

平成 19 年度
岩手県 エンデバー U-15 (男子)
指導ポイント

【1】パワーポジション（スタンス）

- ・足幅は肩幅程度（自然体）
- ・前傾していき爪先が丸まる直前の位置
- ・股関節を後ろに押しながら膝を曲げていく…おしりが出る

- * 膝と爪先が同じ方向を向く
* 膝が爪先よりも出ない
* 上半身はリラックス（胸を張る）

【2】ビジョン（視野）

- ・直接視野…リングを直接的に見る（ボールをもったときは常にリングを見る）
- ・間接視野…見方の状況とディフェンスの状況（4人+5人）は間接的に見る

【3】ボールの位置

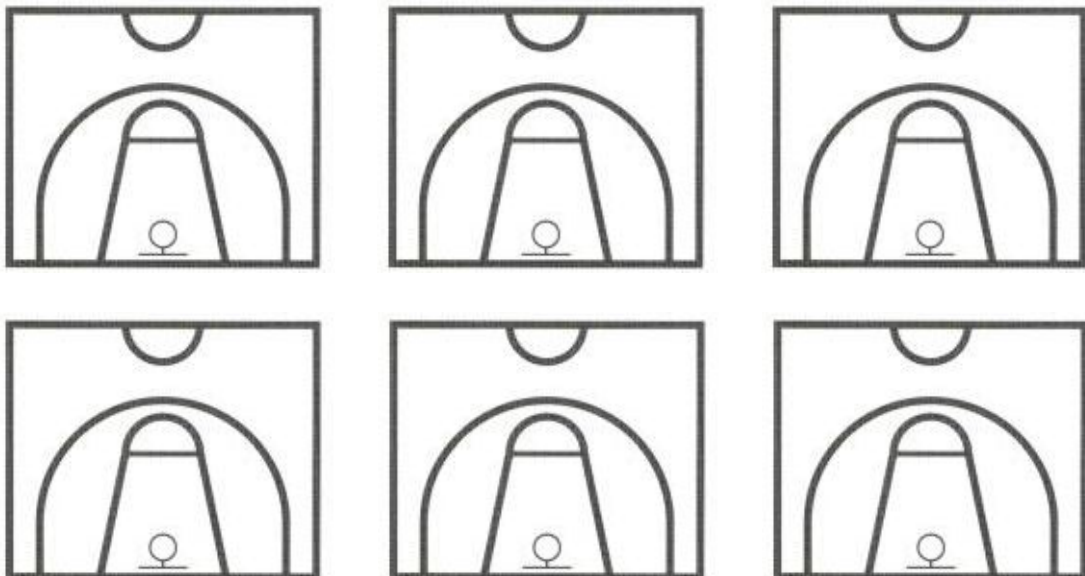
(1) パワーポジションでボールをキープ

(2) ボールのポジション

→肩①②、腰①②、膝⑤⑥、足首⑦⑧、足と足の間⑨、頭の上⑩

(3) 肘を引きすぎない

- * 手首をしっかり起こす
* 指先を天井に向ける
* 指は自然に広げる



【4】ドリブル

- (1) ボールなしでドリブルしているように動く
- (2) スピードドリブル
- (3) フロントターン… (後ろ足を一步引く)
- (4) リバースターン
- (5) ステップバック (後ろへ下がる) …クロスステップで下がる
- (6) フリードリブル
- (7) サークルドリブル
- (8) S字ドリブル

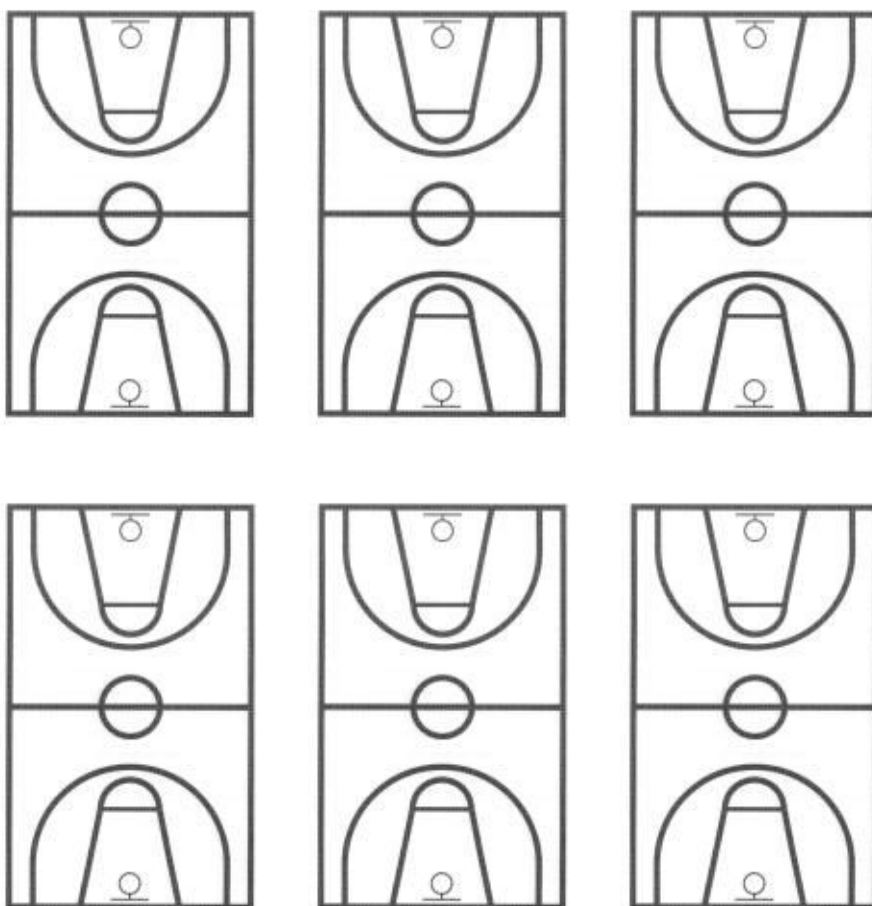
* ボールを見ない (特にドリブルチェンジの時)

→ ボールを見てドリブルチェンジはミスと同じ

* ドリブルのリズム変化、高さ

* 下がることも大事

* ドリブルの高さ、スピードの変化



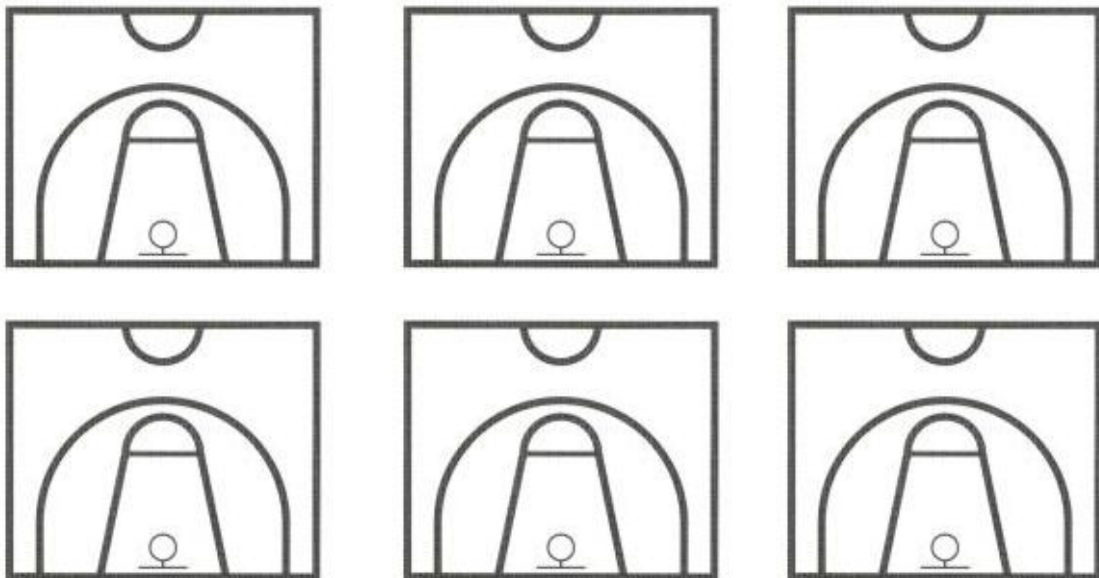
【5】シュート

- ・足は肩幅、右足が半歩前
- ・パワースタンス
- ・脇を締めて90°、肘90°、手首90°
- ・指を自然に開き、指全体を使ってボールを乗せる
- ・脚の力を利用してジャンプしながら、肘をあげて打つ
- ・人差し指、中指をまっすぐゴールを指さすようにスナップ

- *脚の力を上半身に伝える
- *肘をあげるように打つ
- *ジャンプのタイミングと肘をあげるタイミングはほぼ同時
- *ボールを遠く高くあげられるように

- (1) フォームチェック
- (2) ゴールの近くで打つ
- (3) ボディコントロール力の養成
 - ①ゴール下からパス
 - ②コーナーからパス
 - ③トップからパス

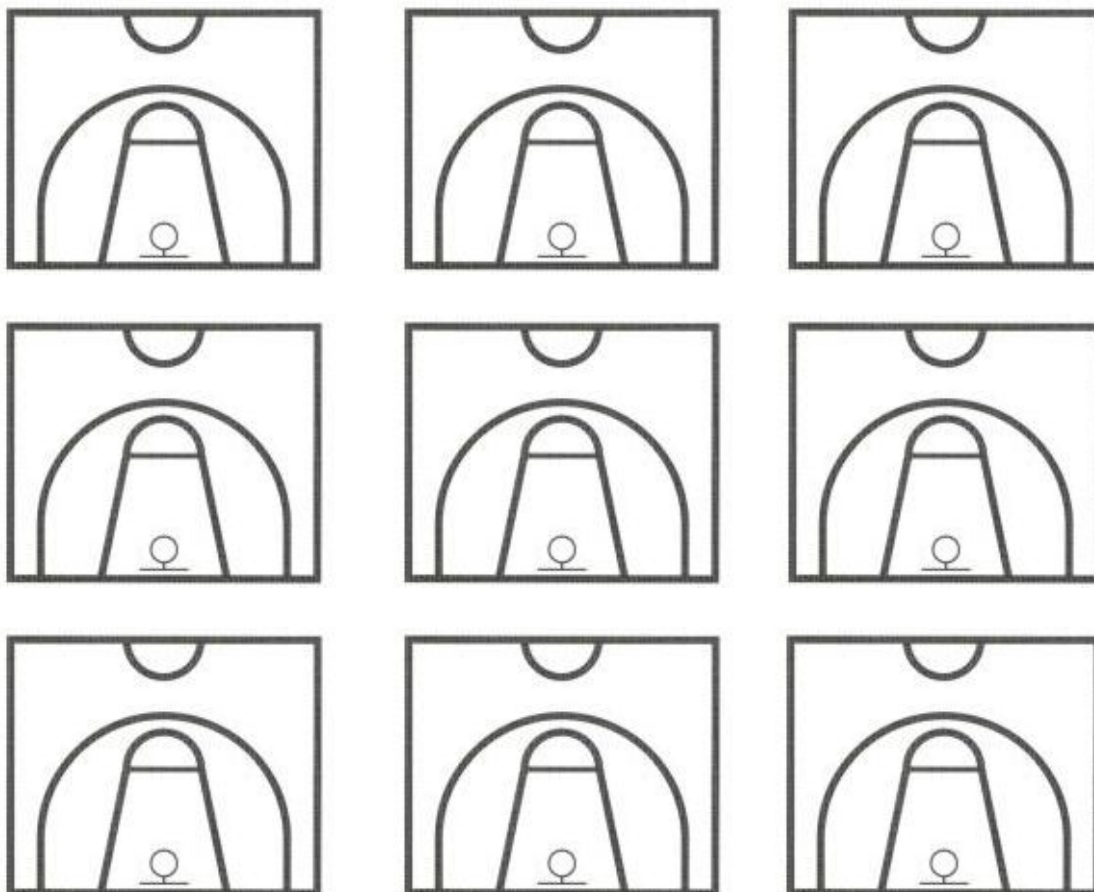
- *ミート時のストップ&ステップを適切に
- *シュートモーションを一度入れ、素早くまっすぐにジャンプ



【6】ミート

- (1) ジャンプストップ…ワンカウントリズムを入れて
- (2) スライドストップ (1-2ストップ) …一歩目を大きく、二歩目は素早く
- (3) 45度の縦足からのドライブイン
 - ① ディフェンスがストロングサイド側…ストレートでドライブ
 - ② // がウィークサイド側…クロスオーバーでドライブ
 - ③ // がオーバーディナイ…リバースターン
- (4) インサイド・ピボット&スクエアパス

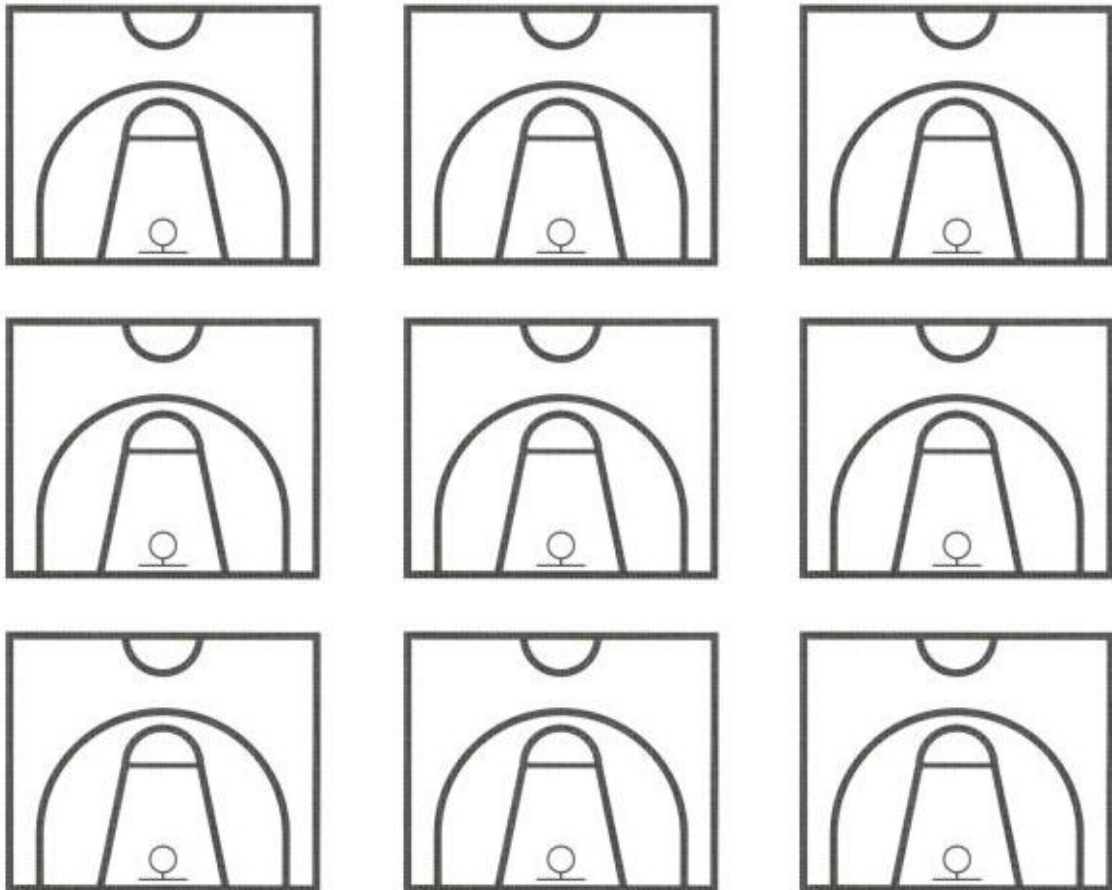
* 1の足でストップ、2の足で攻める
* もらう前にディフェンスの状況を見る→肩越しから見る
* 1の足で判断、2の足で実行



【7】ペリメーターからのジャンプシュート

- (1) ジャンプストップ→ストレート→JS
- (2) // →クロスオーバー→JS
- (3) スライドストップ→ストレート→JS
- (4) // →クロスオーバー→JS
- (5) Iカットから→縦足→1-2-3でストレート→JS
- (6) Iカットから→縦足→1-2-3でクロスオーバー→JS
- (7) Iカットから→縦足→リバースターン→ストレート→JS
- (8) Iカットから→縦足→リバースターン→クロスオーバー→JS
- (9) Iカットから→縦足→リバースターン→ロッカーモーション→JS

*ドリブルの後のストップを確実にすること
(スライド、ジャンプどちらでも)



【8】カット

- (1) Vカット…スピードの変化が大切
- (2) Iカット（バックカット）…アウトサイドへ飛び出してボールがもらえない時
- (3) Lカット…パスの到達する空間に飛び出すときにシールする
- (4) フレアーカット…オーバーディナイされたとき、空間に走り込む
- (5) Cカット…ディフェンスの裏をくぐるときに大回りしないように肩を入れる

* ボールを受けるためにディフェンスを振り切る動きを身につける
→ ボールがないときの1対1の解決

* カットティングの時のダッシュ

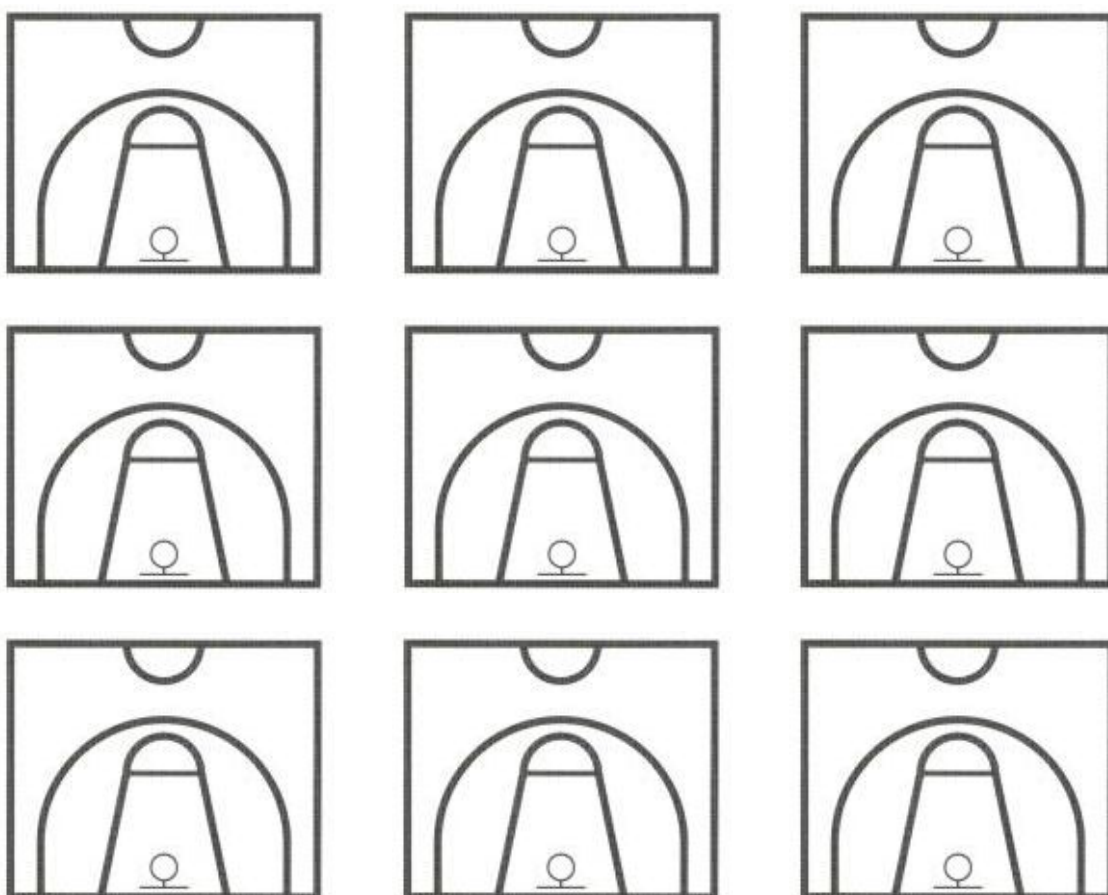
* ビジョンの確保

* ボールを受けるときの判断と1対1への移行

* 無駄足の排除

* パッサーのディフェンスの動きを見る眼をつける

* 空間へのカットティングとパスタイミングを合わせる

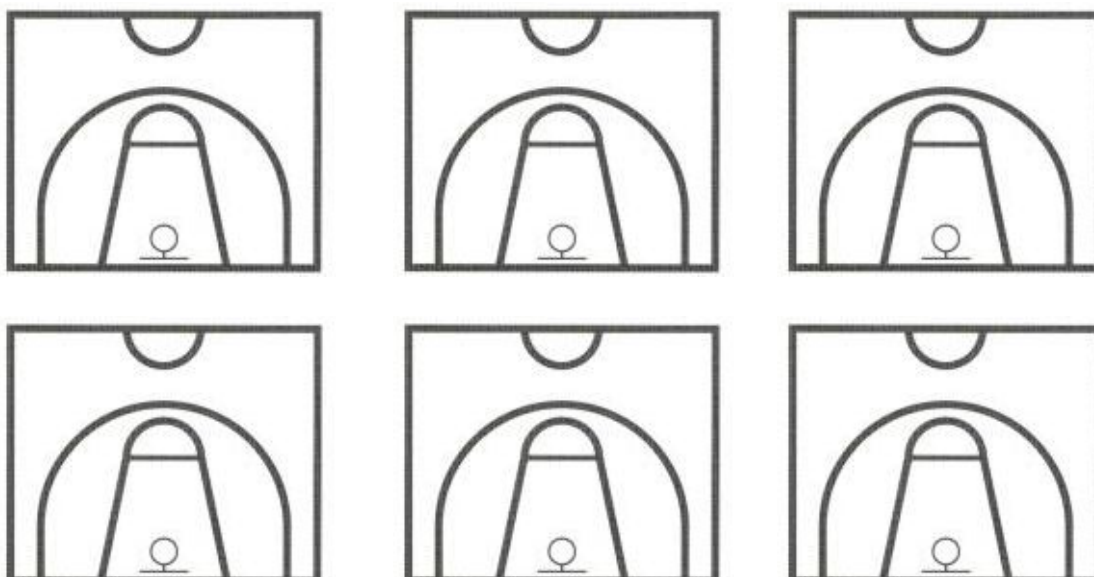


【9】 1on1

・【6】、【7】、【8】をふまえて45°からの1on1

- ①ボールをパスサーに返しても良し
- ② // に返さない
- ③3回パスをもらったらシュート

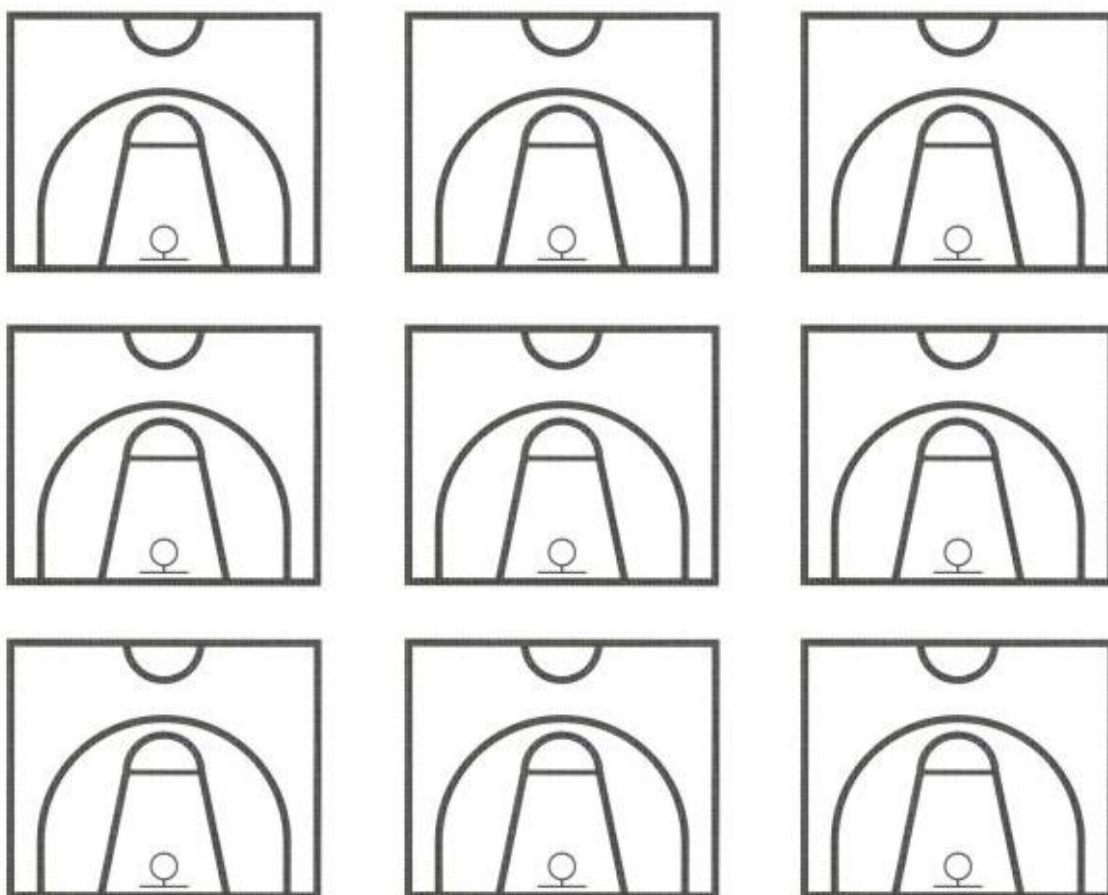
*カット&ミートを使ってディフェンスからズレを作り出す
→ 1on1ではなく1on0の状態にする
*ディフェンスを振り切ってボールマンになるために、
スピードのメリハリをつける
*ディフェンスの状態を判断して



【10】アウトナンバー (2on1)

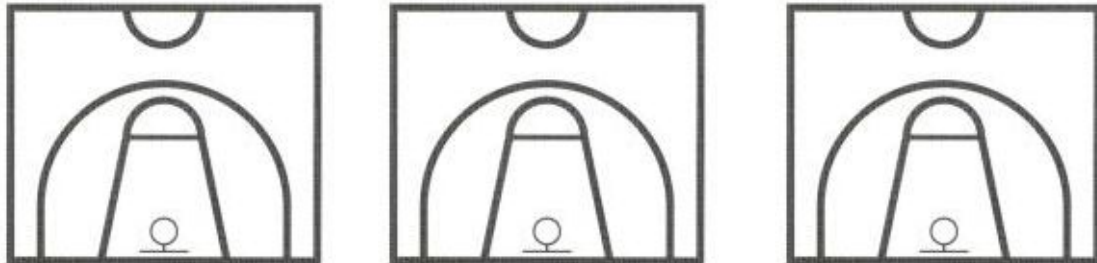
- (1) インサイドドリブル～リングを見てパス
- (2) インサイドドリブル～見方を見てシュート
- (3) レーンチェンジしてシュート…無駄足をなくしてより速くシュートする
- (4) ハンドオフ…パス1～3でディフェンスを左右に振ってシュートする
- (5) ミドルラインをドリブルで超えてパス…ボールマンが先行してしている状況
- (6) ミドルラインをドリブルで超えてパスフェイク～シュート
- (7) シュートでディフェンスを引きつけて後ろにパス～シュート

*ミドルライン側の手でドリブル(インラインドリブル)することで、より広い視野が確保できる
*ディフェンスが主導権を握るように仕掛ける→ゾーンモーションにつながる



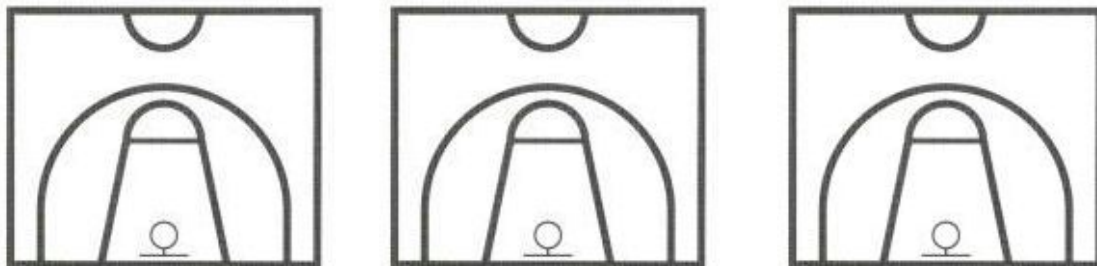
【11】ギブアンドゴー

- (1) ストレートカット
- (2) ステップアウェイ&フロントカット
- (3) ステップ・ツー・ザ・ボール&バックカット



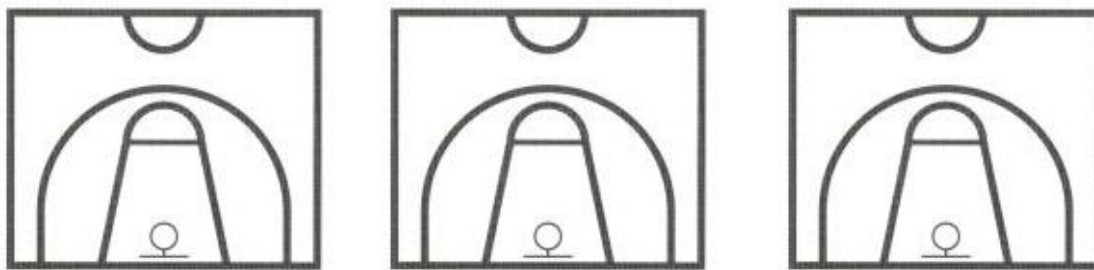
【12】1/4 コート 2on2 パッシングダウン

- *パス&カットを連続させる
- *0のスピード100のスピードのメリハリをつける
- *ゴールに向かってカットする習慣をつける
- *カットした後はステイ



【13】 ハーフコート 4on4 (中抜け)

- *パスしたらゴールヘカット (パス&ラン、ゴールカット)
- *動いてボールをもらえなかったらゴールカット
- *タイミング良く
- *スペースがあるのに埋めてしまっはいけない
→スペースがあるから必ず埋めるわけではない
- *ゴールカットした後はベースラインで状況を見る
→ポップアウトを素早く
- *ボーとしているときも必要
- *メリハリをつけて動く (ダッシュ→歩く→パワーポジションなど)
- *無駄足をなくす



【14】スクリーンを使った 2on2

《オフェンス》

(1) 45° でのノーマルスクリーン

(フラッシュさせる→ドリブルダウン→スクリーン)

(2) ピック&ロール…ディフェンスがスイッチしようとしている場合、その場に応じたストップやパスを行う

(3) スリップ…スクリーンのディフェンスが先読みした場合

(4) スクリーンの逆…ユーザーのディフェンスがスクリーンに過剰反応した場合

(5) リピック…ボールマンのディフェンスがファイトオーバーを繰り返した場合

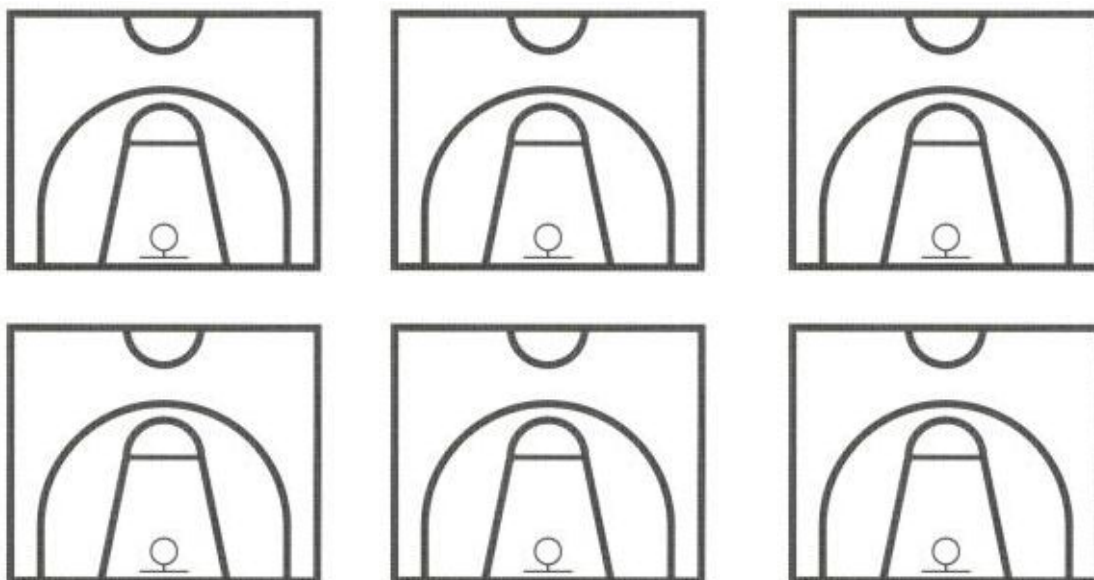
《ディフェンス》

(1) ファイトオーバー・ザ・スクリーン…スクリーナーのディフェンスが覗く

(2) スイッチアップ…ドリブルコースに入る

(3) スライドスルー・ザ・スクリーン…スクリーナーとディフェンスを見る

- *スクリーナー…パワーポジション、腕（かいな）を返す、動かない
- *ユーザー…フラッシュ（ブラッシング）する
- *お互いに「読んでいることもお見通しだよ」という気持ちでプレイする
- *直接視野はリング、間接視野でスペースとディフェンスを見る
- * 1on1 を狙うことが基本



【15】 アウトレットから 3men スポットパス

- ・ 3人がフリースローラインに並び
- ・ 真ん中のプレイヤーがリバウンド
- ・ 左右のプレイヤーはアウトレットと測線に動く
- ・ リバウンドしたプレイヤーは逆サイドを走って 3men をつくる

* とにかく 3men を作るように動く
* しっかりと状況判断をおこなう

