

「2016年 U-12近畿ブロックブロックエンデバー講習内容」

近畿ブロックエンデバーU12コーチ 谷口 真

(1) オフェンスファンダメンタル

拇指球にうまく体重を乗せ、頭が前に出ないように意識する。

どの技術も練習し、状況判断し、使っていくことが大切！失敗しても怒るのではなく、なぜ失敗したのか、次はどうしたらよいかをわかるように伝える。

(ミニバスあるある なんと言った通りしないんだ=)

【シュートスキル】

ワンハンドシュートを意識した状況判断。女子もすべてワンハンドシュート（特にゴール周辺）

- ①ワンハンドシュートの作り方（届かないから打たせないのではなく、届かせる指導を）
- ②ペイントエリアシュート（ゴール下周辺のワンハンドシュート）
 - ア) スタンディングレイアップシュート
 - イ) セミフックシュート（片足・両足）
 - ウ) レイバックシュート（片足・両足）
 - エ) リーチバックシュート（片足・両足）
 - オ) フィンガーロールシュート
 - カ) ジャンプシュート
- ③オーバーハンドレイアップシュート 手首のステージ作りにつなげる

【パススキル】

(ミニバスあるある 全員がボールに・・・)

オフボールの動きの習慣付け、特にボールと反対にも動くことは、意図的に教える。

リングに向かう姿勢、パワースタンス（パワーポジション）は常に意識する。

- ①バックドア
- ②フラッシュからのもらい方（シール・ミート等）
- ③ギブアンドゴー（3人でカット→スペースを埋める→45度からのドライブ）
- ④1対1からの合わせ

(ミニバスあるある ボールを持っている以外の4人が直立不動)

【ドリブルスキル】・・・左右・強さ・ボールの位置・その時の足を意識して

- ① フロントターン
- ②バックターン
- ③サークルドリブル

【リバウンド】 ①オフェンスリバウンド

(2) ディフェンスファンダメンタル (マンツーマンディフェンスの強化)

【オンボールディフェンス】

手の使い方・つま先の方向性・頭の位置

足運び等の意識・間合いの重要性 基本姿勢・ステップステップ・ボックスアウト

①バックコートディフェンスからフロントコートディフェンスの1対1

② クローズアウト（ドライブ対応まで）

③ スティールに結びつくハンドワークディフェンス等

ギャンブルはいけませんが、ほかのディフェンスとの協力でトラップにつながる場合も。

- ・シュートブロック
- ・クロスオーバードリブル
- ・コースディフェンス
- ・コントロールドリブル
- ・ダウンボール
- ・突っつきリバウンド

【オフボールディフェンス】・・・ポジション/コミュニケーション/ビジョン/スタンスの意識
(ポジションチェンジ時のスイッチをさせない)

=ワン パス アウェイ=

①2対2における約束練習・・・ディナイ・オープン・ジャンプ ツー ザ ボール・カバー
ヘルプ&リカバリーからのチェック

=ツー パス アウェイ= (重要ポイント)

- ② 基本姿勢・・・ピストルディフェンス (体の向きに注意)
- ③ チェック⇒バンプ⇒ディナイ
- ④ 3対3における約束練習・・・ヘルプ&ローテーション
(ミニバスあるある とにかくひっつけ 抜かれると、、、)

【スクリーンに対する対応】・・・コミュニケーションの重要性 (マンツーマンの基準規則)

オフェンスも正しいスクリーンのかけ方を知ることが重要。

- ① ファイトオーバー
- ② スライドスルー
- ③ スイッチ (ショウ ハード)
(ミニバスあるある かかってないのに)

(3) **マイナー スキル ゲーム** (2分間のチーム戦)

①シュートスキルゲーム

ア) 2分間バックシュートシュート

イ) サークルドリブルからのジャンプシュート

ウ) スリーポイント&リバウンド (軸足の重要性)

②ドリブル&ディフェンススキルゲーム

スピードにこだわりすぎて、形が崩れないように

※要所要所に、コーディネーション トレーニングを入れながら

平成28年度ブロックエンデバー 実施カリキュラム

平成28年度ブロックエンデバーにおける実施カリキュラムは以下のとおりです。

| U-12ブロックエンデバー

カテゴリー	資料	映像	実施内容
U-12男女共通	 (1.65MB)	実施カリキュラム① https://youtu.be/E11irPj92Mo [1 : 06 : 08]	オフェンスファンダメンタルズ 1. シュートスキル 2. パススキル 3. ドリブルスキル 4. リバウンドスキル
		実施カリキュラム② https://youtu.be/d4xmcxUlv_s [37 : 00]	ディフェンスファンダメンタルズ 1. オンボールディフェンス 2. オフボールディフェンス
		実施カリキュラム③ https://youtu.be/Bv5D5EkJDYU [5 : 41]	・マイナースキルゲームズ
	 (844KB)	実施カリキュラム④ https://youtu.be/f1W1-XNQq0g [1 : 08 : 21]	・コーディネーショントレーニング
	 (1.91MB)	座学講習① https://youtu.be/E2vVzxmDO_M [28 : 28]	・ジュニア期の外傷・障害の予防
	※資料なし	座学講習② https://youtu.be/o5bDD5BW260 [28 : 25]	・マンツーマンディフェンスについて
		座学講習③ https://youtu.be/tGdHCtXHshw [13 : 27]	・レフェリー講話