

平成18年度

U-15女子エンデバー 北信越ブロック伝達講習会

期 日 平成19年1月20日(土) 21日(日)
場 所 富山市 2000年体育館

目 次

第1編 基本的な考え方.....	1
第1章 エンデバーの目的.....	1
第2章 JAPAN オリジナルバスケットボールの要点.....	1
第3章 エンデバーにおいて特に徹底する重点技術12項目.....	3
第4章 U-15の目指すバスケットボール.....	4
第1 クリエイティブ(創造的な)選手の育成.....	4
第2 選手を指導・強化していくためのコンセプト.....	5
第3 U-15 ジュニアバスケット4原則.....	6
第2編 クリニックメニュー.....	7

U-15女子エンデバー北信越ブロック推薦コーチ
加藤 裕久

第1編 基本的な考え方

第1章 エンデバーの目的

世界へ出て、活躍し、勝てる強い日本の実現
国際大会でメダルを狙う

- 1 オリジナルバスケットボールの構築と普及の実現
- 2 指針に基づいたプレイヤーの一環指導の実現
- 3 世界に通じるプレイヤーの発掘と育成・強化の実現
- 4 指導者育成の実現

第2章 JAPAN オリジナルバスケットボールの要点

- 1 JAPAN オリジナルバスケットボールとは
 - 従来の JAPAN のバスケットボール
 - ア 走力、敏捷性、スピードを最大限に活かした平面的でハイペースなバスケットボール
 - イ 組織的で変幻自在なディフェンス
 - ウ 高い成功率を誇るアウトサイドシュート
 - これから目指す JAPAN オリジナルバスケットボール
 - 上記のア、イ、ウをさらにレベルアップしつつ次のプレイを追求する。
 - ア 合理的で効率の良いバスケットボール
 - イ スマート（賢く）で、華麗なバスケットボール
- 2 JAPAN オリジナルバスケットボールの追求
 - ファンダメンタルの徹底
 - パワースタンス
 - 無駄足、無駄動作の排除
 - 時間・空間の間
 - パッシングゲーム
 - シューティングの確立
 - チェンジオブペース、チェンジオブディレクション
- 3 オリジナル実現への重点項目
 - 目的意識と意志の明確化・習慣化
 - オリジナル理論の理解・徹底

各種基礎スキルの向上・徹底

ア パワースタンスの獲得

イ ストップ&ステップ（無駄足の排除等）

ウ シューティング（ムービングからのクイックシュート ゴール付近でのシュートスキル等）

エ ドリブル（スピードドリブル、強いドリブル、空間を作るドリブル等）

オ パッシング（スピードパス、クイックパス、ステップパス等）

カ フェイク等

4 時間的・空間的「間」のアプローチ

ビジョンの確保

状況判断と予測

フロアバランス（スペーシング）

タイミングの調整等

5 コミュニケーション

アイコンタクト（オフense）

ボイスコミュニケーション（ディフェンス）

第3章 エンデバーにおいて特に徹底する重点技術12項目

- 1 ストップ
ピボットフットで止まり、フリーフットで攻める
パスの技術にフットワーク（ステップ）を交えて指導する
- 2 ボールポジション
身体の正面で保持しない
- 3 ワンハンドプレー
シュート、パスは原則としてワンハンドで行う
ボールは両手で保持して片手でプレイする
（状況によっては両手を使うことは可とする）
- 4 ドリブルの効果
ボールを見てのドリブルはミスに等しい
強弱、高低のアクセントを利用した正しく効果的なドリブルを使う
クロスオーバードリブルの効用（時間・空間の「間」の取り方）
- 5 フェイク
オフェンスの最大の技術
相対関係の状況を瞬時に判断してフェイクのタイミングを計る
すべてのプレイにフェイクの可能性のあることを意識づける
- 6 視野
直接にリングを 間接に人を
視覚（観る） 感覚（身体で 手で） 聴覚（耳で） 確保する
- 7 スムーズな動き作り
無駄足を踏まない ・無駄な動作を排除する
- 8 間
時間的認知
空間的認知
ボールミートはシュートを打つことを優先的に考える
- 9 強い身体づくり
体カトレーニング
- 10 個人の突破力の育成
シュート・ドリブル・パス どのプレイにおいても突破する力をもつことが大切である
- 11 ノーマークはシュート
出てきたら抜く
シュートに限らず全てのプレイにおいて「判断の優先順位」を意識づける
- 12 ノーマークシュートは必ず入れる

第4章 U-15の目指すバスケットボール

第1 クリエイティブ(創造的な)選手の育成

運動能力が高いたけではなく、その場面・状況に最も適したプレイを瞬間的に選択(判断)する能力を培う。

また、その判断力をコート上で表現し、実践できる選手を育成する。

1 基礎・基本技術の習得

ファンダメンタル(基礎・基本技術)の習得により、個人の「良さ」「個性」をゲームの中でより効果的に発揮させることができる。

競技者のレベルが高くなればなるほどファンダメンタルの重要性が高まり、その習得の差が否応なく現れてしまう。クリエイティブなプレイをさせるためにファンダメンタルを合理的により高いレベルで習慣化していくことが大切である。

2 目的意識と意志を持ってプレイする

「パス」「ドリブル」「シュート」に対して、目的を持ってプレイする。

「どういう理由で、なんのために、どうしたいのか(どうするべきなのか)を常に確認して「どんな状況にどんな意図があるのか」を意識してプレイする。

3 「観る」ことを大切にする

フロア・バランスで「自分(1人)と他の9人がどこに何人いるのか」「どこにボールがあるのか」をしっかり見る。そして「空間的」「数的」に更に「時間的」にどのような状況にあるのかを見て、より良いポジション・より良いプレイを求めていくことが大切である。

4 状況判断してプレイする

バスケットボールは、対応型のスポーツであるが故に「観る」ことによって、自分との関連を素早く、しかも的確に判断し、相手の心理を読むことが大切である。

「空間支配」「数的優位」を得るための距離計算・時間計算・タイミング等の習得が大切となる。

すべてのプレイにフェイクがあることを理解してプレイすることが大切である。

第2 選手を指導・強化していくためのコンセプト

バスケットボールがうまくなるためには、運動能力はもちろん高いにこしたことはありませんが、身体能力にまかせた「力づくのプレー」をさせるよりも、合理的かつ理論的に最小限のエネルギーで最大限の効果を発揮できるような合理的かつ理論的な練習を積んできたプレーの方がどんな局面に対してもその効果が得られます。バスケットボールは対応型のスポーツであり、とくにディフェンスにおいては、指導者がいかに対応能力を指導できるかによって多少の不利は挽回できると思います。

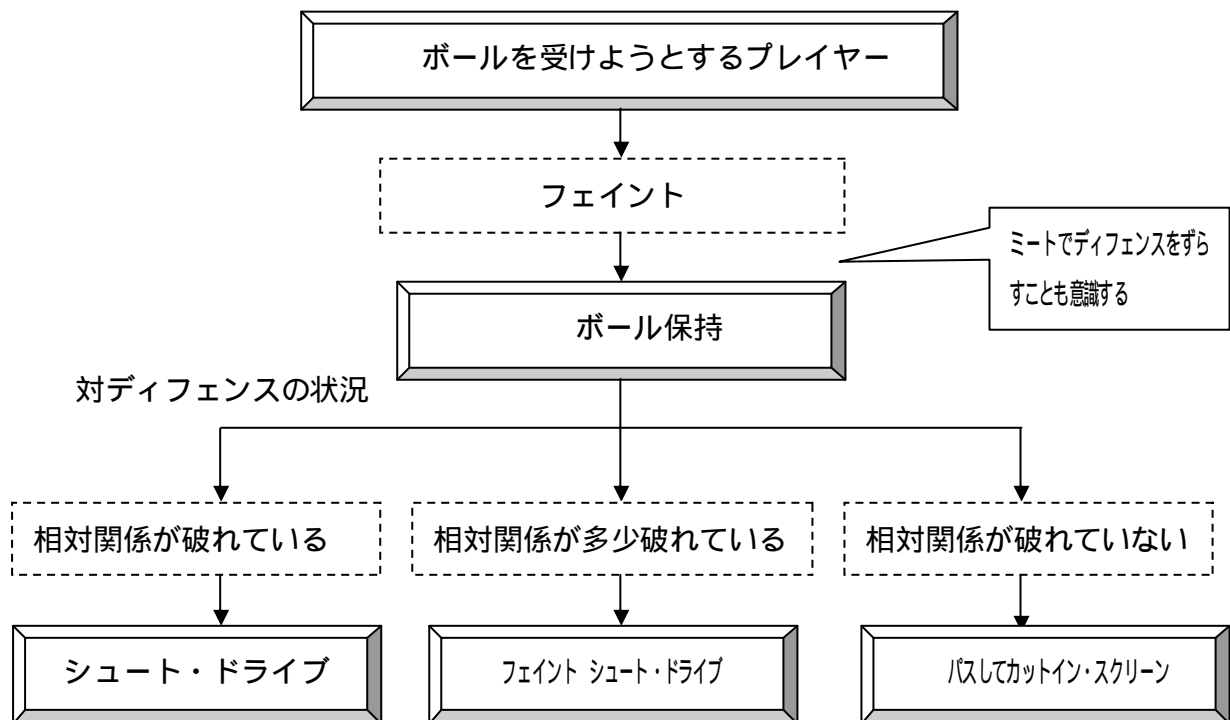
では、どうしたらそれができるようになるか。これはやはりバスケットの根底の部分を理解して、基本の徹底、習慣化、質的向上をはかり、いかに能率的に合理的に取り組むかが大切です。なぜ、そうするのか、なぜこのように動くのか、この人は何がしくて、このような位置にいて、このような動きをするのかといったことです。

【例】フェイント（オフェンスの最大の技術）の考え方

バスケットでトリプルスレットの3つの技術以上の大切な技術がフェイクである。

フェイクのタイミング

ボールを受けようとする瞬間 ボールを受けた瞬間 パスした後



指導者がそのチームの最終目標を明確にして、プレイを成功させるための約束をつくり、そのために必要なドリルを整理して合理的かつ理論的に指導することが大切ではないでしょうか。オフェンスにおいてもディフェンスにおいても偶発的に起きるものではなく、必ず約束事が存在し、それに基づいてプレイが成されていることが重要です。その約束事をコートの上の一人一人が共通理解して実践できれば良いのです。

第3 U-15 ジュニアバスケット4原則

More will than skill (技術は大切 意図はより大切)

<バスケット>

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、「なんのためのパス・ドリブルなのか？」を目的意識を持って行うことがより大切である。

<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？なぜ守らなければいけないのかを理解して生活することが大切である。

Look before Think before (前もって見る 前もって考える)

<バスケット>

コートの中に9人の選手が、今どんな状態にあり、何をしようとしているのかを正確に把握し、自分が何をなすべきかを素早く考えなければならない。

状況判断(予測) 9 + 1 + B + G

<学校生活>

クラスの中で学校の中で自分の所属する係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 (最短距離でボールをもらえ)

<バスケット>

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・合わせ
タイミング(時間的認知)
スペーシング(空間的認知)

<学校生活>

仕事は自分から探して見つける。受け身にならず、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。

Pass run (パスしたらスペースへ動け)

<バスケット>

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。

目的意識を持って動く
アウトナンバープレー(数的優位)
スペーシング(空間的支配)

<学校生活>

ひとりよがりにならないように周囲に相談して、機敏に処置する。謙虚な気持ちを忘れずに学ぶ姿勢を大切にする。

以上、しっかり観て・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やって初めて本物で実力がついたことになる。上記の4つをバスケットだけでなく、いつでもどこで誰に対してでもできる人間性も育てていくことを目的とする。

第2編 クリニックメニュー

練習を行うにあたって意識すること

1 心構え

私は、県や北信越ブロックの代表選手であり、県や北信越をレベルアップするための模範になるという責任と自覚を持つ。

いろんな方のおかげでこの場に参加させていただいたことに感謝し、応援してくれる方や支えていただいている方々の期待に応えるために努力する。

2 目的意識・意志

練習にどんな意図があるのか？

練習の目的は何か？

何を意識すれば良いのか？

3 観ること

すべての練習において、広く周囲を観ながら行う。

4 状況判断

練習中の状況判断

今何をすべきか 次の動きを予測（集中）して素早い行動

スクリメージにおける状況判断

距離計算・時間・タイミング・数的状況

5 トライする

ミスを恐れず勇気を持ってトライする。

6 声を出す

声は最大の技術

返事、要求、連絡、確認、声援

クリニックメニュー

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）
- ・ ウォーキング（スピードと腕振りの強弱）
- ・ ツイスト
- ・ スライド
- ・ スライドクロス
- ・ ストライドステップ
- ・ リラックスからクロス・スライド
- ・ リラックスからスライド・クロス・スライド
- ・ 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

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 1 2項目すべての基礎となる練習

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
ボールつまみ片手 左右 交互 高低
- ・ 股下ボールキャッチ（クロスハンド・前後ハンド）
1回落として
直接
ボールを置いて、前後キャッチ
ドリブル前後タッチ
タイプライター
- ・ ドリブルその場各種
前面両手交互 V字
V字の高低
体側のV字
体側のV字高低

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 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
- ・ 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
ボールミート、キャッチ、ムーブ、ポジション

4 パス対人各種 (ボール2個)

- ワンハンドキャッチ・ワンハンドパス
- アンダーハンドパス
- サイドハンドパス
- バウンズパス
- より外からまわしてバウンズパス
- ビハインドパス
- フックパス
- オーバーヘッドとバウンズパス
- 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

5 対人ドリブルチェンジ

- ハーキーステップ? インサイドアウト
- 0カウント
- 1カウント
- 2カウント
- 3カウント
- エンデバーの重点項目

6 シェイピング(ジョイント)7種類

- | | |
|---------------|---------|
| 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 | リバースターン |
| 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 | リバースターン |
| フロント外足ストップ | フロントターン |
| バック外足ステップ | フロントターン |
| ステップバック | フロントターン |
- エンデバーの重点項目

6 プロテクトシュート

- ・ レイアップの基本
 - 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
 - ・ プロテクトシュート
 - 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
- エンデバーの重点項目

7 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・カバー・パスフェイク)
 - 胴回しレイアップ
 - 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)
 - 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
 - ・ シェイピングのもらい足からシュート
- エンデバーの重点項目

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
 - キック 1, 2
 - キック 1, 2を使ってジャンプシュート
 - キック 1, 2 ポンプフェイク、ジャンプショット
 - 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

9 パスランレイアップシュート 12レーン

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
エンデバーの重点項目

10 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
ピボットに対して1歩で対応
ハーキー、ベリアップからディフェンス、ドリブルに対応
- ・ オフボールマンのディフェンス
触覚
チェック2線
チェック3線
チェックして、オフエンスが戻ったときにオープンで守る
フラッシュチェック
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

11 スペーシング 状況判断

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）
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
2対2
エンデバーの重点項目

- 1 2 カッティング10種類
 ブラインドカット
 Vカット
 インフロントカット
 Iカット
 フラッシュ
 ドロップカット
 Uターン
 フレアーカット
 トライアングルカット
 Sカット
 エンデバーの重点項目

- 1 3 アウトナンバー攻撃
 3メン：2対1
 5メン：3対2

- 1 4 スクリメージ