

平成19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20年2月2日(土)～3日(日)

場 所 2日 富山市体育館中アリーナ

3日 富山商業高校体育館

### 資 料 目 次

第1編 基本的な考え方	1
第1章 JABBA 変革 21<エンデバー制度> 概要	1
第2章 JAPAN オリジナルバスケットボールの要点	4
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	5
第4章 U-15の目指すバスケットボール	6
第1 クリエイティブ(創造的な)選手の育成	6
第2 選手を指導・強化していくためのコンセプト	7
第3 U-15 ジュニアバスケット4原則	8
第5章 一貫指導のカテゴリー別要点	9
第1 一貫指導のカテゴリー別要点(U12, U15)	9
第2 「U12」 基本の育成を目指して	10
第6章 ゲーム クラシフィケーション	11
第2編 クリニックメニュー	12
ファンダメンタル1	13
ファンダメンタル2	18
ファンダメンタル3	21
ファンダメンタル4	23

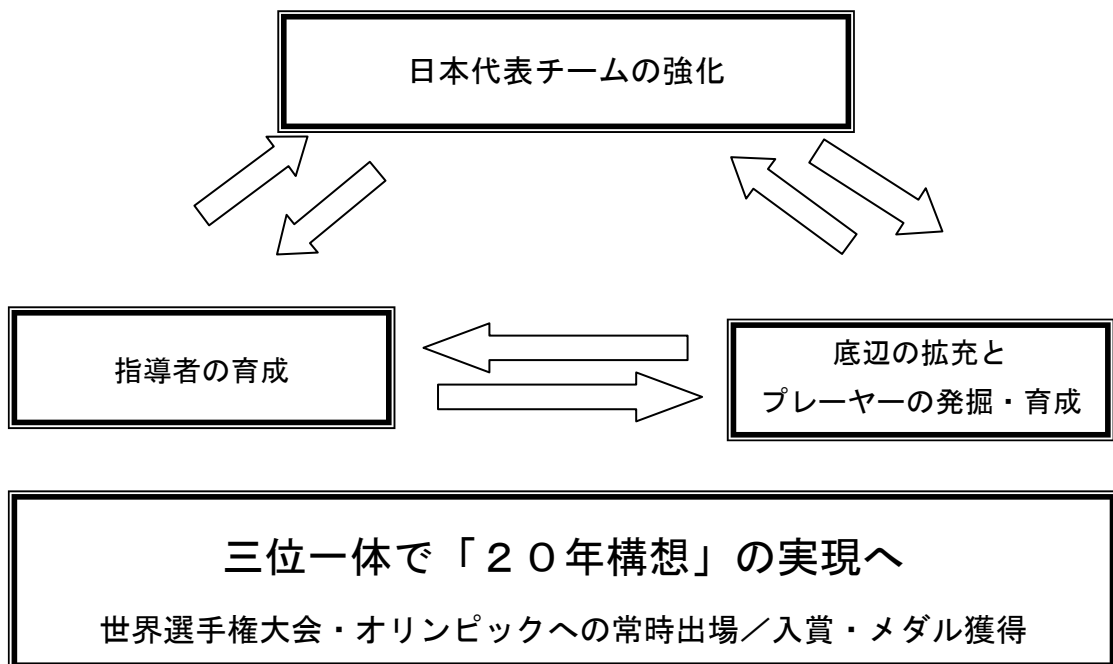
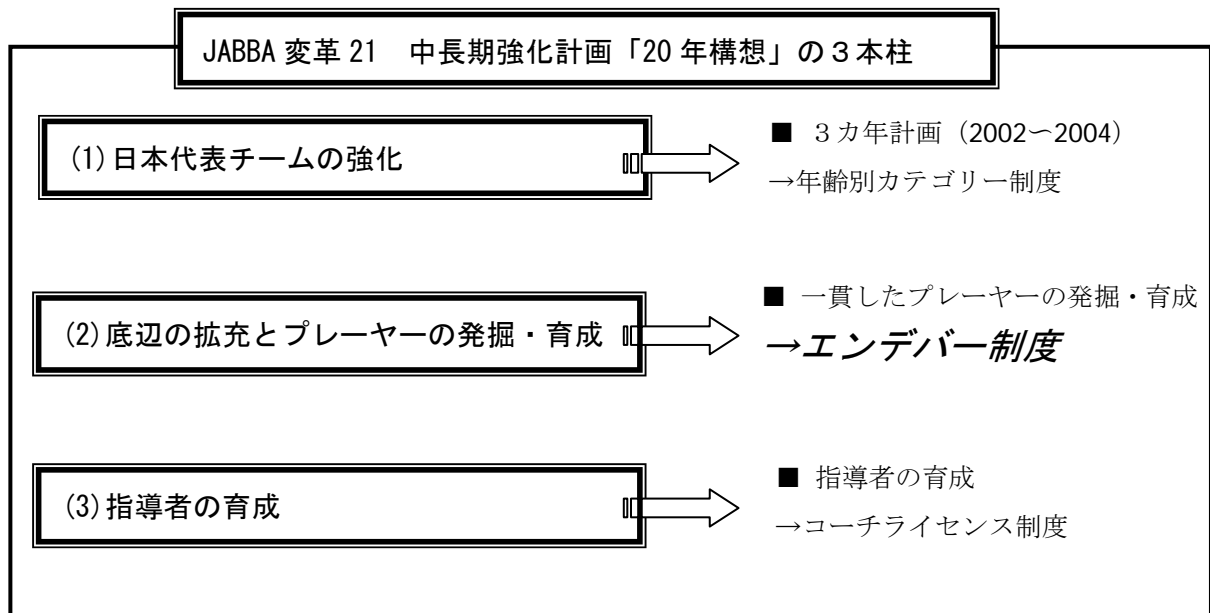
U-15女子エンデバー北信越ブロック推薦コーチ

加 藤 裕 久

# 第1編 基本的な考え方

## 第1章 JABBA 変革 21<エンデバー制度> 概要

### 1 「JABBA 変革 21」の3本柱と相対関係



## 2 エンデバー制度

= 「JABBA 変革 21」に基づいて実施される底辺からの一環指導による日本バスケットボール界全体のレベルアップと世界に通ずるプレイヤーの発掘・育成のためのシステム

- プレーヤーのレベルに合わせた環境の整備
- チーム・プレーヤー・審判・大会の充実
- 底辺からの一貫した指導
- 将来の日本代表チームでの活躍を想定した計画性のある育成スケジュール

### エンデバー制度

endeavor ; 努力 (する)

#### 【エンデバー制度とは】

- より高いレベルを目指したプレーヤーや指導者の講習・交流の場
- 年齢別カテゴリー (U12, U15, U18)、エリア (各地区、47都道府県9ブロック、トップ) 単位で構成する
- エンデバー・コーチングスタッフ (ECS) を指名・派遣し、レベルの高い指導を行う

#### ① トップエンデバー

- ・ 年齢別カテゴリーピラミッドの頂点にあたる
- ・ 日本協会が主催・運営する
- ・ 日本協会より指名されたエンデバー・コーチング・スタッフ (ECS) が指導にあたる

#### ② ブロックエンデバー

- ・ 北海道、東北、関東、北信越、東海、近畿、中国、四国、九州の9ブロックに分割し、単位とする
- ・ 都道府県エンデバーにより高度な育成活動、指導者講習を実施
- ・ 日本協会から派遣されたエンデバー・コーチングスタッフ (ECS) および各ブロックから選出されたスタッフが運営・指導にあたる

#### ③ 都道府県エンデバー

- ・ 47都道府県を単位とする
- ・ 地区エンデバーより高度な育成活動、指導者講習会を実施
- ・ ブロック、都道府県から選出されたスタッフが運営・指導にあたる

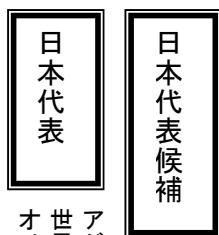
#### ④ 地区エンデバー

- ・ 開催地によって数や規模が変わるが、都道府県を地区や市町村などの単位に細分化し、編成する。

### エンデバー・ピラミッド

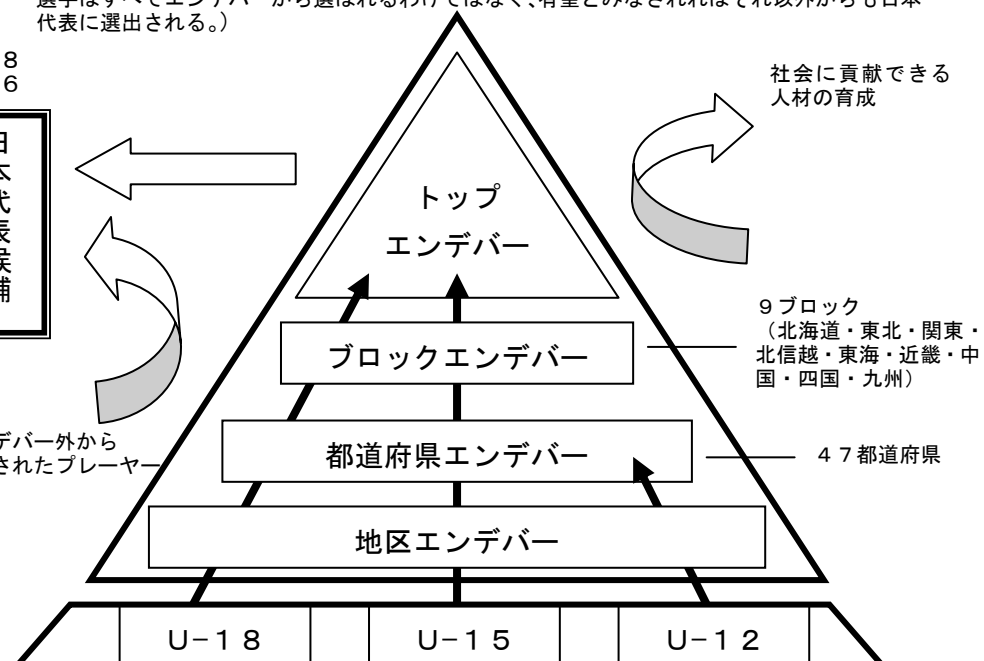
トップエンデバーまで達するには日本代表レベルの実力が必要。エンデバー制度により、より質の高いプレーヤーが育成・発掘され、日本代表にプレーヤーを送り込む。(ただし日本代表選手はすべてエンデバーから選ばれるわけではなく、有望とみなされればそれ以外からも日本代表に選出される。)

日本代表  
U-24 U-18  
U-20 U-16

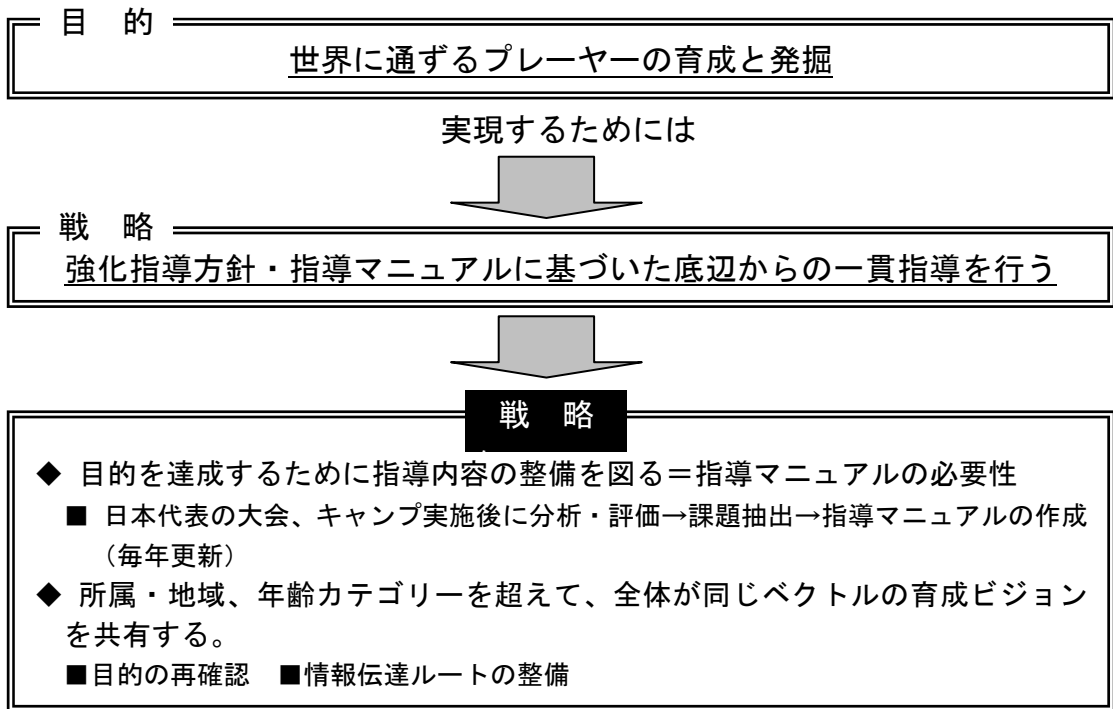


アジア選手権  
世界選手権  
オリンピック

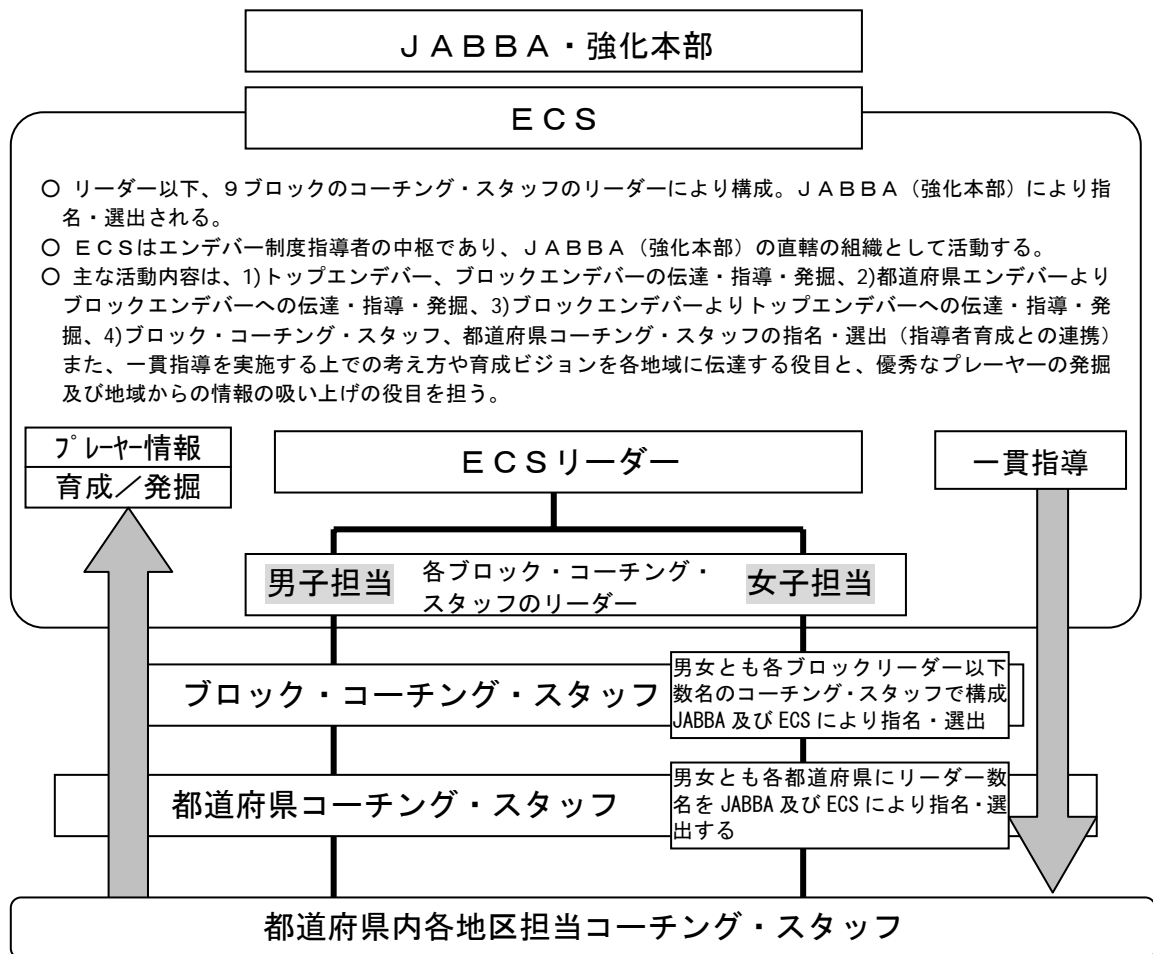
エンデバー外から  
発掘されたプレーヤー



### 3 エンデバーの活動と戦略



### 4 コーチング・スタッフ組織図



## 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

① 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

② 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ーを追求する。

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

※「一瞬でも早く、少し（半歩、1cm、1mm）でもいいボールポジションを取り、高確率で、高い質で」プレーすることを深く追求する。

### 2 JAPAN オリジナルバスケットボールの追求

- ① ファンダメンタルの徹底
- ② パワースタンス
- ③ 無駄足、無駄動作の排除
- ④ 時間・空間の間
- ⑤ パッシングゲーム
- ⑥ シューティングの確立
- ⑦ 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

- ① 目的意識と意志の明確化・習慣化
- ② オリジナル理論の理解・徹底
- ③ 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

- ① ビジョンの確保
- ② 状況判断と予測
- ③ フロアーバランス（スペーシング）
- ④ タイミングの調整等

### 5 コミュニケーション

- ① アイコンタクト（オフェンス）
- ② 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

- ① ピボットフットで止まり、フリーフットで攻める
- ② 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

- ① 身体の正面で保持しない

### 3 ワンハンドプレー

- ① シュート、パスは原則としてワンハンドで行う
- ② ボールは両手で保持して片手でプレーする  
（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

- ① ボールを見てのドリブルはミスに等しい
- ② 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
- ③ 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

- ① オフェンスの最大の技術
- ② 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
- ③ すべてのプレーにフェイクの可能性のあることを意識づける

### 6 視野

- ① 直接にリングを・・・・・・・・ 間接に人を・・・・・・・・
- ② 視覚（観る） 感覚（身体で 手で） 視覚（耳で） 確保する

### 7 スムーズな動き作り

- ① 無駄足を踏まない ・無駄な動作を排除する

### 8 間

- ① 時間的認知
- ② 空間的認知
- ③ 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

- ① 体カトレーニング

### 10 個人の突破力の育成

- ① シュート・ドリブル・パス どのプレー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

- ① 出てきたら抜く
- ② シュートに限らず全てのプレーにおいて「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

運動能力が高いだけでなく、その場面・状況に最も適したプレーを瞬間的に選択（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ー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ーする

「パス」「ドリブル」「シュート」に対して、目的を持ってプレーする。

「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」を意識してプレーする。

#### 3 「観る」ことを大切にする

フローアランスで「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」をしっかりと見る。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・より良いプレーを求めていくことが大切である。

#### 4 状況判断してプレーする

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。

① 「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。

② すべてのプレーにフェイクがあることを理解してプレー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超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、合理的にかつ理論的に、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。

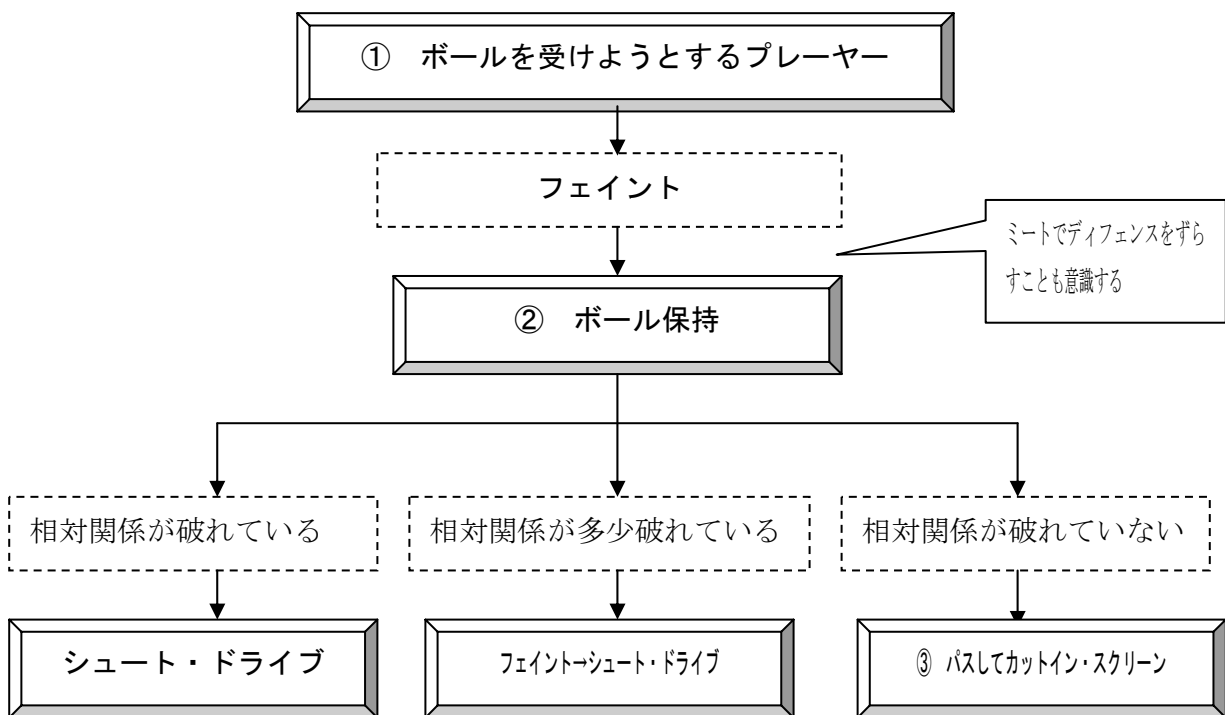
では、どうしたらそれができるようになるか。これはやはりバスケットの根底の部分を理解して、基本の徹底、習慣化、質的向上をはかり、いかに能率的に合理的に取り組むかが大切です。なぜ、そうするのか、なぜこのように動くのか、この人は何がしたくて、このような位置にいて、このような動きをするのかといったことです。

### 【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

① ボールを受けようとする瞬間 ②ボールを受けた瞬間 ③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、プレー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に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ー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

#### ① 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。

#### ② Look before Think before (前もって見ろ 前もって考えろ)

##### <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。

#### ③ 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。

#### ④ 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5章 一貫指導のカテゴリー別要点

### 第1 一貫指導のカテゴリー別要点（U12，U15）

カテゴリー	指導の要点	個人またはチームに関するオフェンスの重点項目	個人またはチームに関するディフェンスの重点項目
U-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>すべてのプレイヤーに全基本スキルを体験させる。</li> <li>ポジションを固定した指導を避け、オールラウンドプレイヤーの育成を主とする。</li> <li>バスケットボールの面白さと楽しさを教え、バスケットボールを「続けたい」「もっとやりたい」という意欲を持続させる。</li> <li>シュート、ドリブル、パスは、片手で左右同等にスムーズにできるように指導する。</li> <li>時間的、空間的な「間」の感覚を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シュート、ドリブル、パスを片手で左右同等にスムーズにできるようになる。</li> <li>相手を出し抜いてボールを受ける。</li> <li>マークマンと対峙して、空いたらシュート、出てきたらドライブを積極的に行う。</li> <li>ドライブに対して、常にレシーバーやトレーラーが合わせに入る。</li> <li>ギブ&amp;ゴーの習慣化</li> <li>リバウンド・アップ（ランニングリバウンド）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マークマンを逃がさない。</li> <li>ノーマークでシュートをさせない。</li> <li>大声を出して、絶えずコミュニケーションを図る。</li> <li>常に相手の動きを予測して守る。</li> <li>密着したボックスアウトとリバウンドの習慣化</li> <li>隙があったらスティールやインターセプトを狙う。</li> </ul>
U-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>全基本スキルを継続して指導し、スムーズにプレーできるように指導する。</li> <li>平面バスケットボール（アップダウン）の推進を図る。</li> <li>3ポイントシュートを含めたシュート全体の高確率を求める。</li> <li>コンビネーションガーディングを習得する。</li> <li>勉学との両立を図る努力を求め、スポーツを行う根本となる「こころ」を育成する。</li> <li>シュート力育成は心肺機能を高める動きを入れながら行う。</li> <li>単に走る速さだけでなく、ドリブルで運ぶ速さやパッシングで走る速さも同時に求める。</li> <li>時間的、空間的な「間」の感覚を養う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常にスペーシングを考えてプレーする（スペースを作る、探す）</li> <li>ビジョンを確立し、自らの判断で攻撃を選択する（ゴールに視線を向け、攻める状況を判断する）</li> <li>リバウンドに飛び込む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オフェンスが望んでいないことをさせられるようし向ける。</li> <li>ボールとパスコースにプレッシャーをかける。</li> <li>マークマンとボールマンの両方を見失わない（ビジョンの確立）。</li> <li>ブロックショットを必ず試みる。</li> </ul>

## 第2 U12（小学生以下）「基本」の育成を目指して

小学生の頃は、一生のうちに二度とないスキル獲得の時期で、バスケットボールに必要な技術を身につけるのにとってもよいとされています。将来に向けた時期を逸しない基礎・基本の指導が欠かされません。「小学校時代に勝つこと」が目先の技術指導とならず、「将来に向けて育てること」と関連を持たなければなりません。確かな基礎には、確かな明日が待っています。技術の伝達が、バスケットボールの普及になり、指導者や選手の育成と強化につながります。

### 1 活動意欲 「楽しさ」の追求

「もっとやりたい」

「バスケットボールが好きで好きでたまらない。もっともっとうまくなりたい」

- ・体を動かすこと（爽快感）、できるようになること（成就感）、仲間や指導者に認めってもらうこと（存在感）
- ・勝つこと（満足感）、仲間や指導者と協力すること（一体感）、自分自身に勝つこと（努力の成果）

### 2 基礎・基本づくり おおまかな技術の習得と確かな技術の習得

- ・夢中になるような練習
- ・時間・回数・方向などで競争し合う練習
- ・人数、時間や場を工夫したミニゲーム
- ・仲間と協力したゲーム

### 3 「見ること」 情報収集のための見る姿勢や目のつけ所を示唆

- ・見るもの 味方、敵、自分の位置、ボール、ゴール、空間
- ・見るタイミング ボールがないとき（情報収集）  
ボールを持つ前（情報確認）  
ボールをプレーしながら（変化への対応）

### 4 「考えること」 よい判断がよいプレーを生み出す

- ・「考えなければうまくいかない」「うまくなりたいから考える」という場面設定
- ・自由な発想のきっかけを作り、試行錯誤を促進
- ・「判断→決断→実行」の繰り返し

### 5 意図ある技術の表現「自らを変える力」の引き出し

- ・空間（スペーシング）や時間（タイミング）の認知、力のだし具合などを示唆
- ・「いつ、どこで、誰と、何を、どんなタイミングで」するのか明確な意図を持つ

## 創造性のあるプレー

## 第6章 ゲーム クラシフィケーション

### 攻撃（オフェンス）

1. ボール所有動作 …… シュート、ドリブル、パス、すべてのフェイク動作とボディ・コントロール
2. ボール無しでの動作 …… チェンジオブペース、ディレクション、スタート、ストップ、ジャンピング、リバウンド、スクリーン・カット・クロス
3. 1対1 …… 各位置別攻撃動作 (フルコート、ハーフコート)
4. 2対2 …… 各関係位置での連合動作 (フルコート、ハーフコート)
5. 3対3 …… 3人での攻撃コンビネーション動作 (フルコート、ハーフコート)
6. 4対4 …… ポストマンなしでのアウトサイドマンの連合動作 (フルコート、ハーフコート)
7. 5対5 ……
  - 速攻（第1、第12、終）での攻撃
  - マンツーマンプレス その他の圧力防御に対する攻撃
  - ゾーンプレス その他の圧力防御に対する攻撃
  - セットオフェンス  
マンツーマン、ゾーン共にセットになったときの攻撃で最も種類が多い
  - 特別シチュエーションの場合の攻撃（フリージングなど）
8. スペシャル攻撃 …… フリースロー、ジャンプボール、アウトオブバウンズプレイ

### 転換（トランジション）

1. 攻撃から防御への転換… プレスディフェンス、速攻阻止のため
2. 防御から攻撃への転換… 速攻に移り、プレスを予防する（リバウンドが最大のキーである）

### 防御（ディフェンス）

1. ボールマンの防御 …… 姿勢、ステップ、手足の使い方、リバウンド
2. ノンボールマンの防御… コース止め、スペーシング、視野、リバウンド・チェック
3. 1対1の防御 …… シュート、ドリブルの止め方、予測、意欲 (フルコート、ハーフコート)
4. 2対2の防御 …… スイッチ、スライドスルー、ファイトオーバー、ピンチディフェンス、ダブルチームなどのスタント (フルコート、ハーフコート)
5. 3対3の防御 …… ボールマンと中心にする2対2でのすべての動作と転換 (フルコート、ハーフコート)
6. 4対4の防御 …… ポストマンなしでの1、2、3人のすべての防御
7. 5対5の防御 …… マンツーマン、フルコート、ハーフコートプレス  
ゾーン、フルコート、3/4、ハーフコートプレス  
マンツーマンタイト、サポート、ヘルプディフェンス  
ゾーン・スタンダードディフェンス  
コンビネーションディフェンス、その他の特殊な防御陣形
8. スペシャル防御 …… アウトオブバウンズ、フリースロー、ジャンプボールの防御

### 体力・精神（メンタル、フィジカルコンディショニング）

以上の3要素に、プラスマイナスを与える体力、精神、心理的現象が大きく影響する

## 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。

いろいろ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、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

##### ① 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

##### ② 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

#### 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

#### ※ パワースタンスとは

動作やプレーヤーに対して瞬時に反応して、爆発的に動くための準備姿勢をいう。股関節、膝間接、足関節を曲げることによって、それらの筋肉を協調的に、かつ力強く使うことができる。足幅は、それぞれに最も安定し、前後左右、上下に素早く動ける幅（多くは肩幅より少し広め）で膝とつま先が同じ方向を向いていること。また、背中の前傾と下腿の傾きをほぼ平行にすることが機能面だけでなく、傷害・障害予防の観点から重要なポイントになる。

## 【ファンダメンタル1】

### 1 トレーニングアップ

- ・ ウォーキング（パワースタンスから）
- ・ 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

#### ※ ドリルの目的

- ・ パワースタンスの習得
- ・ 怪我を予防するフットワークの習得
- ・ 脚力の強化
- ・ スライドステップとストライドステップの違いを習得
- ・ 無駄足の排除（動きだし、切返し時）
- ・ スムーズなチェンジオブペース、チェンジオブディレクション

#### ※ 目的意識・意思

- ・ ゲームの○○の場面で○○の動きで○○する。

#### ※ 指導の着眼点

- ・ ビジョンを意識しながら動く
- ・ 正しい姿勢
- ・ 無駄足の排除
- ・ 重心を拇指球に感じる。
- ・ 練習の目的を理解して意識しながら動く

#### ※ 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
  - 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
- ・ 2ドリブル
- 対人2人組みで行なう。

**※ ドリルの目的**

- ・ ビジョンの確保（広い視野の育成）
- ・ ボールコントロールの向上
- ・ ボール移動のスピードアップ
- ・ ボールを無くさない（ディフェンスに獲られない、ミスしない）自信を持つ
- ・ 強いドリブル力の育成
- ・ 正しい姿勢（パワースタンス）の習慣化
- ・ 指先の筋力強化
- ・ ボールハンドリングの向上→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

**※ 目的意識・意思**

- ・ このハンドリングは、〇〇の効果があり、〇〇の技術に繋がる

**※ 指導の着眼点**

- ・ ビジョンが確保されているか
- ・ パワースタンスが保たれているか
- ・ 限界点で取り組んでいるか（スピード、強さ、大きさ）
- ・ 指先でボールを扱っているか
- ・ チェンジオブペース・リズムチェンジを意識しているか
- ・ 競争形式を取り入れることで意欲を高める

**※ エンデバー重点項目 ③ ④ ⑥ ⑦**

**3 ピボット・ロッカーモーション**

- ボール移動
- ピボット V、Y、X
- 3角パス回し（3人組）

**※ドリルの目的**

- ・ ビジョンの確保
- ・ ボールプロテクションの習得
- ・ 次の攻撃動作へのスムーズな移行
- ・ ボディバランスの向上

- ・無駄足の排除

※ **目的意識・意思**

「ディフェンスが〇〇だから〇〇する」

- ・ボール移動、ピボットは、ボール保持から、シュート・ドリブル・パスの繋ぎのプレー（ジョイントプレー）であり、その成否がボール保持動作の成否に繋がる。

※ **指導の着眼点**

- ・ビジョンの確保
- ・ボール移動のスピードとボールの位置
- ・ディフェンスの状況を意識しているか
- ・チェンジオブペースを意識させる
- ・ピボットフットに重心が乗っているか（ボディーバランスを崩さない）
- ・拇指球でターンしているか
- ・ボールミート、キャッチ、ムーブ、ポジション（3角パス回し）
- ・フェイクの活用（3角パス回し）

※ **エンデバーの重点項目** ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑨

**4 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

※ **ドリルの目的**

- ・ビジョンの確保
- ・基本的なパス、キャッチのスキルを習得・確認する
- ・スピードパス・クイックパスの育成

※ **目的意識・意思**

「ディフェンスの状況に応じたパスを」

- ・正確に速いパス
- ・ディフェンスをイメージし、ボールプロテクションとビジョンのキープ
- ・どういう理由でそのパスを使うのか
- ・クイックパスを出すには素早いボール移動



**※ 指導の着眼点**

- ・パススキルの確認
- ・ボールプロテクションとビジョンの確保
- ・目的を持ったパスを行なっているか
- ・正確で速いパスが出されているか
- ・基本的なキャッチができていますか

**※ エンデバーの重点項目 ② ③ ⑥ ⑦**

**5 対人ドリブルチェンジ**

- ① 1カウント
- ② 2カウント
- ③ 3カウント

- ・アプローチ ストレート、ハーキー、エアコントロール

**※ ドリルの目的**

- ・ビジョンの確保
- ・時間的「間」（相手と接近するスピード）、空間的「間」（相手との距離）の習得
- ・ドリブル・フェイク、ステップ・ドリブルに必要なハンドリング能力の習得
- ・ドリブル中のステップと重心移動のバリエーションの習得
- ・ドリブル時のボールプロテクションの確認
- ・ステップの有効利用（無駄足の排除）
- ・各種ドリブルやステップの特徴を知り、より効果的な利用を考える

**※ 目的意識・意思**

「場面イメージによるドリブルの目的を明確にしてプレーする」

「ボールプロテクションと相手との間合いを意識する」

- ・相手と動きを合わせる

**※ 指導の着眼点**

- ・ビジョンが確保されているか
- ・相手との間合いが適切か
- ・ボールプロテクションができていますか
- ・無駄足、無駄動作をしていないか
- ・各種ドリブル、ステップの特徴を再認識させ、効果的に利用できるようにする。
- ・ドリブルチェンジの際のドリブルの高低、緩急、ボールの振り幅にアクセントをつける（チェンジオブペース、チェンジオブディレクション）

**※ エンデバーの重点項目 ④ ⑤ ⑥ ⑧**

## 6 シェイピング（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

### ※ ドリルの目的

- ・ビジョンの確保
- ・基本的なストップ&ステップの習得
- ・ディフェンスの状況判断とステップの選択
- ・次の攻撃動作へのスムーズな移行
- ・空間へのパスの感覚要請（ミート、タイミング）

### ※ 目的意識・意思

- ・目的を持ってステップを選択する  
「ディフェンスが〇〇〇だから、  
〇〇〇の理由で（目的）で  
〇〇〇のステップを使おう」

### ※ 指導の着眼点

- ・ビジョンの確保（状況判断はボールを受ける前に行いディフェンスの状況によってステップを使い分ける。スリースレット（シ、ド、パ）。アイコンタクトとターゲットハンド）
- ・ボールプロテクション
- ・ステップ（無駄足の排除、ボディーバランス）
- ・パスの合わせ（レシーバーの動き出し、パスのタイミング、空間へのパスとミート）
- ・フェイクの利用（すべてのプレーにフェイクの可能性がある。アイフェイクの習得）

### ※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

## 【ファンダメンタル2】

### 7 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
  - ④ ワンドリブルして
- 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

#### ※ ドリルの目的

- ・身体でボールを守りながらシュートをし、かつディフェンスのブロックショットをかかわすスキルを身につける。
- ・ランニングプレーにおけるシュートの成功率を高める。

#### ※ 目的意識・意思

- ・状況判断
- ・ボールプロテクション
- ・ゴールから目を離さず、シュートは必ず入れる

#### ※ 指導の着眼点

- ・ボディーバランスの維持
- ・レイアップ系のシュートはディフェンスから遠い方のシューティングハンドが原則
- ・様々なステップのパターンでリズムを変える

#### ※ エンデバーの重点項目 ② ③ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫

### 8 シュートドリル

- シュートドリル
  - ① 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)
  - ② 胴回しレイアップ
  - ③ 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)

④ スライドストップ ジャンプシュート

⑤ ジャンプストップ ジャンプシュート

⑥ 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

#### ※ ドリルの目的

- ・各シュートのスキルやボールプロテクション、ストップ&ステップのスキルを確認し、実践する。
- ・ディフェンスの状況によるシューティングスキルの選択に慣れる
- ・ストップ&ステップにおける無駄足の排除による素早いムービングの獲得

#### ※ 目的意識・意思

- ・決められた動きをこなすだけでなく、その都度、的確な状況判断を行う。
- ・身体の使い方を意識する。

#### ※ 指導の着眼点

- ・ストップ&ターンで無駄足はないか。
- ・ディフェンスの状況を判断しているか。
- ・下を向かず、全体を捉える広いビジョンがキープされているか。
- ・ボールプロテクションはどうか
- ・シューティングハンドの左右差による成功率の変化はあるか。

#### ※ エンダーの重点項目 ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑩ ⑫

### 9 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

#### ※ ドリルの目的

- ・ディフェンスとのズレを作り、平面的な「間」(空間としての距離)、時間的な「間」(相手が追いつくまでの時間的余裕)を生み出す。
- ・スリースレットでの構えの省略  
(無駄なステップの排除)
- ・ジャンプシュートのフォームの確立
- ・空中での安定したボディ・コントロールの育成

#### ※ 指導の着眼点

- ・ディフェンスとのズレを作る迂愚機の習得と実践(インラインをずらす)

- ・ボールを受ける瞬間の判断と受けた後の1 on 1以降への判断
- ・無駄足の排除
- ・シュートに関連するスキルは習得できているか

※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑪ ⑫

#### 10 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

#### ※ ドリルの目的

- ・ビジョンの確保
- ・ボールマンのパスを出すタイミングとレシーバーが動き出すタイミングを合わせる
- ・時間計算、距離計算を意識したパスを習得する
- ・ランニングプレーにおけるシュートの成功率を高める
- ・ボールプロテクションシュートのスキルを高める
- ・シュート後にトランジション、ディフェンスの振り切りを合理的に練習する
- ・トランジション、ディフェンスの振り切り時における無駄足を排除する

#### ※ 目的意識・意思

「何のための練習か、何のための動きかを意識する」

#### ※ 指導の着眼点

- ・ビジョンが保たれているか
- ・タイミングを合わせようとしているか
- ・パワースタンス、ボールミート、キャッチ、ムーブ、ポジションの徹底
- ・無駄足、無駄動作が無い
- ・ボールプロテクションが意識されているか

※ エンデバーの重点項目 ① ② ⑥ ⑦ ⑧ ⑪ ⑫

## 【ファンダメンタル3】

### 11 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。

#### ○ ボールマンのディフェンス

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

#### ※ ドリルの目的

- ・ボールマンに対するディフェンスの間合いを習得する。
- ・ドリブラーに対するディフェンス力を向上させる。
- ・ボールマンへのアプローチの方法を学び向上させる。

#### ※ 目的意識・意思

- ・ディフェンス  
シュートをさせず、抜かれないディフェンスの間合いを会得する。
- ・オフセンス  
ビジョンの確保とボールプロテクションの確認と実践  
無駄足を排除し、正確なステップやピボットを行う。

#### ※ 指導の着眼点

- ・ボールマンに対するディフェンスの構えと間合いの確認
- ・アプローチステップ（クローズアウト）の習得
- ・ドリブラーに対するディフェンスの向上
- ・無駄足の排除
- ・コンパスステップの排除
- ・ドリブルを止めた相手に対するディフェンスの習得と実践
- ・インラインディフェンス（ボール保持者のインライン、ドリブルのインライン）
- ・ボールマンの視野を無くす（トレースハンドを徹底し、ボールマンにボールを取られるかもしれないという不安を与える。）。

#### ○ 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、オフセンス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

#### ※ ドリルの目的

- ・ディナイの姿勢の習得およびディナイでのディフェンス力向上

- ・ボディーチェックの習得と習慣化
- ・ディナイによる方向転換法の習得
- ・オフェンスとの「間」の奪い合い、タイミングや呼吸の読み合い、駆け引きの実践

※ **指導の着眼点**

- ・二点間のビジョン
- ・オフボールマンに対するディフェンスの原則を理解させ、対応するポジショニングの調整を習得させる。
- ・ワンパスアウェイのマークマンに対するディナイディフェンス
- ・適切なフットワークやハンズワークの実践
- ・適切な状況判断と予測で駆け引きを行う
- ・ディナイの方向転換法の特徴を整理し、習得する。
- ・ボールサイドカットに対するボディーチェックの習得と習慣化

※ **エンデバーの重点項目** ⑥ ⑦ ⑧

**12 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

※ **ドリルの目的**

- ・ディフェンスを振り切るスキルの習得
- ・動き出しのタイミングの習得
- ・ストップ&ステップのスキルの向上と改善
- ・ディフェンスを振り切れない原因を徹底的に追及し、改善する。

※ **指導の着眼点**

- ・プレーヤーが目的意識を持っているか。
- ・緩急と転換（チェンジオブペース、チェンジオブディレクション）はあるか。
- ・ストップ&ステップ、カuttingのスキルは身に付いているか。無駄足はないか。
- ・ボールに対して回り込み過ぎていないか。
- ・動きの中でビジョンは広く取れているか。

※ **エンデバーの重点項目** ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

## 【ファンダメンタル4】

### 13 スペーシング 状況判断

- ① 2対0
- ② 2対1 (パスのみ)
- ③ 2対1 (ドリブル有り)
- ④ 2対2

#### ※ ドリルの目的

- ・ビジョンの確保と状況判断
- ・各種パスやストップ&ターンに関するスキルの習得と確認
- ・時間的「間」、空間的「間」の習得
- ・ボールプロテクションの実践
- ・スペースへのカッティングとスペースへのパス
- ・無駄足の排除
- ・タイミングの合わせ
- ・ディフェンスに対して裏をつく動きを覚える。

#### ※ 目的意識・意思

- ・目的を持ったステップ・パスでレシーバーとのタイミングを合わせる。
- ・ボールを受ける前にディフェンスとのずれを作り出す。
- ・ボールプロテクションの実践と効果的なフェイク

#### ※ 指導の着眼点

- ・ビジョンの確保とボールプロテクション
- ・的確な状況判断によるステップ・パスのスキル確認
- ・無駄足の排除
- ・ボールミートとボールを受ける瞬間の判断
- ・集中の分散 (ボールマンは直接にリング、間接に人を観る) (レシーバーは、ボールを視野に入れながら人とリングを観る)
- ・ドリブルに対する合わせの動き
- ・空間へのカッティングとパス・タイミングの合わせの的確さ

#### ※ エンデバーの重点項目 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

### 14 アウトナンバー攻撃

- ① 3メンー2対1
- ② 5メンー3対2



## 15 スクリメージ

### ※ 目的

- ・各種スキル（パス、カッティング、ストップ&ステップ、シュート）の考え方をチェックし、向上を図る。
- ・ビジョンの確保と状況判断
- ・状況判断に基づいた的確な各種スキルの選択と正確な実践
- ・すべてのプレーにフェイクの可能性があることを意識させる。
- ・素早い攻防の切り替えの意識付けと無駄足の排除
- ・パス優先の考え方の確認（必要以上の無意味なドリブルの排除）
- ・チームとしての意思疎通を図り、個々のプレーのタイミングを合わせる。
- ・勝敗でなく内容を重視する。

### ◎ 参考資料

- ・エンデバーのためのバスケットボール 1～3
- ・U15 トップエンデバーホームページ