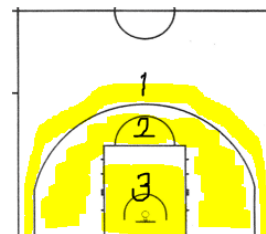


☆ゲームモデル

	OF	キャスティング	スクリーン	クリエイト
U13	5アウト	2コーナー 2ウイング	ノースクリーン (1人で打破)	パス&カット
U14	5アウト	2コーナー 2ウイング	オフボールスクリーン (もらう前で有利な状況を作る)	パス&カット オフボールスクリーン

☆OF

①エリア1～3のスキルをそれぞれの状況に応じてプレイできるようになる。



【エリア1】

shoot⇔cancel⇔top foot attack はおさえない

DFとの間合い	どんなスキルを使う？
2アーム	
1アーム	
ハーフアーム	

【エリア2】

punch stopはおさえない

DFの状況	どんなスキルを使う？
インラインにいる	
オーバーDFをしている	
スタント(カバーDFがいる)	

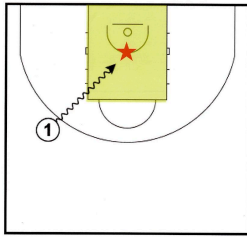
【エリア3】

DFの状況によってどんなスキルがよいかを考えさせる。

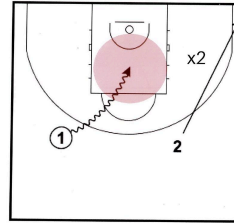
- ・インラインに自分のマークマンがいる
- ・ヘルプが向かってくる
- ・ヘルプが遅れている
- ・ヘルプが待ち構えている

## ②OFの原理原則を理解する

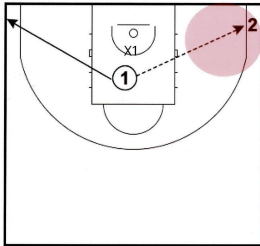
ペイントにアタックする = 『POWER SPOT』



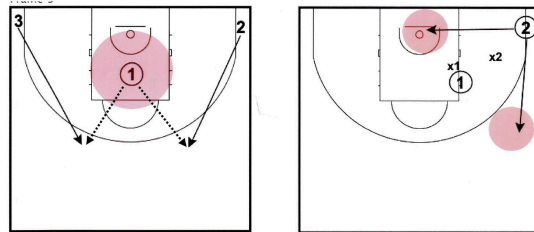
ドリブラーから離れる = 『ドリフト』



パスしたらボールから離れる = 『リロケート』



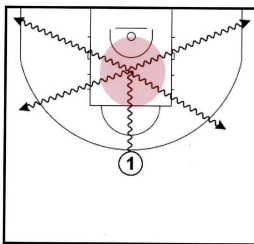
ドリブルストップ = 『レスキュー』 『カット』



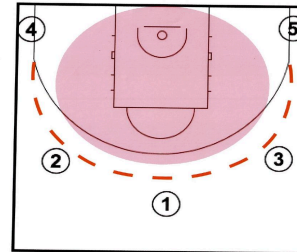
止まった! 困った!  
3秒PIVOT&PASS

レスキュー? カット?

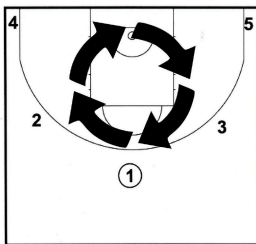
ダメでもやり直せる! = 『リクリエイト』



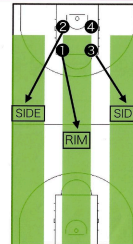
スペースを広くとる = 『スペーシング』



サークル・ルール



走るコースを決める = 『CASTING』



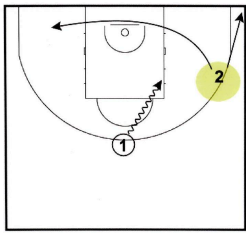
- ・ 早く
- ・ 安全に
- ・ 攻撃的に

・ドリフト、リロケート、レスキュー、カット、リクリエイト、スペーシング、サークルルールをおさえない。

**ドライブした先に何人いるかで合わせの原則を確認**

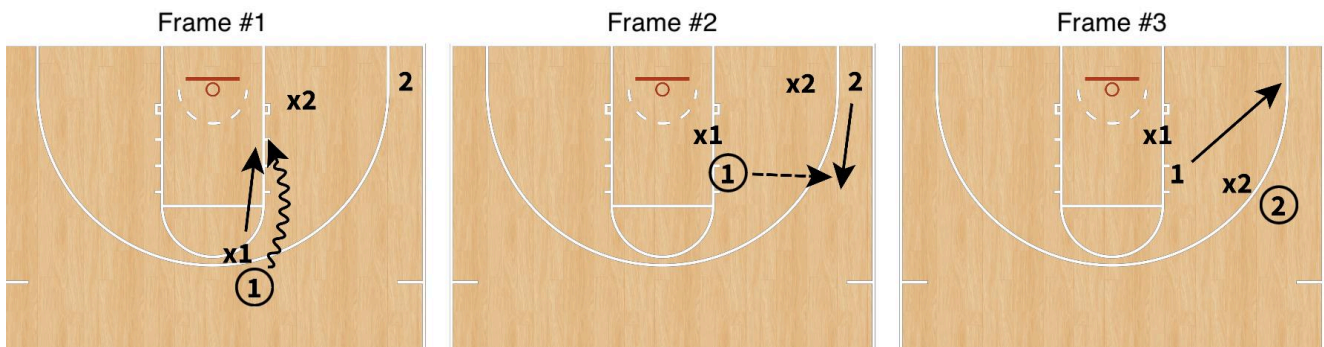
ドライブに対しての合わせ = 『BREAK-1』

- ・スタントがボールマンに対して...ボディ→キックアウト
- ・ " パスを切ろうとしている→シュート
- ・1on1で守られた(不利)→レスキュー

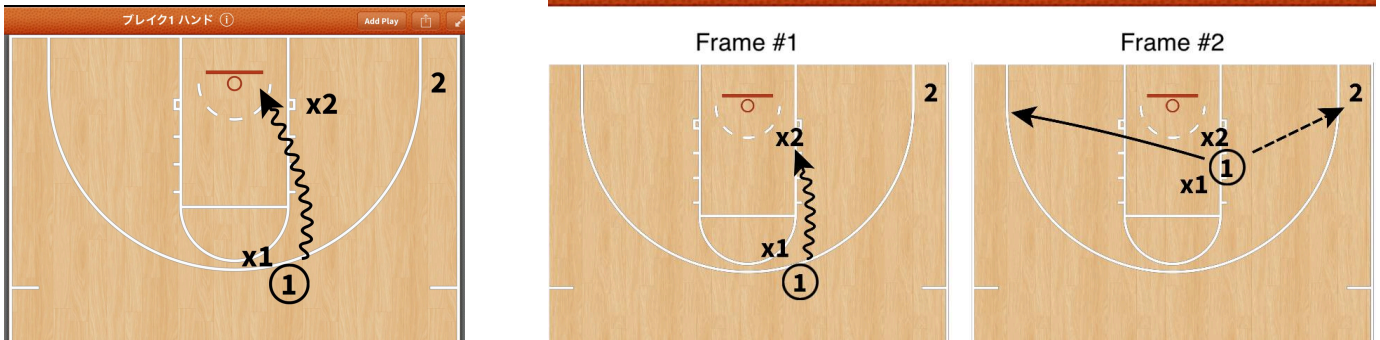


進行方向に1人

**ブレイク1 レスキュー**

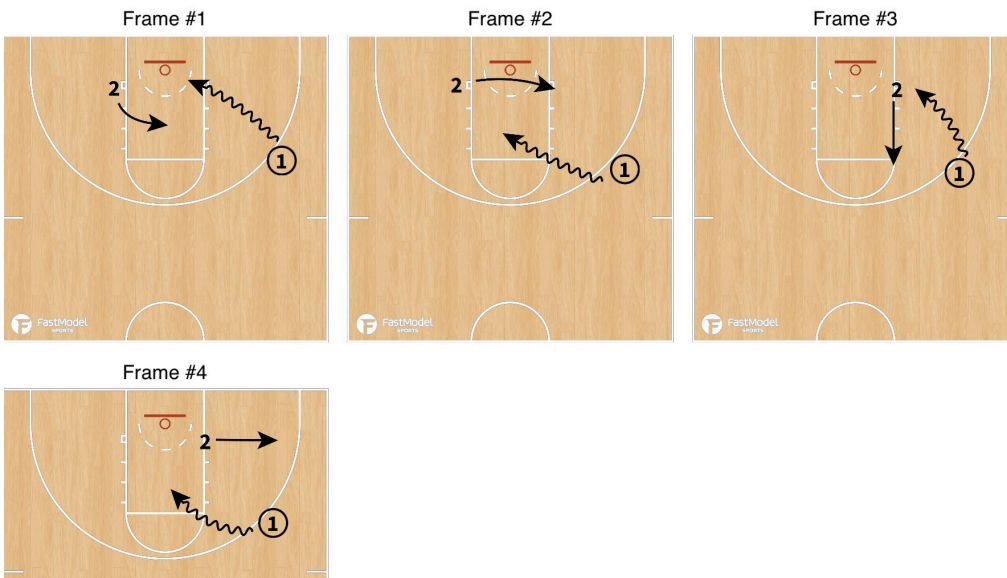


**ブレイク1 ボディ**



・中抜けのあとにローポストで合わせが起こることもある

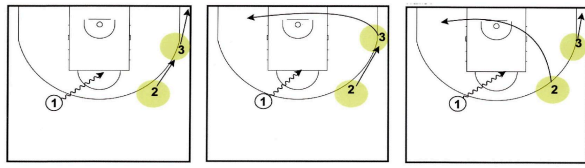
**ローポスト合わせ**





ドライブに対しての合わせ=『BREAK-2』

・2のDFが深くポジションをとっている  
→2はドリフト、3はカット

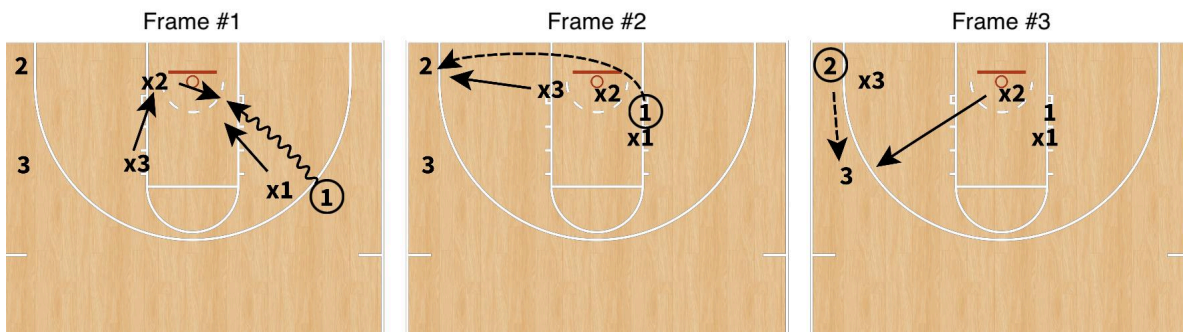


・2のDFが浅くポジションをとっている  
→2はカット、3はリフトかドリフト

進行方向に2人

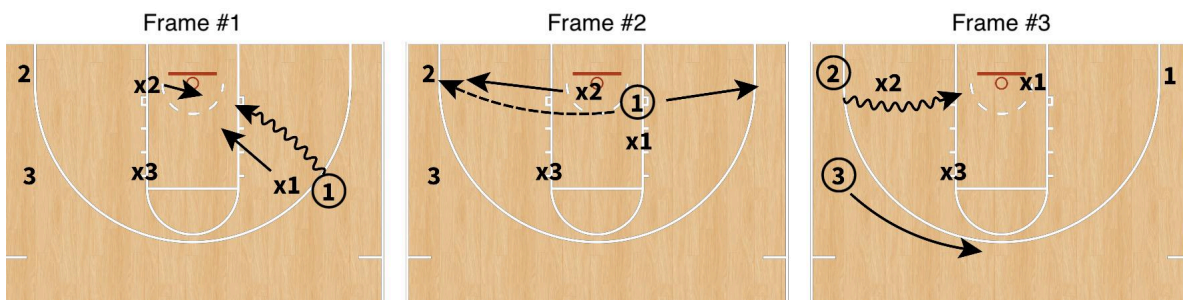
・DFがローション→エキストラパス

ブレイク2 エキストラパス



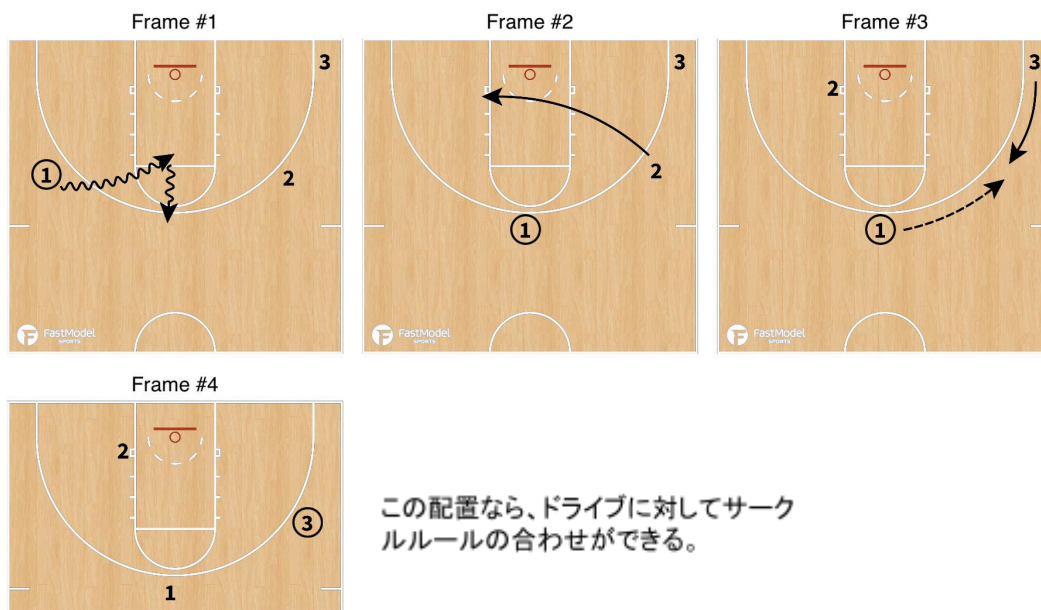
・DFが自分のマークに戻った→クローズアウト→ドライブ

ブレイク2 リカバー



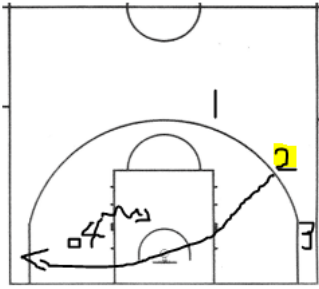
・不利だと感じたら→リクリエイト

リクリエイト→中抜け→レスキュー



この配置なら、ドライブに対してサークルルールの合わせができる。

BREAK-3 進行方向に3人＝誰か1人が中抜け→BREAK2になる



③パススキル(ドライブ→キックアウトの際に)

- ・ラテラルパス ・サイドハンドパス ・フックパス はできなくても挑戦させてほしい

☆DF

- ・常にattack the ballでプレッシャーをかけることを意識させたい

② 10秒ボールタッチ(2人1組)

- **基本**
  - ・DFはバックチェンジはなしでドリブルをその場とする
  - ・DFは10秒で4回ボールをタッチできるようがんばる

- **応用**
  - ・OFは1~2個のドリブルでぬいてもよい
  - ↳ このアタックが来たら、DFはボディアップをする

参考動画 "Best 1-on-1 Def moment of 2021-22 season" youtube

③ 3ライン 1on1

- **OF**は、止まる/切りがえす/たてにぬく/をミックスさせてドリブル
- **DF**は3ラインに足を置いてプレッシャーをかけ続ける
- **※シュート以外で重荷が上がることはない**

☆長野県U13.14DCの選手につけてほしい力

- ・ボールには、ボールをもつ選手が困っていない限り、近づかないことを身につける
- ・ブレイク1、2の判断までできるようになる、そのシチュエーションだと気づくことができる
- ・DFは常にattack the ballで相手に判断する余裕を与えないDFができる
- ・ほとんどの選手が自チームで32分間フルで出る選手で、インテンシティを高くプレイする習慣がない。どうしても8割くらいの力でプレイしてしまうので、そうではなく、全力で一瞬一瞬戦う意識をもてる

☆地区DCの先生方にお願いしたいこと

- ・地区のトライアウトの期日を7/20,21の2日間でうまくずらしていただけないか。可能ならば  
7/20(土)午前:南信 7/20(土)午後:中信 7/21(日)午前:東信 7/21(日)午後:北信  
だと、県スタッフが全員で視察ができるのでありがたい。厳しければ大丈夫です。

・トライアウトのゲームの映像撮影をお願いしたい。県スタッフが全員行けなかった場合、参考にさせていただきたい。

・今年度は県DC選手24人を地区トライアウトで一発で決めます。新人県大会後の召集はしない予定です。よって、地区DCは県DCにあがる選手を考慮せずにメンバーを決めていただいて大丈夫です。

☆U14県DC女子の練習スケジュール(例として)

9:00~9:20 ウォーミングアップ(体幹、コーディネーションも入れる)

world greatest stretchなど、股関節・胸椎のストレッチは必ず入れている

9:20~9:50 1on1のスキル

例: 毎回or何回かに分けて、エリア1、エリア2、エリア3でのスキルを紹介する

9:20~9:30 DFをつけずに形を習得

9:30~9:50 練習したスキルが出るような状況から1on1

例: 向かい合ってDFがもつボールをOFがとったらスタートする、など

9:50~10:10 3人でのスペーシングの確認

①ドリフト(リロケート) ②リフト(リロケート) ③リクリエイト→中抜け→リフト

10:10~10:25 ブレイク1(ボディ、ハンド、レスキュー)

※ここで一緒にドリフト、リロケートをおさえる、パススキルもおさえる

※最初はコーチがDFに入ってあげてもよいかも

10:25~10:45 ブレイク2(ローテーション、リカバーの時の判断)

※ここで一緒にラテラルパス、サイドハンドパスをおさえる

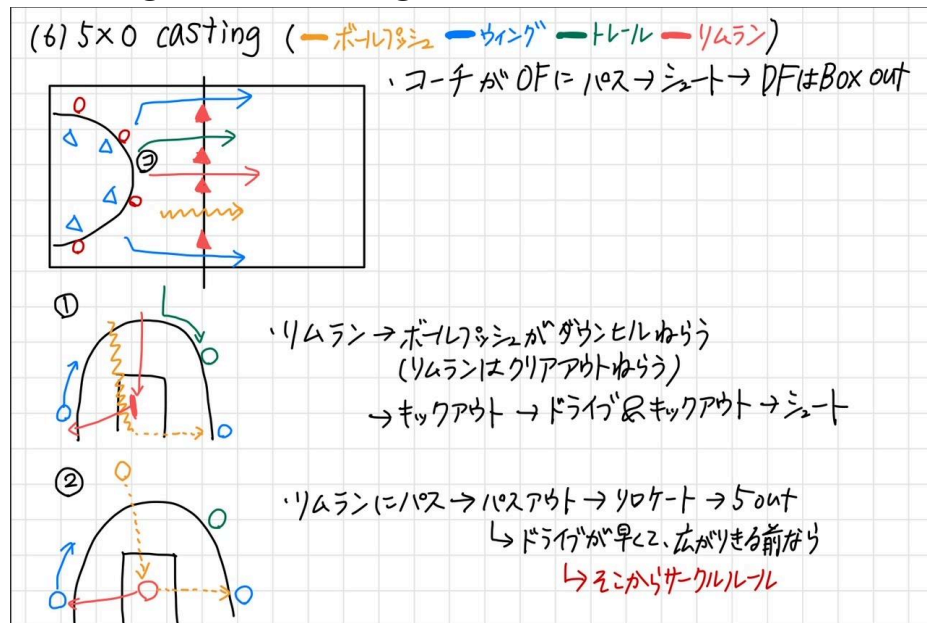
※最初はコーチがDFに入ってあげてもよいかも

10:45~11:05 3X3 ※スペーシング、ブレイク1・2をやろうとしているか

11:05~11:20 オールコートで5人のキャスティング

(ボールプッシュ、2ウイング、2コーナー※1人はまずリムラン⇒キャンセルでコーナーへ)

①リムランにパス ②ウイングにパス



11:20~11:50 5X5ゲーム

(3分など短い時間でインテンシティを高くプレイすることができるようにしたい)

11:50~12:00 ダウン

※年間の練習を立てる上で気をつけていること

・県DCは遠征でいない選手がかなりいるので、毎回の練習内容を同じにしている

・月1回だが、同じ練習を繰り返すことで理解が深まると考える

・ただし、DCは「習得」ではなく、「きっかけ」つくりなので、1つの練習に多くの時間を割かず、ある程度の理解ができているようなら、どんどん次の練習に進むことを意識している



また、練習のなかで、人間性を高められる場面があったら、その都度伝えている。

例1:各ゴールで練習しよう。

⇒それぞれのゴールで人数が異なったら、みなさんはどうしますか？

指導者が「こっち空いてるよ。何人来て。」と言いたくなると思います。アンダーカテゴリーHCの藪内さんは「少ない人数の場所で練習を行うことを選択した選手の方がうまくなる。その選手の機会をコーチのその一言で奪うことにならないか。それすらも選手で決めるべきだと思う。」とおっしゃっていました。人数が違うことがあったら、あえて練習させて、その練習後に、この話を伝えています。

例2:いつまでも同じサイドで練習している。

⇒コーチの指示が出たから逆サイドに行くのではなく、自分が必要と感じたら、逆サイドをやっていいし、逆やってまた戻ってもよいんだよと伝えています。

2023年度のDCの初回では選手のDCでのあり方と保護者教育を行いました。以下はその資料です。

イントロダクション

- ①オーナーシップ
- ②DCを通じた人格形成

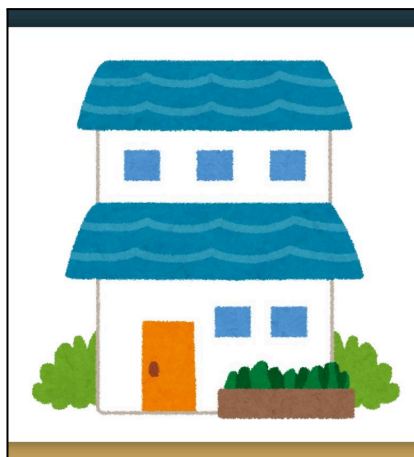

イントロダクション

- ①オーナーシップ  
...みんなの成長のオーナーは自分自身

親やコーチがみんなを成長させるわけではない  
自分自身があなたを成長させる

・「水足りてる？大丈夫？」

→子どもが困る前、失敗する前に、  
周りの大人が声をかける



## イントロダクション

### ②DCを通じた人格形成

- ・ 自立、自律できる人材育成
- ・ 協調、感謝できる人材育成

## 自立、自律できる人材育成

- ・ 自らベストを尽くす
- ・ 主体性を発揮

※何をやるかすら、自分で決めて取り組める

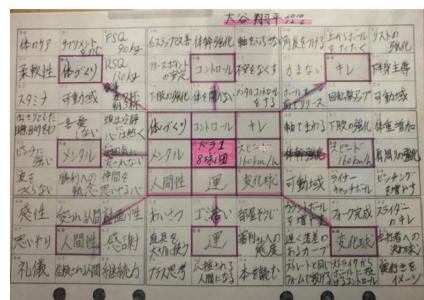
- ・ リーダーシップ、フォロワーシップを発揮

## 自らベストを尽くす



## 主体性を発揮

～何をやるかすら、自分で決めて取り組める～



選手には、「オーナーシップ」「自立・自律」「協調・感謝」を伝えました。

保護者には「ブルドーザーペアレントにならないこと」を伝えました。

この他にも、恩塚さんがお話しされている、「ジュニア期に広めたいマインドセット」などを紹介しています。

U14県女子では、U12,13,16と全カテゴリーと合同練習をさせていただきました。2024年度もこのような機会があればと思います。よろしくお願いします。

### ☆四地区対抗に関する提案

・北信越交流では、得点をつけなくなりました。背景には、勝ち負けではなく、DCで練習してきたことを発揮することに重きをおくためです。よって、四地区対抗でも得点をつけずに試合を行う方向で行きます。

### ☆最後に...

・U14統括は2024年度から、男子は荒江、女子は篠田が行うことになりました。よろしくお願いします。