

平成18年度 第1回U-15女子トップエンデバー強化合宿参加レポート

期日 平成18年10月7日(土)～9日(月)
場所 ジャパンエナジー柏育館
千葉県柏市光ヶ丘2-25-20 04-7173-2352
宿舎 柏第一ホテル 千葉県柏市柏3-6-4
指導 日本バスケットボール協会

【U-15トップエンデバー 女子チームスタッフ】

| | | |
|--------|-----------|-------------|
| 福田 靖 | スーパーバイザー | 鹿沼市立西中学校 |
| 鷲野 鋭久 | コーチングスタッフ | 津島市立藤浪中学校 |
| 一之瀬 和久 | コーチングスタッフ | 本庄市立本庄南中学校 |
| 鈴木 知香子 | コーチングスタッフ | 新潟市立鳥屋野中学校 |
| 小倉 恭志 | コーチングスタッフ | 古河市立古河第一中学校 |

【U-15ブロックエンデバー推薦コーチ】

| | | |
|--------|--------|-------------|
| 篠原 正和 | 北海道 | 札幌市立平岡中央中学校 |
| 五十嵐 克之 | 東北 山形 | 中山町立中山中学校 |
| 山岸 雅 | 関東 東京 | 町田市立小山田中学校 |
| 加藤 裕久 | 北信越 富山 | 砺波市役所 |
| 澤田 辰男 | 東海 岐阜 | 大野町立大野中学校 |
| 坂田 正臣 | 近畿 京都 | 京都光華中学校 |
| 安達 正治 | 中国 島根 | 島根大学附属中学校 |
| 松本 俊秀 | 四国 愛媛 | 松山市立南第二中学校 |
| 永尾 信次 | 九州 熊本 | 熊本市立帯山中学校 |

強化合宿開始の挨拶(要旨) 福田先生

こんにちは、今日から第1回目のトップエンデバーの強化合宿を2泊3日で行います。2回目も1月にあります。今回は30名、次回は20名に絞ります。トップエンデバーは日本協会が主催して行います。皆さんのプレーは、3月の都道府県対抗大会、8月の全中大会を見せていただき、その中から30名を選びました。全国には1万2千チームあります。そして選手は24万人います。その中の女子30名男子30名が今日からトップエンデバーを行います。エンデバーは「努力をする」が語源だそうです。ぜひ努力を怠らず、日本代表の選手になってほしいと思います。このトップエンデバーの開催に当たり、JOMOさん、アシックスさん、いろんな方のご好意をいただいております。そして、コーチングスタッフ5名、各ブロックのコーチが皆さんと一緒に努力していきます。3日間怪我が無い様がんばりましょう。

第1日目

練習に先立って(要旨) ヘッドコーチ 鷲野先生

エンデバーは、一貫指導システムです。U-12、U-15、U-18の時期にトップがちゃんとしたバスケットを身につけ、それがそれぞれの県、地域に広めていく。

コンセプト、考え方を共通理解することが大切。例えば『観る』こと、非常に能力がある選手は観なくても1対1できてしまう、そうではなくてオフェンスの目的は何か、ディフェンスの目的は何かきちんとノートにとって理解していきましょう。この3日間は特に『考え方』をしっかり身につけていきましょう。

指導者の考え方も書いてあるけど、これも理解してください。指導者ばかりがこうしたいと思っていてもだめで、選手と指導者が共通理解をしてやっていかなければなりません。バスケットは人と合わせる力が必要。あわせる力を身につけましょう。

観ることが一番大事です。オフェンスは、視野の確保です。視野を確保するため、きちんとしたファンダメンタルを身につけ、ボールをとられない技術を身につけることで、次のステップに進める。逆にディフェンスはボールにプレッシャーをかけ、相手の視野をなくすことです。アップからこのことを頭において入りましょう。

トレーニング

(1) トレーニングアップ

サイドラインからサイドラインまで

ウォーキング

パワーポジションから低い姿勢を保ちながら。姿勢を確認しながら、徐々に速く。腕の振りを変えて、スピードの強弱を入れる。つま先、ひざの向きが同じ向きにツイスト

パワーポジションからその場で。母子球への意識、かかとを浮かせて。

徐々に速く、おしりは振らない(股関節の動き?)

スライドステップ(引っかけ型サイドステップ?)

進行方向の足を一步一步確実にツイストさせながら(母子球の意識)進む。

ゆっくりから徐々に速く、ハンズアップ

スライドクロス

進行方向の足を一步一步確実にツイストとさせ、進む。

スライド スライド その場でツイスト(1回程度)

クロス(繰り返し) その場でツイスト(1回程度) 繰り返し

ストライドステップ(後ろ足けり型サイドステップ?)

進行方向の足の反対側の足のけりにより、より大きく移動する。

リラックスからクロス リラックスからストライドクロス

両足が肩幅程度、重心をストーンと落として、進行方向へつま先とひざの向き
オフェンスの急な変化に対応

スライドステップ3歩

斜めに下がりながら、

3歩目のストライドを大きくオフェンスのコースに入る意識

クロス・スライド・コース

斜めに下がりながらクロス1歩、スライド1歩、ストライド1歩コースチェック

クロスコースコース

斜めに走りスライドステップでオフェンスのコースをとめる。オフェンスが切り返すのを予測して、ストライドを大きく切り返したコースをとめる。

(2) ボールハンドリング・スポットドリブル・パス

指先ボールコントロール

ボールのつまみあげ

つまみあげ片手(左右) つまみあげ両手交互 つまみあげ高低

股下ボールキャッチ(前後)

ワンバウンドで 直接

股下ドリブル(前前後後)

股下にボールを置いてタッチ ドリブルをして

タイプライター

指先で小さくドリブル

ドリブルその場各種

前面両手交互V字

普通の高さ(腰の高さ程度) 高低(腰の高さとひざの高さ)

顔を上げて

体側のV字

普通の高さ(腰の高さ程度) 高低(腰の高さとひざの高さ)

顔を上げて

パス 対人各種

ワンハンドキャッチ・ワンハンドパス(ボール2個)

二人が向き合い同時にパス、キャッチをする。モーションをつけないで

ボール移動無し、できるだけ早く
アンダーハンドパス（ボール2個）
キャッチしたボールを移動させて、互いに右手（左手）でパス、
できるだけ早く
サイドハンドパス（ボール2個）
キャッチしたボールを移動させて、互いに右手（左手）でパス、
できるだけ早く
より外から回してサイドハンドバウンズパス（ボール2個）
ビハインドパス（ボール2個）
フックパス（ボール2個）
どちらかのボールを高く
オーバーヘッドパスとバウンズパス
ワンドリ片手パス（バウンズor普通）（ボール2個）
バウンズパス（ボール2個）（ボール3個）（ボール4個）
ミートキャッチからパスを出す位置までのボール移動を素早く

練習の途中で（要旨）鷲野ヘッドコーチ

オフェンスのファンダメンタル.....シ（シュート）ド（ドリブル）パ（パス）

この3つをトリプルセット、3つの脅威と呼ぶ。まず、シュート、次にドリブル、パス

ドリブルからシュート、ドリブルとパス、パスからシュートの間をつなぐプレジョイントプレーが重要。ジョイントになるピボット・ステップ・ストップをスムーズに行えなければならない。特にストップ、自分のスピードをコントロールできることが大事。

ドリブルがうまい人パスがうまい、パスがうまい人はドリブルがうまい。なぜか、視野が広いから。

（3）対人ドリブルチェンジ

（顔を上げて、相手を見て、パワーポジション、バンバン音の鳴るドリブル）

ハーキーステップ～インサイドアウト

0カウント

a 右手 ハーキー 右手で右

b 右手 ハーキー クロスオーバー左手で左

1カウント

a 右手 ハーキー 左足踏み込みワンフェイク 右手で右

b 右手 ハーキー 右足踏み込みワンフェイククロスオーバー 左手で左

2カウント

a 右手 ハーキー 右足で左に1 左足踏み込みフェイク2 右手で右

b 右手 ハーキー 左足で右に1 右足踏み込みフェイク2 クロスオーバー

左手で左

3カウント

a 右手 右足踏み切りスキップ右足着地1 - 左足踏み込みフェイク2

右足踏み込みワンフェイク3クロスオーバー 左手で左

練習の終わりに（要旨）鷲野ヘッドコーチ

どんなレベルになっても、最終的にはハートが大事。今練習しているのはスキル、このスキルにメンタルがきちんと合致したときすばらしいパフォーマンスが生まれる。メンタルを分解すると心のコンディション、潜在意識にある思い込みに分けることができる。心のコンディションがスランプのときすぐに戻せる選手がいい選手。心のコンディションはセルフイメージ、潜在意識にある思い込みをセルフコントロールという言葉にも置き換えられる。学ぶ人、コーチもプレイヤーも、特に若いプレイヤーは心のコンディション、潜在意識にある思い込みの大きさ、質が良くないといけない。周りの人との関係も良くないとだめ。これら良い状態をフローと呼んでいる。フローな状態にしていくライフスキル、社会力（自分に視点）、コーチ力（相手に視点、他者にアドバイスする力）を身につけるべき。自分の心をコントロールできる選手にならなくてはならない。

第2日目

練習のはじめに(要旨) 鷲野ヘッドコーチ

海外の選手と試合をしたり、エンデバーで優秀な選手とかかわったりしながら学んだ考え方を伝えたり、広めたりしたい。U-15 合理的で創造的な選手の育成 = 姿勢 × 能力 × 考え方 です。姿勢は情熱とも言える、心の状態ですが、スランプのときそれをもとに戻せる選手がよい選手。能力はスキル、スピード、パワー、センスなどを言う。考え方はこだわり方、自分のしていることに価値を見出すこととも言える。ただ、自分は好きでバスケットをやっているだけではなく、プレーのレベルが上がるにつれ、この状況、このプレーにはこんな意図がある、だから、こうすべきだと観て考えることが出来なければいけない。観ることは、一点を見ることより周りの状況を観るという意味だけどこれが大事。オフェンス、ディフェンスのフロアバランス、9(他のプレイヤー) + 1(自分) + B(ボール) + G(ゴール)の状況を観ることが必要。情報収集のための見る姿勢が一番大切。ではどこを見るか、何を先に見るか、プライオリティ(優先順位)は.....

例えばオフェンスで左45度ボール無し、まずはゴールを観るそして、自分をマークする相手の位置を知る。そして相手マークをやっつけることを考える。そのときには相手の力を知っている必要がある。では、何を一番に狙うか、ブラインドカット、そしてスペースにとび出すVカット、それが抑えられたらアラウンド
これらの優先順位を5人が共通理解していれば、すごいチームになれるはず。これから先みんなより能力のある選手とはいくらでも出会う。また、日本は外国に比べスピード、パワー、高さでおとる。(でも技術(スキル)では負けてない)これらのチームに勝つために、スキルを上げ、考え方、意思の疎通を図らないと立ち向かっていけない。見るタイミングは

1 ボールのない状態で情報収集 2 ボールを持つ前に観る情報確認 3 ボールをプレーしながら情報対応
だから前もって観ることが大事、だから前もって考えることが大事

U-15 合理的で創造的な選手の育成 ただ技術が高いだけではなく、局面で最も適したプレーを瞬時に選択する能力(判断力)さらにはそこにひらめきとかアイデアといった判断を支える材料が加わり、その判断をコートの上で表現し、実践できる選手である。

今日のドリル、スキルをやっていく中で、重点項目12項目の中の5項目を特に大事にして欲しい。

ストップ、ボールポジション、ワンハンドプレー、ドリブルの効用、フェイク

U-18 星澤先生より

ヨーロッパのチームが強くなってきている。海外のチームは大型である。(ロシアのセンター210センチ、チェコはガードから190以上)そして、3ポイント、走力もある。そのようなチームと戦うためには、日本独特のバスケットをしなければいけない。インテリジェンス、判断のスピードを上げていくところで勝負したい。考え方が変われば行動が変わる。行動、動き方が変われば、結果が変わってくる。君たちの世代のときから、世界の中で戦うということ視野に入れて練習したほしい。世界で戦うことを目標にしてほしい。他の国ではこうやって集まった選手で3年間同じチームでやっています。みんなも3年間やれば相当強くなるでしょう。でも3日かしかありません。トップの指導者の方に教えてもらえるいい機会ですので、ぜひがんばってください。

トレーニング

(4)ピボット・ロッカーモーション

パワーポジションからボールの位置、保持の仕方、ボール移動の確認

ボールの位置は外足のひざの横。右サイドでは左手でボールを支え右手をかぶせる(音が出るよう)。

左サイドでボールを持つときはその逆。ボール移動は最短距離を素早く。遠回しにする必要はない。

(日本人は小さい、あえて遠回しにすると捕られる)

ボールミート、キャッチ、ムーブ、正しいポジション・構え

V字ピボット

Y字ピボット 相手から目を離さない(2から3の引き足)3のときボールは顔の横

X字ピボット 3の足でサンドの間を割るイメージで。一回は相手から目が切れる足があって良い。

三角回しパス

ミート、ピボット、ボール移動、ボールポジション

(5) スペーシング・状況判断(止めない止まらない・待つこと見ることタイミング)

ミート、ピポット、ボール移動を強調して、台形の中の3つの部屋を移動しながら状況に応じてノールックパスも入れる。観て判断して

2対1(パスのみ)

- ・パスアンドラン(ディフェンスが遅れたら)
- ・切り返し(ディフェンスに押さえられたら)

2対1(ドリブルあり)

- ・レシーバーのいない方へ
- ・ぶつかったら切り返し ピポットパス
- ・ローからハイへのドリブルはなし

2対2

ボールのある人観る優先順位 1 ゴール 間接的に 2 味方と味方のマークマン

ボールの無い人マークマンを出し抜く優先順位 1 ブラインドサイド 2 スペ - スにとび出す
両方観て、相手にあわせる。

ドリブルに対してカバーディフェンスを約束して行う場合もあり。

(6) シェイピング

フロントストライドステップ フロントターン

フロントストライドステップ バックターン

リバースストライドステップ フロントターン

リバースストライドステップ バックターン

フロント外足ストップ フロントターン

バック 外足ストップ フロントターン

ステップバック フロントターン

ミート、ピポット、ボール移動、ボールポジション

ボールミートの目的は、ディフェンスのインラインをずらすこと。ミート、ボール移動を大きく

(7) レイアップの基本・プロテクトシュート・パスランレイアップシュート

12 レーン

・レイアップの基本

ボールポジション、強い踏み切り、反対側のひざの引き上げ、左右から

1ステップ 2ステップ ボールをミートして ワンドリブルして(3ポイントラインから)

・プロテクトシュート シュートしない手で、シュートブロックをカバー

2ステップ外足外手 2ステップ内足外手

1ステップ 外足外手 1ステップ 内足外手

右側からのシュート 外足は左足、外手が右手

・パスランレイアップシュート12レーン(6レーン×2)

トランディションを速く

ボール2個を使って、

シューターはタイミング良くスタート シュートしたら走り抜け、パスアウトを受け、パッサーへ

パスアウトの間を図って必要ならミートアウト

パッサーはシューターにタイミングよくパス、リバウンドからパスアウト、シュートが入ったらスローイン

パッサーのミート、ボール移動、プッシュパス

条件を増やす パスアウトした人が次のディフェンス(パスアウトの受け手を)

ディフェンスの守り方によって対応・状況判断 パスアウトをもらう人の動き方

1/4 オフェンスへの発展 ブラインド ミート アウト インフロント

オーディナリー クロスイン サイドウェイ レイバック リーチバック レイイン

練習の途中で(要旨) 鷲野ヘッドコーチ

元気、声がないとだめ。5つの声 1返答 2要求 3確認 4指示 5声援

声の出せる選手になろう。

(8) 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

ミート(キックでディフェンスを振り切る)ボディコントロール、ぶれない、まっすぐジャンプ

キック 1、2(台形でキックしてミート、シュートセットに手を振り上げる)

キック 1、2を使ってジャンプシュート

キック 1、2 ボール セット 下ろしてもう一回シュート(ポンプフェイク)

ミートした後、走りこんできた方向にワンドリブルシュート

練習の途中で(要旨)

| | | | |
|----------------|---|---------|---------------|
| ボールを持った瞬間の相対関係 | { | くずれている | シュート |
| | | つかまりそう | フェイク シュートorパス |
| | | つかまっている | パス ラン |

つかまりそうな時が、フェイクのタイミング。すべてのプレーにフェイクの可能性がある。オフェンスの最大の技術、駆け引きを意識できるようになろう

クランマーさん(サッカー指導者)の言葉からヒントを得て

U-15 ジュニアバスケットボール4原則 4

More will than skill

<バスケットボール>

基本技術は、3つの脅威、(シ・ド・パといわれるように大切であるが「何のためのパス・ドリブルなのか?」目的意識をもってすることがより大切である。

(技術は大切・意図はより大切)

<学校生活>

規則やルールを守ることは大切であるが、それは何のためにあるのか?なぜ守らなければならないか理解して生活することが大切である。

Look before Think before

<バスケットボール>

コートの中に9人の選手が、今、どのような状態にあり、何をしようとしているかを正確に把握し、自分が何をなすべきかをすばやく考えなければならない。

状況判断(予測) 9+1+B+G

(前もって見る 前もって考える)

<学校生活>

クラスの中で学校の中で自分の所属する係りが何をやろうとしているのか状況をしっかり見つめて考える。

Meet the ball

<バスケットボール>

パスされてくるボールに対し最も短い距離を走ってボールを迎えに行く。

ボールのつなぎ・あわせ 同時3カ所)

タイミング(時間的認知)

スペーシング(空間的認知)

Pass run

<バスケットボール>

パスしたら、すぐに動いて空いたスペースへ行き、パスを受ける。

目的意識をもって動く

<最短距離でボールをもらえ)

<学校生活>

仕事は自分から探して見つける。受身にならず自分から積極的に動く。そうすれば、必ず自分に返ってくる。

<パスしたらスペースへ動け)

<学校生活>

ひとり悩まないように周囲に相談して、機敏に処置をする。謙虚な気持ちを持ち忘れずに学ぶ姿勢を大切にする。

アウトナンバープレー（数的優位）
スペーシング（空間支配）

以上、しっかり見て・感じて・考えて、自分たちがやる。自立して自覚と責任をもってわかってやって始めて本物の実力がついたことになる。上記の4つをバスケットボールだけではなく、いつでも、どこでも、誰に対しても、できる人間性を育てていくことを目標とする。

(8) シェーピングシュートドリル シェイピング+シュートドリル
・シュートドリル

レイアップシュート（ワンハンド上下・カバ・パスフェイク）

胴回しレイアップシュート

ステップイン

（正面 ジャンプストップ クロスオーバー レイアゲシュート）

（内方向 ジャンプストップ クロスオーバー レイアップシュート）

（外方向 ジャンプストップ クロスオーバー レイアップシュート）

（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 レイアゲシュート）

（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 バックターン レイアゲシュート）

（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）

ストライドストップ ジャンプシュート

ジャンプストップ ジャンプシュート

ステップバック ジャンプシュート

*相手 自分 ボール ボールを相手に取られない、視野の確保

(9) 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：肩幅より足を少し大きく開き、手を上げ、自分を大きく見せる

ボールマンディフェンス

ベリーアップ（シュートを打たせない） 1歩後ろ（抜かれない） インライン（軸足とリング）

ワンアームの距離 前の手でボールをいじめ（視野を消す）トレースハンド

後ろの手でパスコース

相手のピボットに対して 一歩で対応

無駄足を踏まない（行き過ぎないように、なるべくインラインを崩さないように）

前足を引くときには、横に出す。

コンパスを回すようにするとまっすぐ抜かれる。

相手を追い込むときは前足から（後ろ足を出すと出し抜かれる）

ドリブラーのディフェンス・スチール

1 基本 ドリブルのカットは、ふたをするようにはずみ際を狙って、横に手を振るのは危険

ドリブラーにつくとき、インラインはボールとリングを結ぶ線。

ディフェンスが積極的に仕掛けるとき、前の手はクロスオーバーを許さない。

2 ランナウェイ...相手がディフェンスとの間をとろうとして（ひゆるんで）後ろに下がる、ときディフェンスも前につめ、前の手でカット

3 ロール（外側の手）...相手のドリブルのコースに入ったとき、余裕（相手の油断）があったら外手でカットを狙う。このとき、小指が上でカットにいき、小指の方をかぶせるようにカット

4 巻き込み(内側の手)...

5 空振り 後からスチール...スチールしようとして空振りしても、しつこく追いかけて後ろからカットを狙う。

オフボールマンのディフェンス

クローズドスタンスでの2線

前の手でパスコースにプレッシャー(プレスの度合いが高まるほどこのプレッシャーが強くなる。)

相手が動いたとき、右サイドから左サイドへの移動

1 触角...ゴール下辺りでどうしても相手から目を切らないといけないときは触って、守る。

2 チェック(2線)...相手が強いとき、簡単に行かせない。背中でワンチェックを入れる。

チェック 触角 チェック

チェック 相手の切り替えし オープンスタンスでディナイ 相手の移動

触角 クローズドでディナイ 移動 チェック相手の切り替えし

3 チェック(3線)...2線のディフェンスから3線のディフェンスへの移動があるとき

4 チェックして、_Off. がまた戻るからその前に、前足で守る。

5 フラッシュチェック

6 インフロントチェック

・コンパスディフェンスをしない。外足キックをすることを意識する。

ドリルの練習の中で、フロアーバランスを考えてオフenseをどこに追い込

むかディフェンスする。

一人で5人を守る意識

(10) カutting 10種類(ディフェンスも考えて)

1 ブラインドカット 2 Vカット(相手の前足ロック)

3 インフロントカット(相手のすきを見てカットイン) だめならブラインドカット

4 カットだめならプライド 5 フラッシュ 6 ドロップカット

7 Uターン 8 フレアークット(ボールを見ながら) 9 トライアングルカット 10 Sカット

実際のゲームの中では、相手の駆け引きで振り切る。基本として色々な振り切り方があることを知っておく必要あり。

(11) フィギアエイト

自分たちより運動能力、背の高い選手、チームに勝つために

*速攻の考えかた

3線をつくりながら

優先順位

ゴールを狙えるゴールに一番近い選手にパスを出す。(走り出したオープン of the 選手 縦の先行の選手)

真ん中にカットしてくる選手にパス

引き返してきた選手にパス そこから展開

ドリブル

つなぎのパス

動く場所が重ならないように

味方がリバウンドをとった後のパスアウトの動き

1 ブラインド 2 ミート 3 ミートアウト 4 インフロント

5 ブラインド 3 Iカット