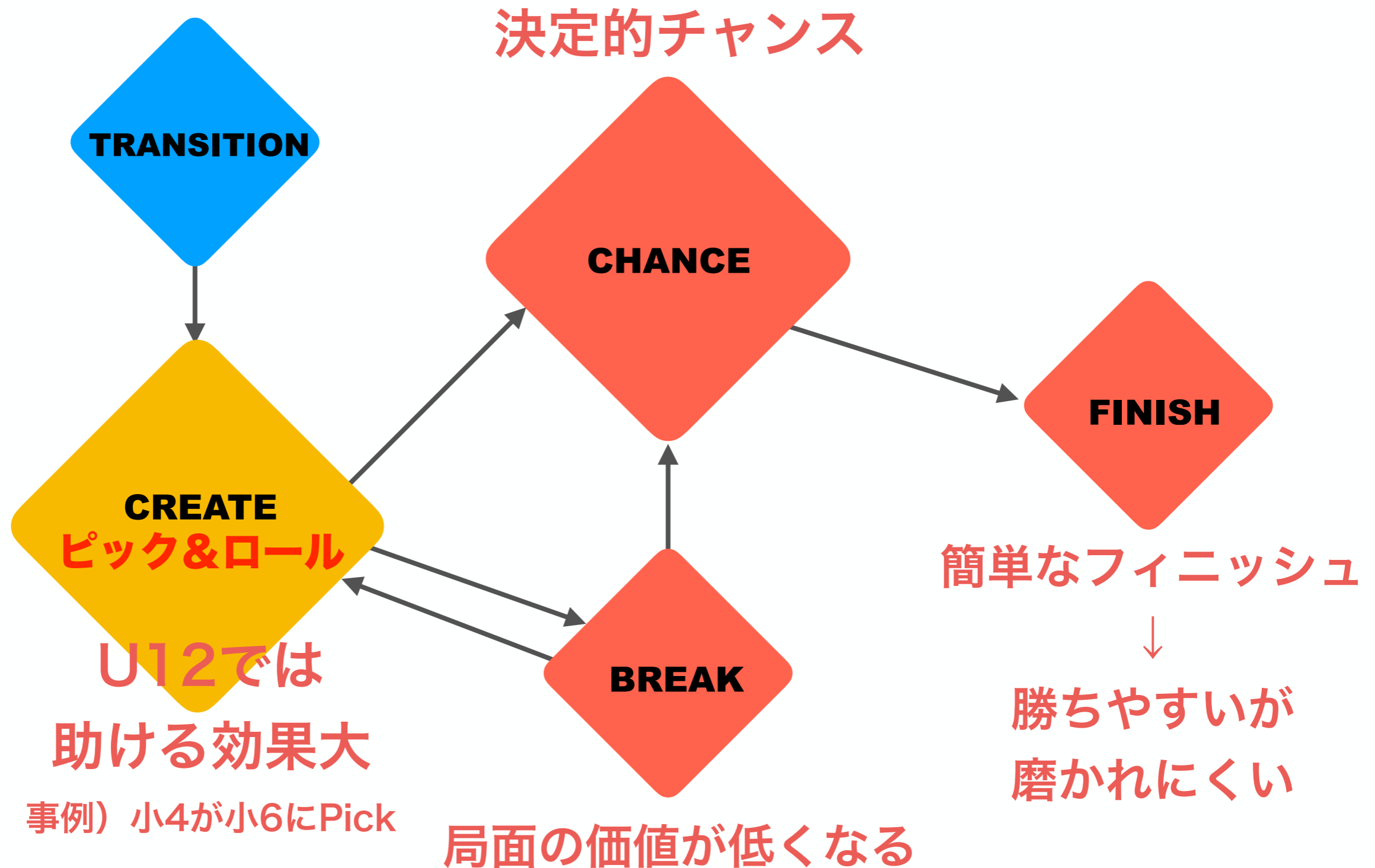
何を判断しているか？  
何を身につけようとしているか？

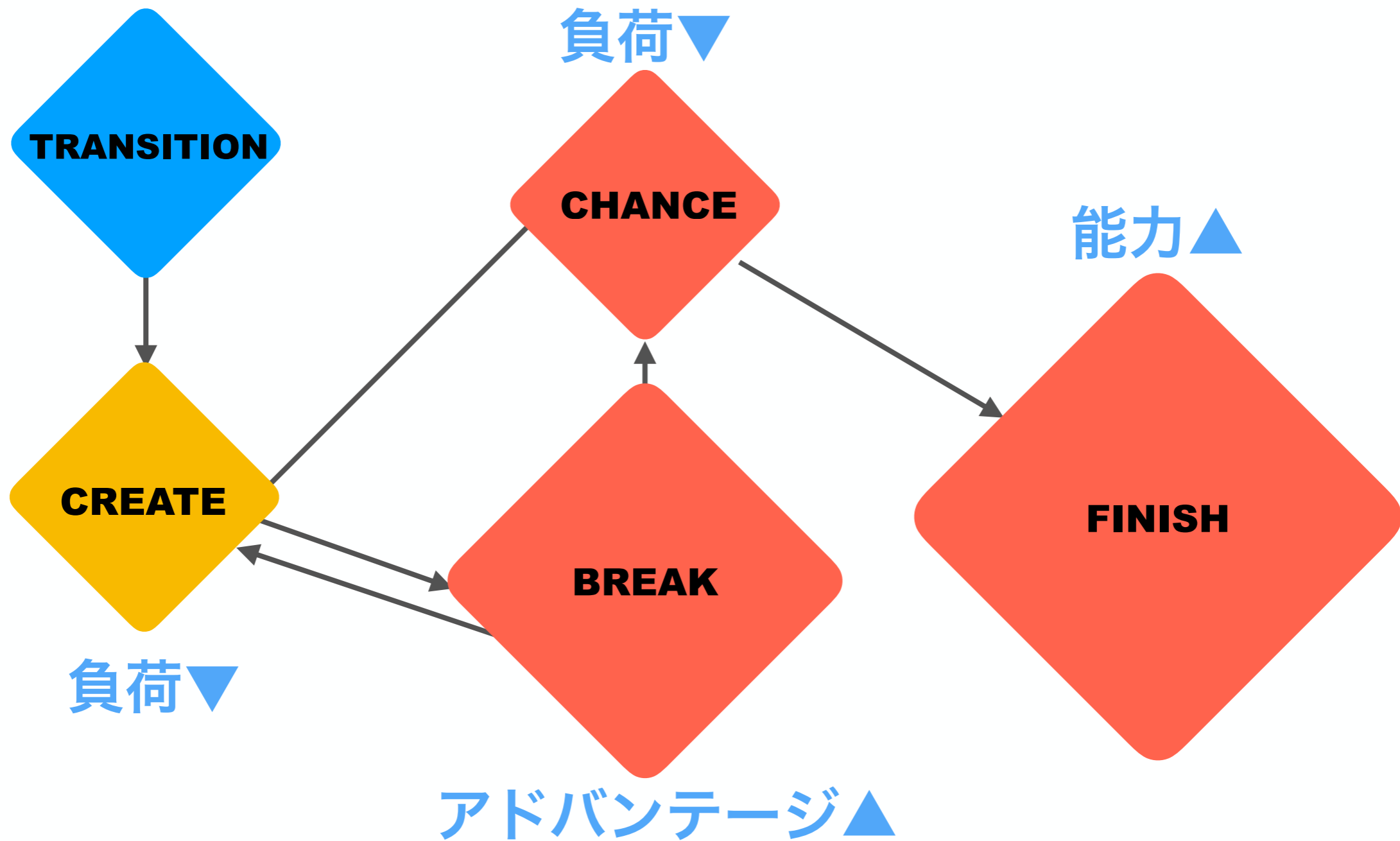
ディフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
MantoMan	●	●	●	●	●	●	●
Help&Rotation	▲	▲	●	●	●	●	●
Advance Help&Rotation							●
Switch					●	●	●
Advance Switch					▲	▲	●
Trap				●	●	●	●
ZoneDefense					●	●	●
FullZoneDef					●	●	●

オフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1on1	●	●	●	●	●	●	●
Support	●	●	●	●	●	●	●
OffballScreen			●	●	●	●	●
OnballScreen					●	●	●
TransitionAttack	●	●	●	●	●	●	●
5Out	●	●	●	●	●	●	●
4out1in			●	●	●	●	●
3out2in					●	●	●
SetPlay					●	●	●









U12~15にかけてフィニッシュ力を高めることの価値は高い！  
(だからマンツーマンルールが施行されている)

# ゲームモデルの習熟度別戦術的負荷の整理

(例) 5アウト	基礎	中級	上級
トランジション	ドリブルプッシュ 2コーナー 2ウイング	3レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー	リムランナーリロケート
クリエイト	1on1 Pass & Cut Backcut	オフボールスクリーン インサイド1on1	オンボールスクリーン
チャンス/ ブレイク	サークルルール	・2ギャップコンセプト ・ドリフトバックカット	ブレイク1~4の 戦略的スペーシング
フィニッシュ	ストップ&ステップ	ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック	フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ

CHANCE

## 期待値が高いシュートにつながる局面

原理原則

「機会を活かしきる」

NG

見ようとしてない  
チャンスで攻めない

1. ノーマーク (スポット・ドライブラインが空いた)
2. クローズアウト (ディフェンスとオフェンスの間の距離が長い)
3. ミスマッチ (身長差、スピード差といった能力差が大きい)

**BREAK**

ディフェンスが壊れた局面  
ディフェンスを壊し続ける局面

原理原則

「ディフェンスに協力させない」

NG

ローテーションしやすい・リカバリーしやすいオフボールOF

1. サポートの原則
2. 認知対象の拡大

1. ドライブから離れる
2. パスラインを確保する
3. 味方から離れる

## 1. **ボール**を認知して行動を選択する

- ドリフト（ドライブから離れる）
- レスキュー（ボールが止まったら近づく）
- リロケート（パスをした後は離れる）
- バックカット（流れがなくなったらスペースを与える）

## 2. **ディフェンス**を認知して行動を選択する

- ディフェンスがヘルプに行くかどうか
- ディフェンスのヘルプポジションが高いか低いかわ
- ローテーションがくるかりカバリーがくるか

## 3. オフボールの**味方**を認知して行動を選択する

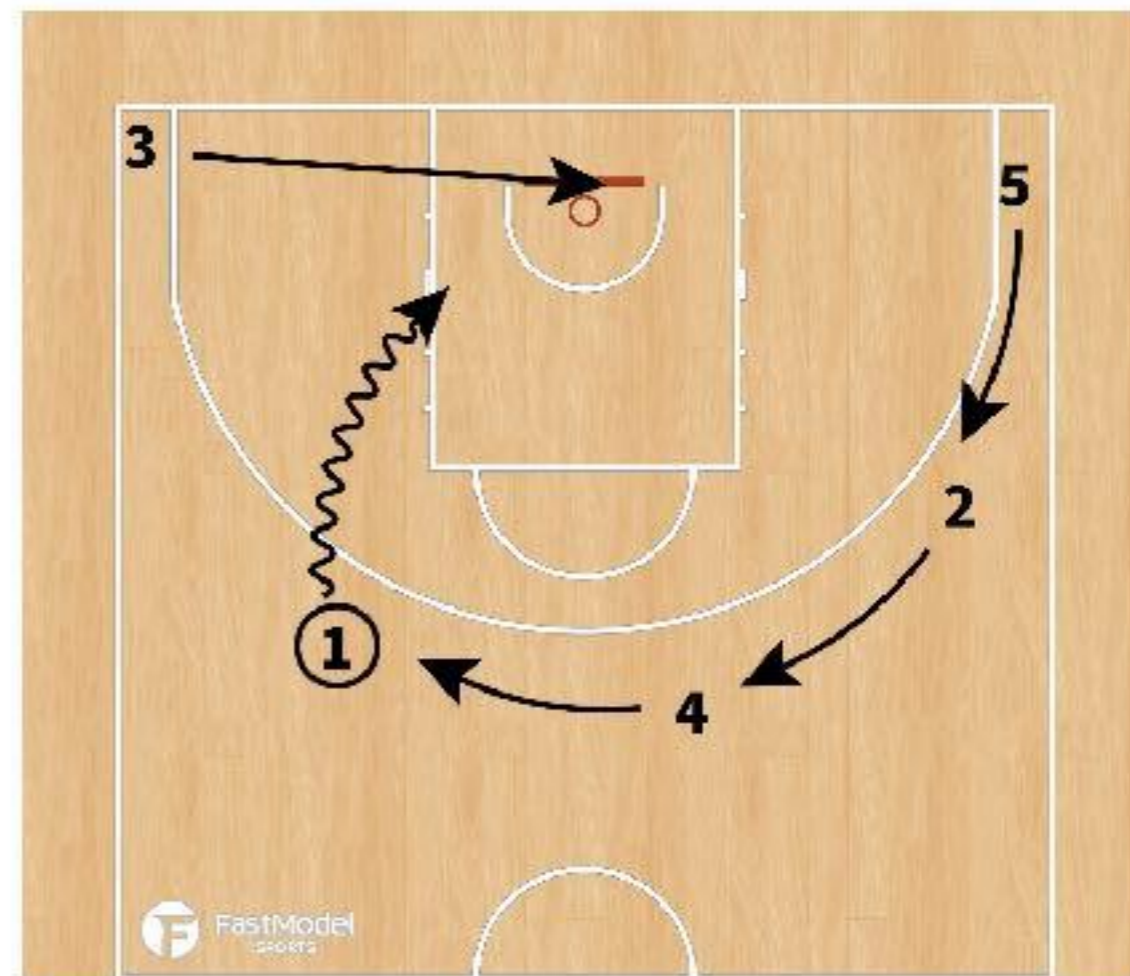
- 何人がドライブの進行方向に配置されているか
- 周りのオフボールプレイヤーはシューターかインサイドプレイヤーか

# ブレイク局面の習熟度の段階設定

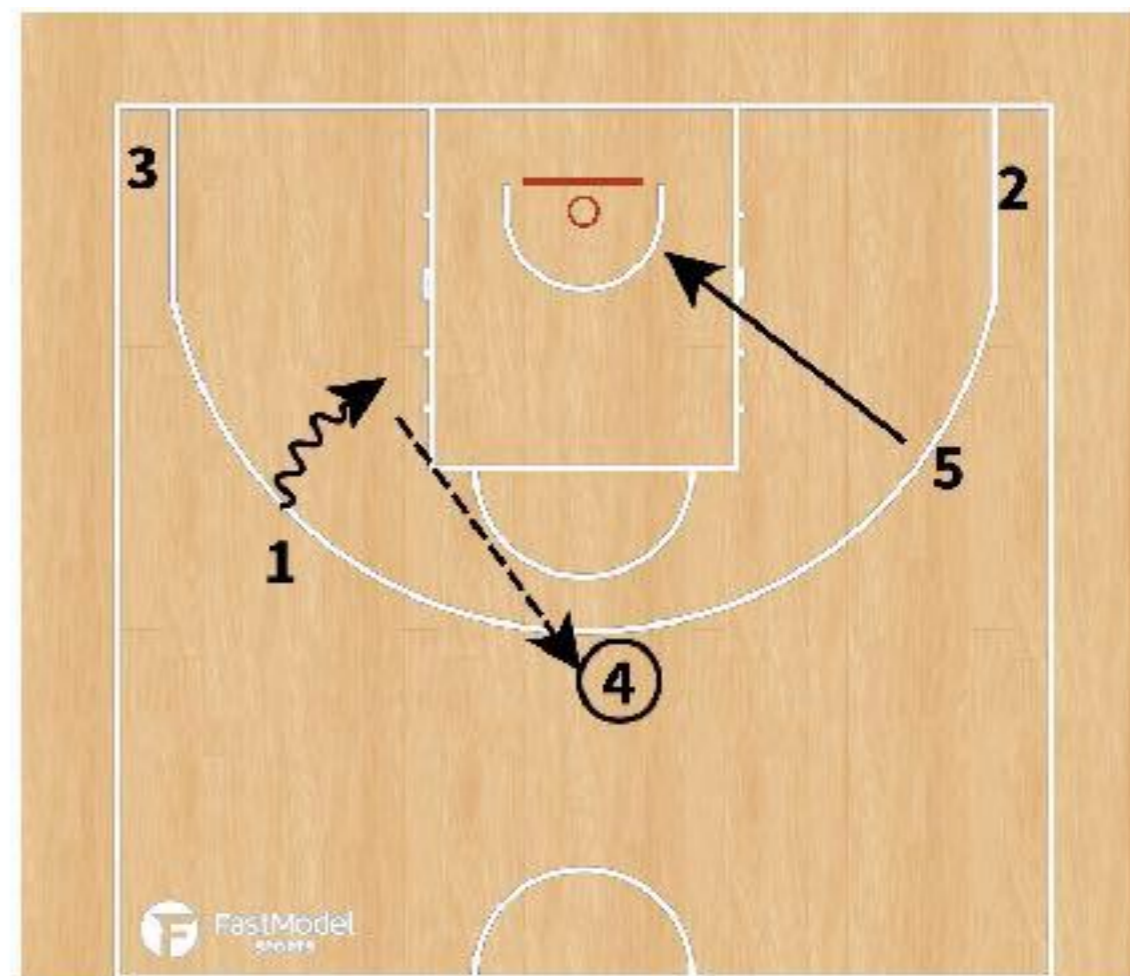
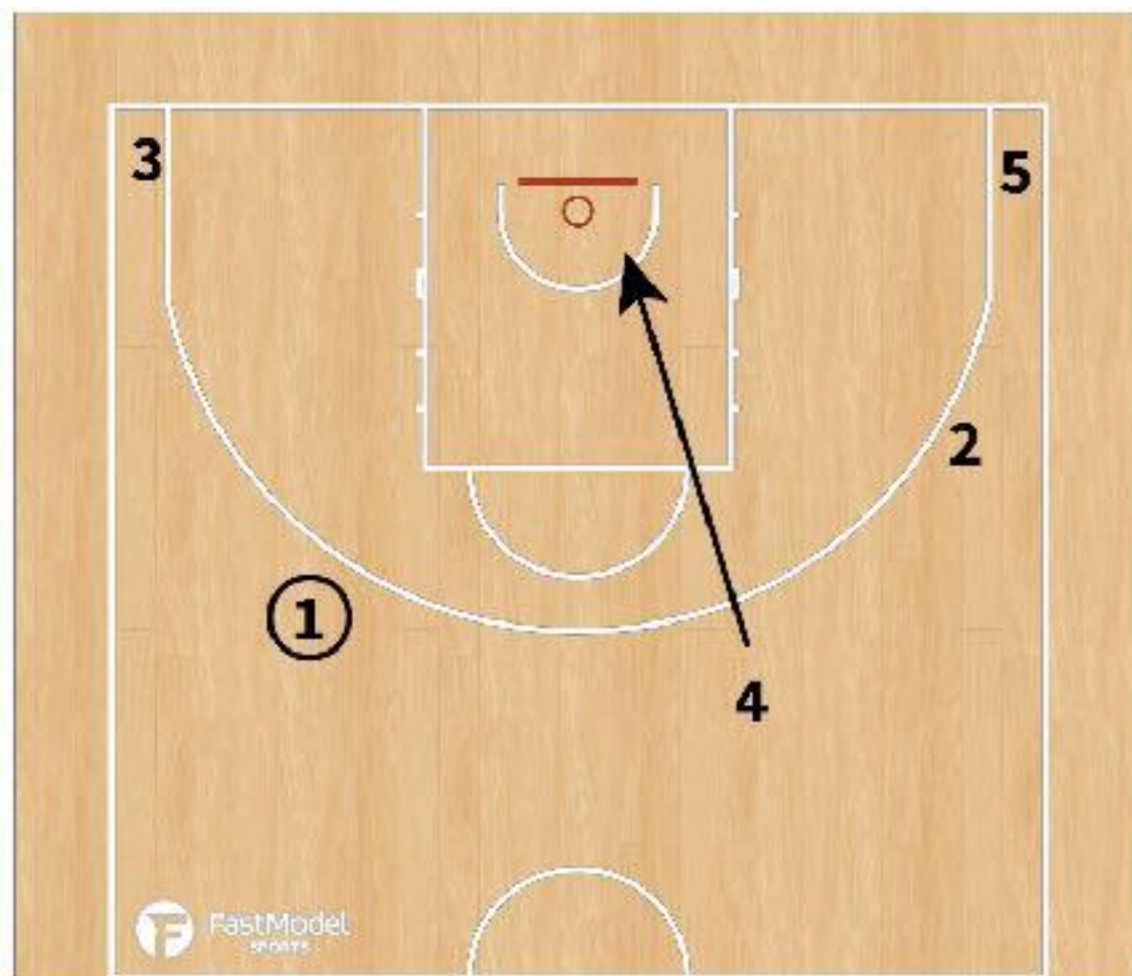
	初級 (U12)	中級 (U15)	上級 (U18)
<b>BREAK</b>			
<b>SUPPORT</b>	サークルルール サポートの基本	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 2ギャップコンセプト</li><li>・ ドリフトバックカット</li></ul>	ブレイク1～4の戦略的ス ペーシング



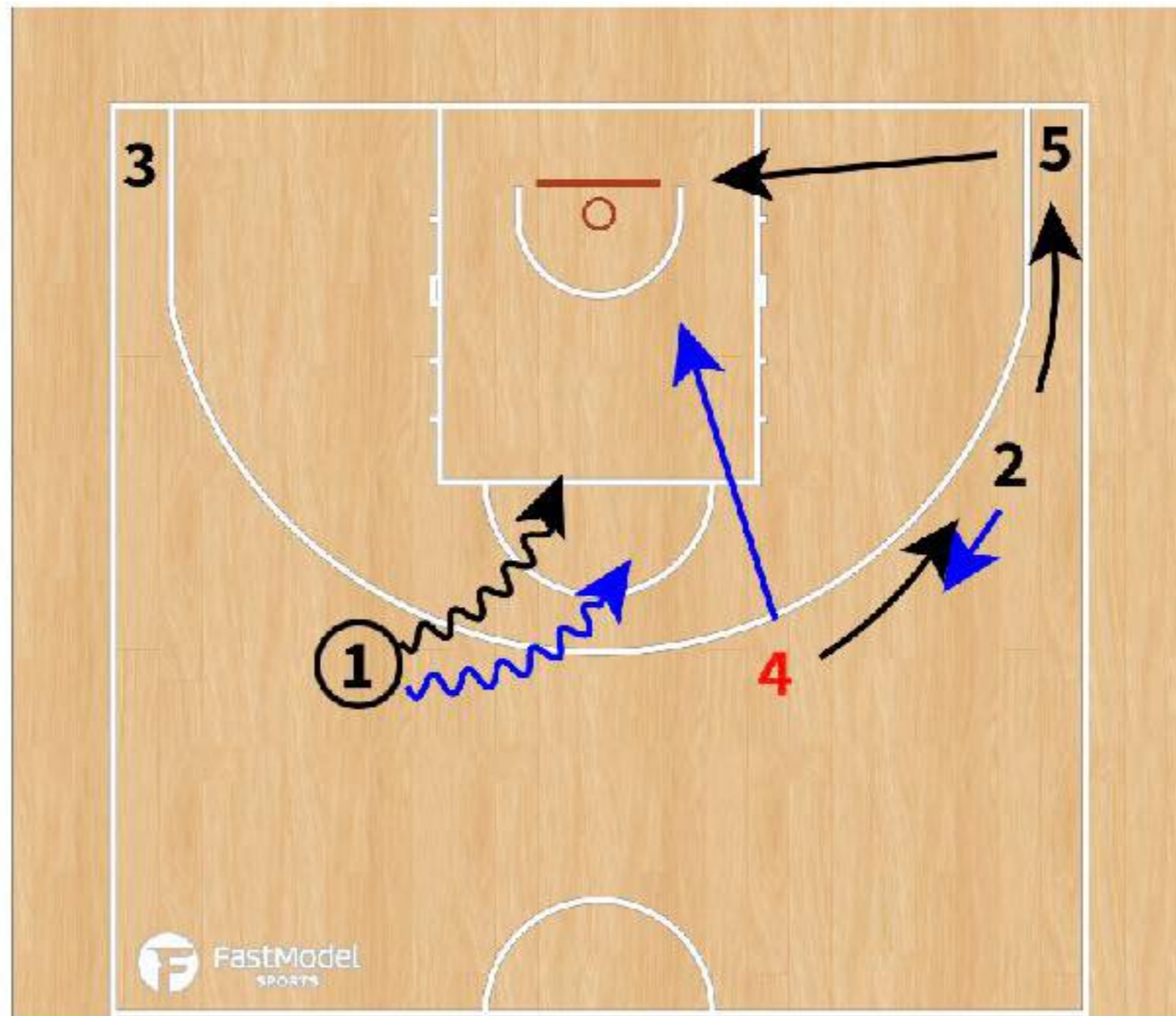
## パターンによるコーチング

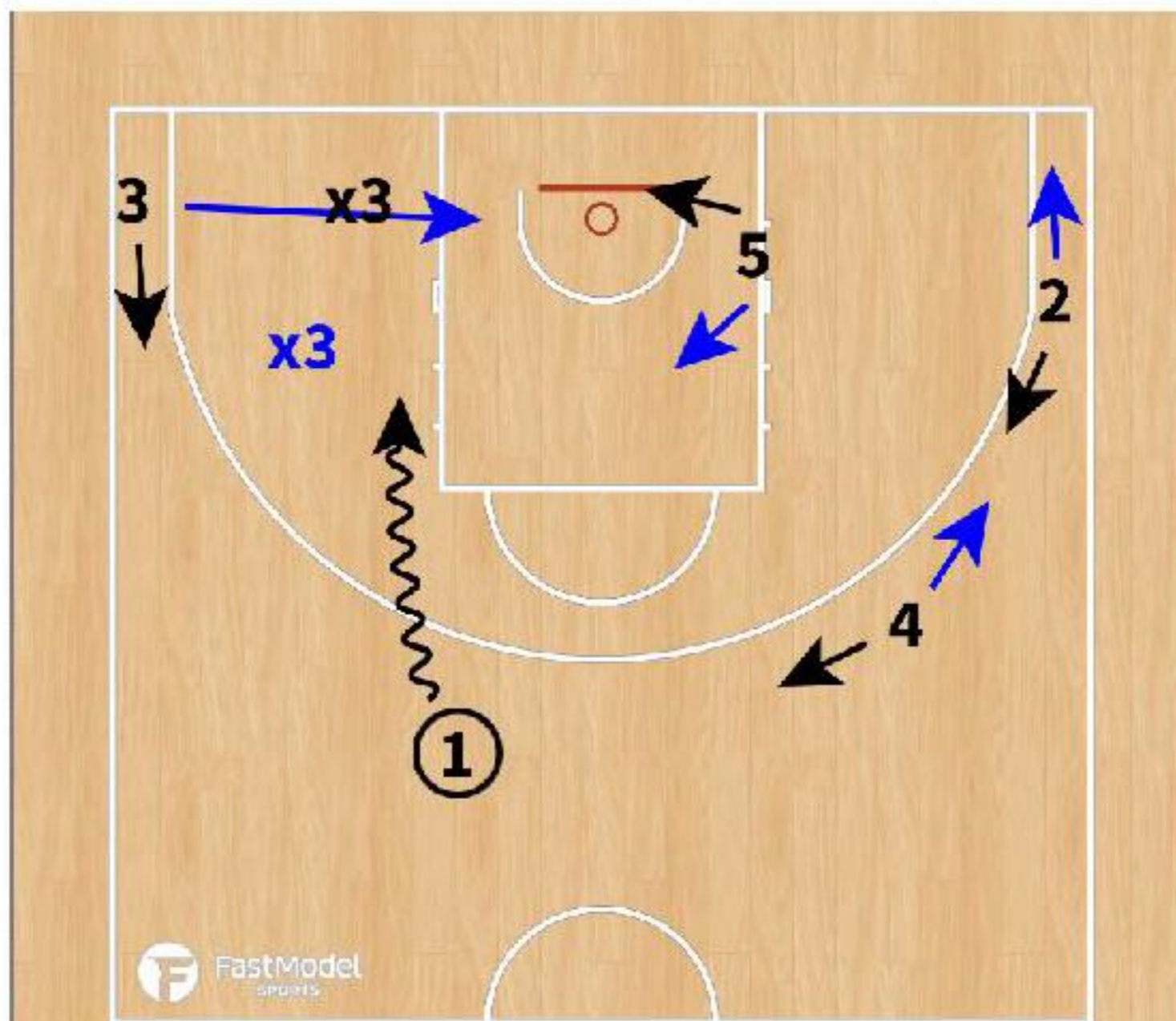


# ブレイク局面 | 中級 2ギャップコンセプト

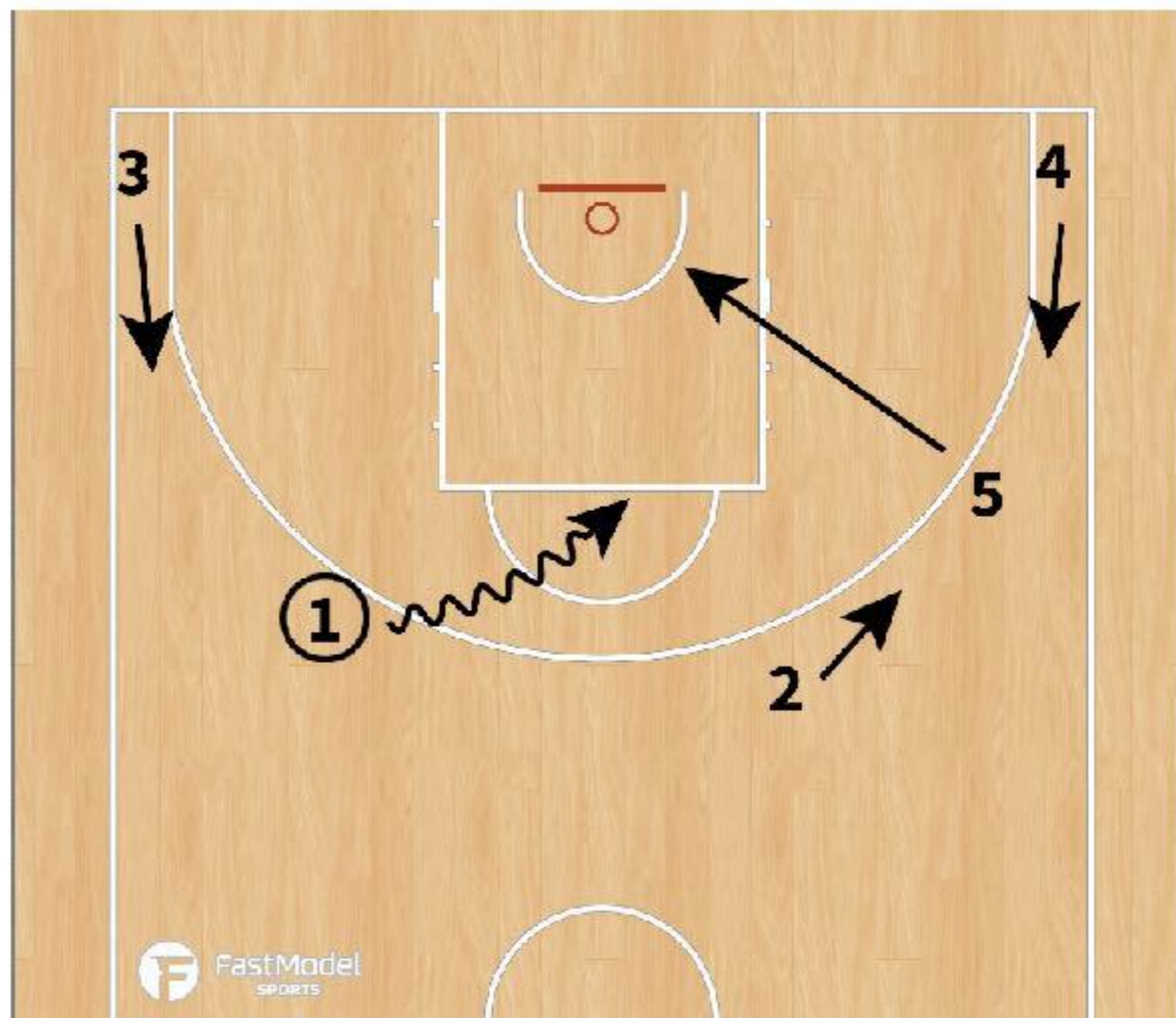


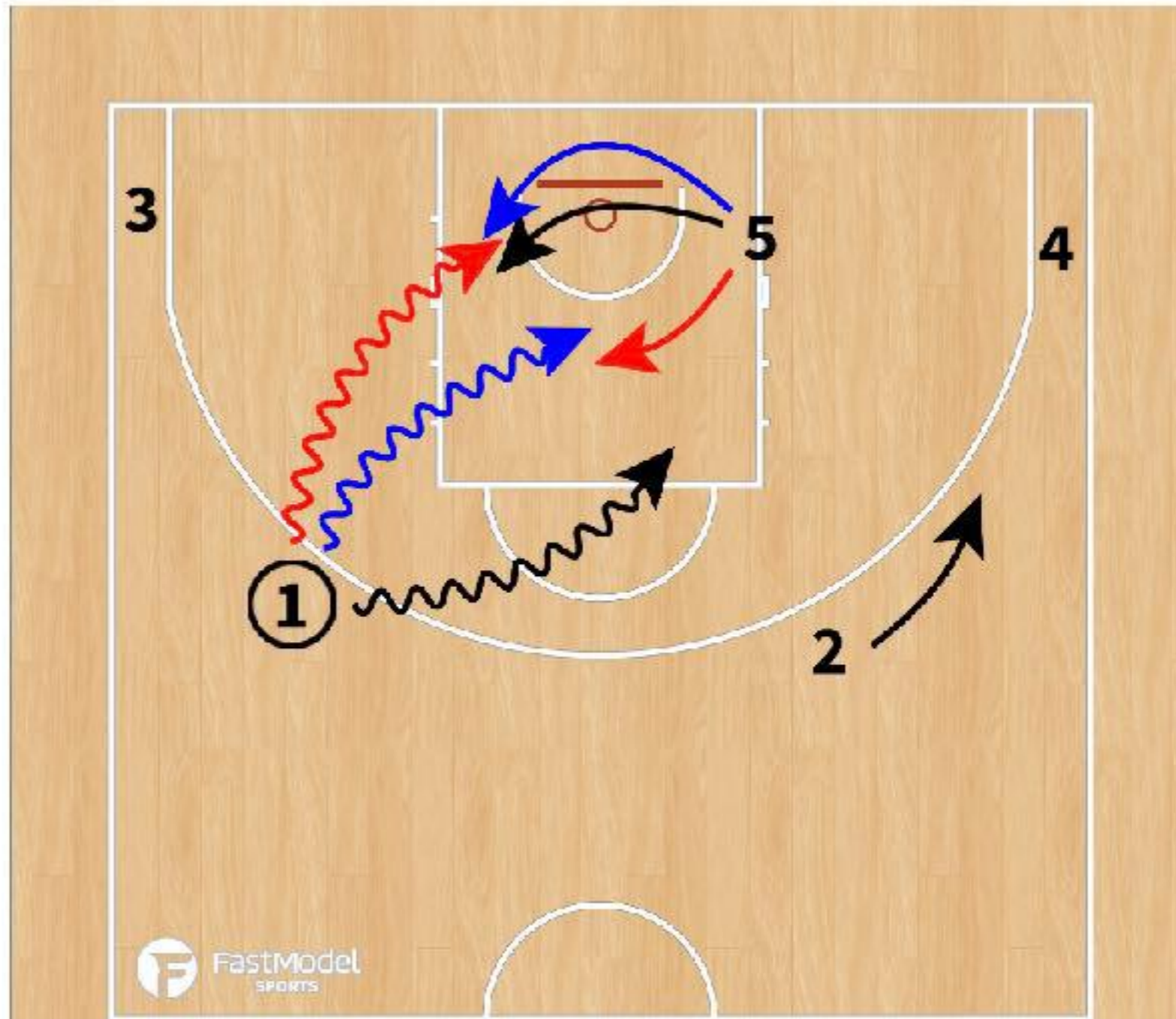
# ブレイク局面 | 中級 ドリフトバックカット

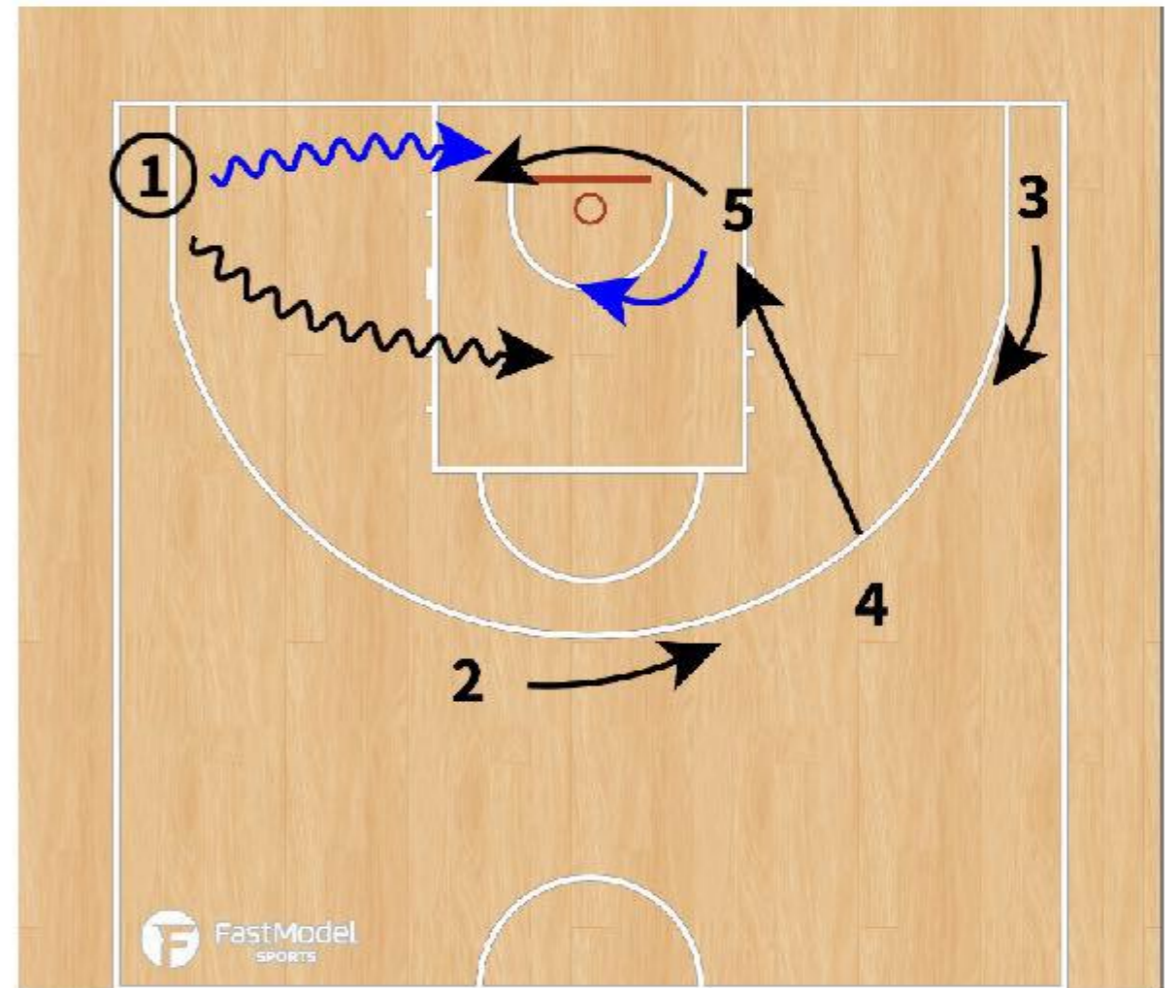
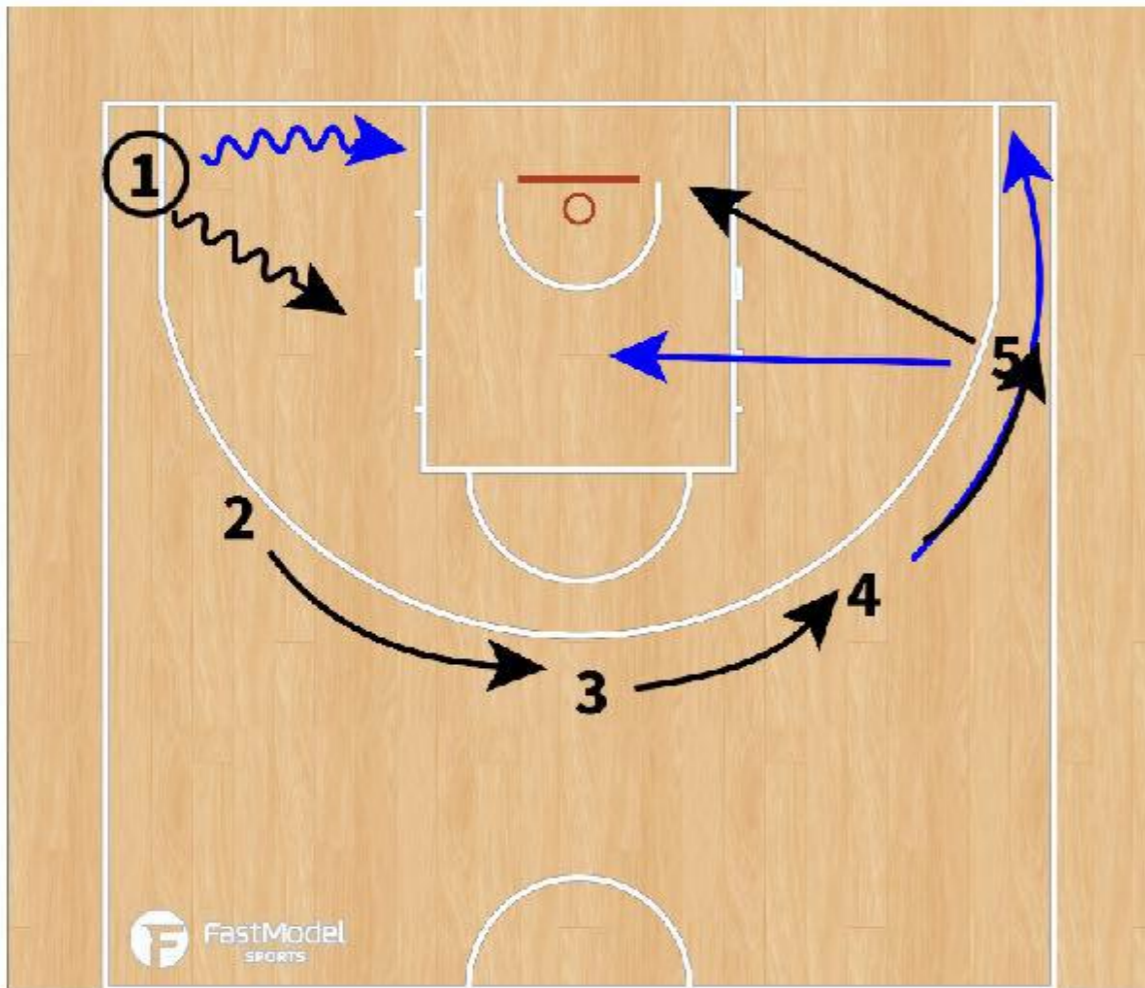














**CREATE**

## チャンスを作る局面

原理原則

### 「チャンスを作る」

NG

セットプレーの手順をなぞることに終始してしまう  
ディフェンスの選択に対して代償を払わせることができない

1. 相手ディフェンスの自滅を見逃さずに攻めれる
2. エクスキュージョン（遂行力）を高める
3. アジリティを高める（後出しジャンケン）

# クリエイト局面の習熟度別指導内容例

**CREATE**

	U12	U15	U18
	1on1 Pass & Cut Backcut ※ノースクリーンで チャンスを見つける	オフボールスクリーン インサイド1on1	オンボールスクリーン
	助けを借りずに クリエイト	ボールをもらうところで 助けてもらう	ボールを持った状態で 助けてもらう

**FINISH**

## 選択的にショットする局面

原理原則

### 「期待値の高いシュートを選択する」

NG

ショットクロックが残っているのに、練習してきてない、勝ってるわけではないフィニッシュを選択する

1. 自分で打つか、パスするか
2. ショットブロッカーは誰か
3. どこでステップを踏み切るか

	初級 (U12)	中級 (U15)	上級 (U18)
<b>FINISH</b>	様々なステップ ストップ	ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック	フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ

カオスをシンプルに処理するためには  
自身を複雑にしておく必要がある

TRANSITION

## ボールを運ぶ局面

原理原則

### 「安全に先手を取る」

NG

ボールを無くしてしまう・時間を奪われてしまう  
チャンスを見つけようとしていない

1. シームレスにクリエイトへ
2. ディフェンスの準備が整う前に1on1
3. 走りながらいいスペーシングへ

# ゲームモデルをどう作るか

**TRANSITION**

	U12	U15	U18
	ドリブルプッシュ 2コーナー 2ウイング	3レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー	リムランナーリロケート

