

平成19年度 U-15女子トップエンデバー 第1回合宿 報告書

○ 報告者職氏名 北信越ブロック推薦コーチ

加藤 裕久

1 期 日 平成19年10月6日(土)～8日(月)

2 場 所 JOMO サンフラワーズ体育館

3 参加者 トップエンデバースタッフ 5名

ブロック推薦コーチ 9名

選手 30名(欠席1名)

自費参加の指導者

4 開講式

10月6日(土)

14:30より

・福田スーパーバイザー

2009年にはU-16アジア選手権があります。それに勝てば2010年のU-17世界選手権もあります。この中から活躍してくれる選手がでてきてほしい。

多くの方の協力を得て練習ができることに対し、感謝の気持ちを持ってほしい。

・榎本先生より激励

・茂木先生より激励

・指導者自己紹介

・鷺野ヘッドコーチより

新しい出会いに感謝します。参加できる皆さんは、多くの仲間の代表ですから、自覚を持って練習に取り組んでほしい。

Play Hard 楽しくやることを一生懸命にやる。

バスケットを楽しむために一生懸命に練習しよう。

怪我には十分気をつけるようにしよう。

今回の合宿のテーマは「観ること」です。

観ること、練習の意図を意識しながら取り組みましょう。

5 クリニック

10月6日(土) 15:00より

1 トレーニングアップ

・ウォーキング(パワーポジションから) スクワット5回

・ウォーキング(スピードと腕振りの強弱) 観ることを忘れない

・ツイスト (母指球の意識)

- ・ スライド (今できなくても良いから練習の意図、目的・スライドクロスを理解して行うこと。)
- ・ ストライドステップ (床に手をつけて「ステイロー」(後ろ足で蹴る))
- ・ リラックスからクロス・スライド (トントンストンのリズムを意識)
- ・ リラックスからスライド・クロス・スライド (重心を母指球に感じる)
- ・ スライド3回コース
- ・ クロス・スライド・コース
- ・ クロス・コース・コース (チャンネルディフェンスから90度)(回り込んでコースチェック)

- ※ パワースタンス・パワーポジションを意識
- ※ スライドステップとストライドステップの違い
- ※ エンデバーの重点項目 12項目すべての基礎となる練習

○ 鷲野ヘッドコーチより

エンデバーの12項目を頭に入れて練習する。
 指導する先生も12項目を頭に入れて指導にあたってほしい。
 アンダー15のテーマは観ること。
 観るためにハンドリングを行う。
 ボールを無くさない自信が視野に繋がる。

| | |
|--|---|
| <p><オフェンス> 矛 \longleftrightarrow 盾</p> <p>(視野の確保) (技術)</p> <p>ボールを無くさない</p> <p>という自信</p> <p>視野を伴った</p> <p>ファンダメンタル</p> <p>シ・ド・パ+ジョイント</p> | <p><ディフェンス></p> <p>(視野の遮断)</p> <p>ボールをとられる</p> <p>ミスをおかすという不安を与える</p> <p>① ボールマンプレッシャー</p> <p>② パスライン</p> |
|--|---|

2 ボールハンドリング・スポットドリブル・2ドリブル

- ・ 指先ボールコントロール
 - ① ボールつまみ片手 左右 ②交互 ③高低
- ・ 股下ボールキャッチ
 - ④前後 ⑤クロス ⑥バック
- ・ ラウンド
 - ⑦エイト ⑧ももあげ ⑨ビハインド交互 ⑩頭から足へ

- ・ ドリブルその場各種
⑪前後 ⑫スパイラル ⑬前面両手交互V字高低
⑭ビハインド ⑮レッグスルー ⑯ダブルレッグスルー

- ・ 競争形式

- ※ ボールハンドリング技術の向上→ボールを自在に扱うことができる→ディフェンスに
ボールをとられない→自信・余裕→広い視野の育成
- ※ エンデバー重点項目 ③ ④ ⑥ ⑦

3 パス対人各種 (ボール2個)

- ① ワンハンドキャッチ・ワンハンドパス
- ② アンダーハンドパス
- ③ サイドハンドパス
- ④ バウンズパス
- ⑤ より外からまわしてバウンズパス
- ⑥ ビハインドパス
- ⑦ フックパス
- ⑧ オーバーヘッドとバウンズパス
- ⑨ プッシュパス、キャッチ、ドリブル2回、プッシュパス

- ※ パワースタンス・パワーポジション
- ※ クイックパスを出すには素早いボール移動
- ※ エンデバーの重点項目 ② ③ ⑥ ⑦

○ 鷲野ヘッドコーチより

バスケットの技術にシュート・ドリブル・パスがある。

トリプルスレット (三つの脅威)

シュート・ドリブル・パスを繋ぐ技術がジョイントプレー。

ジョイントプレーをいかにスムーズにできるかが無駄の無い動きに繋がる。

4 ピボット・ロッカーモーション

ミート、ピボット、ボール移動、ボールポジション

- ・ ボール移動 ボールは腹の前 (ふところ) を通す
- ・ ピボット V、Y、X
- ・ 3角パス回し (3人組)

- ※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑨

- ※ ボールミート、キャッチ、ムーブ、ポジション

○ 鷲野ヘッドコーチより

インラインをずらす動きを身につける。

ボールに対してミートする。

ボールをキャッチする際の一連の動作は、ミート、キャッチ、ムーブ（ボール移動）、ボールポジション

10月7日（日）

○ 鷲野ヘッドコーチより

ゲームで勝には、個の力を高めていくことが必要である。個の力を高めて行く中で、力を自由自在に発揮させる基本技術を身につけさせることが必要である。

1 プロテクトシュート

- ・ レイアップの基本

① 1ステップ ② 2ステップ ③ ボールをミートして

- ・ プロテクトシュート

① 2ステップ 外足外手 ② 2ステップ 内足外手

③ 1ステップ 外足外手 ④ 1ステップ 内足外手

※ エンデバーの重点項目 ② ③ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫

※ ボールミート、キャッチ後のボール移動を素早くしボールをカバーしながらシュートへ繋げる。キャッチの位置がリングから遠ければ2ステップ、近ければワンステップを使い分ける。

レイアップは、シュートの中で最も難しいシュートである。100パーセント入れなければいけないから。基本技術が大事である。

うまくいかなければ基本に戻る。勝てなければ基本を見直す。

2 シュートドリル

- ・ シュートドリル

① レイアップシュート（アンダーハンド・胴回し、パスフェイク、プロテクトクロウズアップ）

② ステップイン

（正面 ジャンプストップ→クロスオーバー→レイアップ）

（内方向 ジャンプストップ→クロスオーバー→レイアップ）

（外方向 ジャンプストップ→クロスオーバー→レイアップ）

（内方向 ジャンプストップ→クロスオーバーシュートフェイク→パスフェイク→クロスオーバーレイアップ）

（内方向 ジャンプストップ→クロスオーバーシュートフェイク→パスフェイク→リバースターン→レイアップ）

（背面 ジャンプストップ→フロントターンジャンプシュート）

(背面 ジャンプストップ→フロントターンシュートフェイク→パスフェイク→バックターン→レイアップシュート)

③ スライドストップ ジャンプシュート

④ ジャンプストップ ジャンプシュート

⑤ ステップバック ジャンプシュート

※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑩ ⑫

※ しっかりとしたストップ

軸をつくって、バランスを崩さない。

3 ジャンプシュートの基本

・ ミートジャンプシュートドリル

① キック 1, 2

② キック 1, 2 を使ってジャンプシュート

③ キック 1, 2 ポンプフェイク、ジャンプショット

④ ミートした後、走り込んできた方向にワンドリブルジャンプシュート

※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑪ ⑫

・最初はボールなしでイメージづくり

・キック1・2 大きくキックしてインラインをずらす

4 パスランレイアップシュート 12レーン

① オーディナリー ② クロスイン ③ サイドウェイ

④ レイバック ⑤ リーチバック ⑥ レイイン

※ エンデバーの重点項目 ① ② ⑥ ⑦ ⑧ ⑪ ⑫

・スローインした選手が残ってディフェンス

・オフenseは状況判断してオープン、インフロントを選択する。

・インジェイルという技術がある。

・バスケットは人と合わせる事が大切である。人と合わせるには、動きのプライオリティーをチーム内で共通理解することが必要である。

「走ること」

短所→体力面で劣る→ 補うために「走る」

日本人

長所→器用、まじめ→ 活かすために「走る」

(高い技術) すばしっこい

走るための判断 (何のために、どこへ、自分が何をすべきか?)

人もボールも動くバスケット

走れる選手を強調しながらもアイデアを持ち、リスクを冒してでもアグレッシブに

プレーできる選手

トータルバスケット（オール ポーポス）

すごい運動量になるが、日本が世界で戦うには走るしかない

指導者、選手が共通理解して取り組む 意志の疎通 信頼が生まれる それがチーム

5 シェイビング（ジョイント）7種類

- ① フロントストライドステップ → フロントターン
- ② フロントストライドステップ → リバースターン
- ③ リバースストライドステップ → フロントターン
- ④ リバースストライドステップ → リバースターン
- ⑤ フロント外足ストップ → フロントターン
- ⑥ バック外足ステップ → フロントターン
- ⑦ ステップバック → フロントターン

※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

能力で自然に出来ているプレーでは通用しない。観て判断して意図を持ってプレーすることを理解することが必要である。

○ 昼食

○ 鷺野ヘッドコーチより

スポーツマンとは何か。辞書には良い仲間と書いてある。みんなはスポーツマン、良い仲間である。ベースになる考え方を踏まえて取り組もう。

スポーツにはルールがある。勝つために悪いことをするやつがいるために規制されている。悪いことをしないで楽しむためにルールがある。ルールは尊重しましょう。

相手があって試合がある、審判があって試合がある、今回の合宿も多くのかたの協力があって行える。周囲の方々との関係を尊重して取り組んでいこう。

6 ボールマンとオフボールマンの基本ディフェンス

- ・ レディスタンス（ベーシックスタンス）

基本姿勢：肩幅より足を少し開き、手を上げ、自分を大きく見せる

- ① ピボットに対して1歩で対応
- ② ハーキー、ベリアップからディフェンス、ドリブルに対応

※ オフェンスにボールを取られるかもしれない、ミスするかもしれないという不安をあたえる。

- ・ オフボールマンのディフェンス

- ① 触覚
- ② チェック2線
- ③ チェック3線

- ④ チェックして、オフenseが戻ったときにオープンで守る
- ⑤ フラッシュチェック
- ⑥ インフロントチェック

- ※ 無駄足を踏まない
- ※ コンパスディフェンスをしない
- ※ エンデバーの重点項目 ⑥ ⑦ ⑧

7 カutting 10種類

- ① ブラインドカット
- ② Vカット
- ③ インフロントカット
- ④ Iカット
- ⑤ フラッシュ
- ⑥ ドロップカット
- ⑦ Uターン
- ⑧ フレアーカット
- ⑨ トライアングルカット
- ⑩ Sカット

- ※ エンデバーの重点項目 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

8 4対4トランジション

9 ゲーム

10 シャトルラン、ボードジャンプ

10月8日(月)

○ 鷲野ヘッドコーチより

- ・ More will than skill (技術は大切 意図はより大切)
- ・ Look before Think before (前もって見ろ 前もって考えろ)
- ・ Meet the ball (最短距離でボールをもらえ)
- ・ Pass run (パスしたらスペースへ動け)

能力 × 姿勢 × 考え方 → クリエイティブなプレー

スキル + 心 → パフォーマンス

1 シュートドリル

シェービングのもらい足から

これまでやってきた練習を意識する。

意識の量で結果（技術）に差が出る。合理性の追求。

2 スペーシング 状況判断

① 2対0

ジョイント（フェイク・ピボット）を入れて6回パス

② 2対1（パスのみ）

パスアンドラン

切り返し（ディフェンスに押さえられたら）

③ 2対1（ドリブル有り）

レシーバーのいない方へ

ぶつかったら切り返し→ピボットパス

ローからハイへのドリブルは無し

④ 2対2

※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

3 4対4 トランジション

4 ゲーム

○ 閉講式

・福田スーパーバイザー

次回1月の合宿はこの30人から15人に絞られて行なわれます。もし外れたとしても、継続した努力を続け、世界に通じる選手になってほしい。

・JOMO 高橋マネージャー

みなさんは、今東京に誘致を計画している2016年のオリンピックくらいから日本代表になる可能性を持っています。今のような純な気持ちで、自分のバスケットを続けてください。

・鷺野ヘッドコーチ

Play Hard 楽しく一生懸命ということをちょっとでも頭に入れて、これからも頑張ってもらいたい。みなさんはバスケットが大好きな小・中学生の“夢”です。今回はここでお別れですが、みんなに会えた喜びを大切にしましょう。

6 合宿を終えて

昨年に続き本年も北信越ブロック推薦コーチとしてトップエンデバーの合宿に参加させていただきました。今回の合宿でも素晴らしい時間を過ごすことができました。私を推薦いただきました関係者の皆様、押し上げてくれた出町中学校の過去の選手、保護者、関係者の皆様に感謝しています。

合宿においては、コーチングスタッフ、選手、関係者の皆様、熱心にご観覧いただいた保護者の皆様、お疲れ様でした。

昨年のトップエンデバーに参加した際に、選手のスキルや能力の高さに圧倒されましたが、今年度は昨年度よりスキルが向上していると感じました。大きい選手であってもトップスピードからのストップやバランスを崩さずにピボットを身に着けており、ボールコントロールの技術も高かったです。また、ほとんどの選手がワンハンドで高確率のシュートを打っていました。

選手には、今後も高い目標を持ちつつ、技術、体力を練磨し、私たちに夢のあるプレーを見せてもらえることを期待しています。

来年、2月に予定されている北信越ブロックの伝達講習会では、U15女子エンデバーで大切にしているコンセプトを講習会に参加した選手や指導者にしっかりと伝えることができるよう、合宿における練習内容を復習し、ミニや中学校でのクリニックを積極的に行い、指導技術の向上に努めます。

今年度は、第2回合宿に参加できないことになり大変残念ですが、鷲野先生他トップコーチの方々の指導の下に、所期の目的を達成されることをご祈念いたします。