

2023年度U15ブロックDC コーチングレクチャー資料

ユース育成部会

1. 育成方針、育成センターの目的(育成と強化)
2. 選考の考え方
3. 指導内容重点項目
 - 1) 局面別 (2022年度重点事項)
 - 2) 段階的戦術的負荷 (2022年度重点事項)
 - 3) 「試合での状況判断、ゲームIQを高める指導」 (2023/7/7 U13-15ユース育成コーチ研修会)

指導内容を考える：重点項目は「リード&リアクト」であるが、下記を追加する。

1. 全ての年代で個人技術=ファンダメンタルの重要性を意識する

1) ファンダメンタルとは？

パス、ドリブル、シュート
ボディコントロール（ピボット、ボール操作、ストップ、バランス等）
状況判断（オフェンス・ディフェンス、オンボール・オフボール）
オンボールディフェンス、オフボールディフェンス

2) 求められるものとは？

正確性（精度） 一律の型を求めるのではなくプレーの正確性が重要
強度（プレッシャー）の中での遂行力 相手の大きさ、速さ、強さなど
スピードを上げた中での遂行力 相手が強ければ全力の動きの中でのコントロールが必要
相手に対応する力 自分のやり方を貫くだけでは通じない競技特性

相手があつてのパフォーマンス発揮 = 練習の方法論を見直す
→ **型を身につけるための練習ではなく、相手に対応するための練習が必要**

2. ラーニングエイジを再度確認する

1) 技術の難易度を把握し、指導順序に活かす

2) 戦術的理解度（知識、判断）だけでなく、技術習得（正しく反復）が合わせて重要

JBAHP : http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/learning-age_20180531.pdf

USA : http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/USA_curriculum_20180531.pdf

3. リード&リアクトで求められる内容

	オフェンス	ディフェンス
U12	個人戦術(1対1) グループ戦術(2人~3人)	オンボールディフェンス、オフボールディフェンス リバウンド
U14	個人戦術(1対1) グループ戦術(4対4、5対5の中で) オフボールスクリーン	オフボールスクリーンディフェンス リバウンド コンタクト ローテーション
U16	個人戦術(1対1) グループ戦術(4対4、5対5の中で) オフボールスクリーン オンボールスクリーン	オフ・オンボールスクリーンディフェンス リバウンド コンタクト ローテーション
U18	判断の質の高さ、スピードが求められる	

U12・U15において**状況判断**の習慣をつけることは**全ての年代の基礎**になる

リード&リアクト講習映像(2023/07)

<https://www.youtube.com/watch?v=ngxkBW5FfJQ>

3. リード&リアクトで求められる内容

	対象	有利・不利	取るべき行動例
オフェンス	オンボールプレイヤー	ボールマンが有利	攻めるべきタイミング
		ボールマンが不利	攻めない方がよい
	オフボールプレイヤー	ボールマンが有利	1対1させる=スペースを取る
		ボールマンが不利	レスキューする
ディフェンス	オンボールディフェンス	ボールマンDが有利	ファウルせずに守る
		ボールマンDが不利	助けてもらう、ファウルを使う
	オフボールディフェンス	ボールマンDが有利	ヘルプしなくてよい
		ボールマンDが不利	ヘルプする方がよい

オフェンスディフェンス全ての状況において、
状況の有利不利を感じようとする習慣をつけることは**全ての年代の基礎**になる。

リード&リアクト講習映像(2023/07)

<https://www.youtube.com/watch?v=ngxkBW5FfJQ>

男子指導実践内容

男子:ファンダメンタルの精度を高める

- Passing drills
- Box out
- Spacing
- Defense

女子指導実践内容

女子:有利不利を感じてプレーする

- フィニッシュ
- ブレイク
- 1x1ディフェンス
- ボックスアウト
- Defポジション(シェルDF)

JBA理念

「バスケットで日本を元気にする」

JBA育成方針

- I. 子どもたちの人間力向上に寄与できるバスケットボール育成
- II. 全ての選手がレベルやニーズに応じて楽しめる環境作り

両立し得ないような二つの側面がスポーツの持つ価値の本質

- スポーツは人格を養う教育的価値を持った場
- 真剣な遊び：気晴らしの要素 ぞくぞくする興奮 競い合う喜び

(東洋館出版社 スポーツマンシップバイブルより)

1. 全ての選手：競技志向とレクリエーション志向

バスケットボールを行う人の志向は、大きく二つに大別される

1) 競技志向

ルールを守りながら、成長（競技力、自己/チーム等様々）を目指したい

2) レクリエーション志向

バスケットをプレーする事が好き
ルールを守る人も、ルールに縛られたくない人もいる
競技カレベルに関係なく、自己成長へのニーズは様々

競技志向の競技者だけでなく、レクリエーション志向の競技者についても
視野に入れる必要がある

→ 運動部活動地域移行への対応策も検討する必要有り

1) 競技志向 ルールを守りながら、成長したい

<育成と強化の考え方> 勝利の捉え方を育成世代として考える

■育成とは「個の成長」を主とした目的とするもの

- 年代を示すものではない 大学世代やプロでも育成選手といった使い方をする
- 勝利を目指すことは大切 バasketボールの本質は競争
- 選手達は勝利を大いに求めるべき、但し指導者は考えを持たなければならない

■強化とは「チームの勝利」を主とした目的とするもの

- 勝利を第一にするべき活動がある 例：代表活動 プロチーム

育成世代で勝利を優先して選手に要求してきたことによる弊害例

→ 背景

年代毎のチャンピオンシップ = 勝利が唯一の価値と考えてしまう
育成世代のあるべき考え方が語られていなかった

→ 勝利に繋がる方法を選択してきた

若年層でのゾーンディフェンス活用 ポジションの固定化 役割の限定

指導者が持つべき育成の考え方は

勝利を得る最短の方法ではないかもしれないが

選手の成長に焦点を当て = 「選手が第一」「勝利は第二」

育成世代の施策のコンセプトは

オールラウンドにプレーさせよう 役割を決めすぎない ポジションを決めすぎない

マンツーマン推進を行い、基礎技術/プレーを学ぶ機会を作ろう

出場機会（プレータイム）を与えていこう

2) レクリエーション志向 バスケが好きでプレーしたい

<様々なレベルやニーズがある>

遊びとバスケ競技を分けているのは「ルール」

遊び＝ルールがない, ゆるい

競技＝ルールの中でプレー

競技レベルは様々

レクリエーション志向の中にも技術の高い選手は存在

ニーズ（モチベーション）は様々

上手になりたい人もいれば

ただバスケットボールをしたいだけの人もある

ルールに縛られたくない人もいる

<様々なニーズに対応する競技環境（活動環境）があるのが望ましい>

指導の在り方はいかにあるべきか？

→ 競技志向のコーチングは適さないことを指導者は知ること

→ レクリエーション志向の競技者へのコーチングも価値があることを関係者が理解

→ 指導内容は競技志向と同じなのか？

大会の在り方はいかにあるべきか？

→ チーム単位の大会参加資格だけでない大会

→ 緩和されたルール

→ レクリエーション志向の中でレベル別の設定が必要か？

2. 選考に関する考え方

1) これからの考え方

- ・レクリエーション層の重要性、価値の高さをJBAは周知発信する
- ・エリートユースから外れた子どもへのケア
 - プレーできる場があること
 - メンタルフォローを意識すること
 - セレクトされること、落ちることの経験から次の行動を考える
 - セレクションを受験する場合はこのリスクについて保護者は理解しておくこと

・分ける意義について周知・理解を深める

指導者、保護者がメリットデメリットを知る

- 勝利至上主義に陥らず、安全に健全に子どもたちを育成する
- 指導者が自らの自己顕示欲だけに陥らないように注意する
- 保護者が自らの自己受容感の高揚に陥らないように注意する

クラス分けは

- 早熟の子どもへの配慮
- 上のクラスでなくても、後で追いつき追い越す場合があること
今は適した場所で行う方が子どもは楽しい？
指導者が下のクラスの面倒を見ない、ということがないように

セレクション

- 今の力を見られることが多い: 早熟系, 生まれ月が影響する
- 将来有望かどうか: 後で見極める場合もあることを知っておく



2023/10/12



2023/10/24



2023/4/1