

栃木県年代別 育成プログラム

2020年9月作成

		U12	U13, U14 U12と比較しリング、ボールがsizeupする。ショットクロックが24秒に変わる。	U15
現状	オフェンス	遠くからもシュートが打てるようになり、ディフェンスとのズレを意識できるようになっているが、まだまだロングパスやキャッチの能力がない。また、コートバランスを見てドライブをしかける能力が足りていない。	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>ドリブル中心の攻めが多い。</u> ・パスの判断が悪い。(レシーバーにも問題がある。タイミングが合っていない) ・チームの戦術を理解せずにバスケットボールが展開される。 	チームの連携が少ない。 <u>個々の能力での突破がほとんど。スクリーンプレイを殆ど使わない。</u>
	ディフェンス	ディフェンスは自分のマークマンのみを見てしまっている。ヘルプやコートバランス等を十分に把握できていない。	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールマンが縦に抜かれるケースが多くある。 ・<u>ボールマンへのプレッシャーが弱い。</u> ・タイミングよくヘルプに出られない。(ローテーション) ・2人までは協力できるが3人目が出られない。 ・スクリーンアウトができない。 	カバーには寄るが、 <u>その後の動きが続かない(ヘルプのカバー)。ボックスアウトが出来ない。</u>
栃木県の方針案	オフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢を身につける ・アイズアップしてドリブル・パスができる。 ・正しいフォームでシュートが打てる。 ・1対1で点を取る。 ・オールラウンダーを目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーマークシュートの確率を上げる。 ・スクリーンの利用。ユーザー、スクリーナー共にスクリーンの原理を理解する。 ・素早いトランジションを展開する。 ・力強いドライブをすることができる。 ・<u>4Dの組み合わせができる。</u> ・ミスマッチを活かしたり、チームの戦術を理解し攻めることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高さがない場合は速攻の意識を持ち、スクリーンプレーを多用し、<u>ズレを作りシュートチャンスをつくる。</u> ・オンボールもオフボールもスクリーンに対してパスのコースを理解している。相手のファールカウントを理解し、ボーナスまではアタックをする理解。 ・ハイ&ローの理解、ポストフィード後のカッティング&フレアまでの共通理解。 ・オンボールのスクリーン時の周りの3選手の合わせ。 ・ディフェンスとの駆け引き(間合い)を重視した1on1ができる ・ポジションのコンバート(1番ポジション→ポストプレー・5番ポジション→ガード)
	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢を身につける。 ・1対1で守る。 ・ディナイ・オープン・ヘルプができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>ボールマンディフェンスはボールを常に狙いながら縦に抜かれず守ることができる。</u> ・素早いポジション移動をすることができる。 ・タイミングの良いヘルプや、トラップをしかけることができる。トラップの場所、場面を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームで激しく当たる時とドライブを警戒したカバーを重視したディフェンスにするかを使い分けられる。 ・ポストに対してトラップを仕掛け、ローテーションを理解し、スクランブルに対応が出来る。 ・スリースロー後にフルコートトラップ、ハーフコートトラップの戦術理解ができる。 ・トランジションでズレたマッチアップをスイッチバックできる。 ・ボックスアウトを徹底することができる ・オンボールスクリーンの守り方(ハードショー・スイッチ・アンダー・ブリッツ・ファイター・フラット)
パート別の目標習得スキル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・縦と横の緩急を付けるインアウトのドリブル(フロートアタック、クラブドリブル、リトリートなど) ・2コンボのドリブル(インアウト→フロント、インアウト→ロール) ・ブッシュトリブル、スピードクロスオーバー 	<ul style="list-style-type: none"> ・スペースを見計らってドライブをすることができる。 ・ドリブルコンビからの縦へのドライブ。 ・ピボットから間合いを見計らってのドライブをしかける。 ・ドリブルビジョンを常に確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>カウンタードライブとキープカ(ポストアタック、PGのプレスブレイク)</u> ・ビハインドも駆使し、2コンボ3コンボ後にステップバックも使える。 ・リズムカルなステップからのドライブ ・ゴールアタック・ボールミート(インサイドミート)
	パス	<ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルしながらのパス(両手、片手共にできるように) ・ドライブ後に引き付けてキックアウトパス ・フックパス(トラップ時に対応できるように) 	<ul style="list-style-type: none"> ・バックコートからフロントコートへ遠いパスを出す。 ・パスの選択肢を増やす。(ラテラル、スピン、バウンズ) ・ドライブ後のキックアウト(1合わせ)に留まらず、2合わせまで意識する。 ・<u>オンボールスクリーンからのパスワーク(ロールやダイブに対して)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>タッチパス(ハイ&ロー、ボールスイング)</u> ・<u>スキップパス(目線のフェイクをいれながら、ブレイクでも)</u> ・オンボールからのパスワーク(ロールやダイブに対して) ・シュート時からのカッターにもパスが出せる。
	シュート	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチ&シュート ・スピードドリブルからジャンプシュート ・フックシュート(マイカンドリル等のムーブ) ・パフォームムーブ ・フィニッシュムーブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートの確率を上げる(3Pも) ・力強いレイアップに行くことができる。 ・インサイドでのシュートのバリエーションを増やす。 ・スクリーン後のシュートの判断。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オフボールスクリーン後からのキャッチ&シュート(ストレート、カール、フレア、スクリーナーからのアタック) ・1、2ドリブルからのジャンプシュート(速攻時、ハーフコート) ・フローター、ステップバックを使いこなせる。 ・シュート精度、スポットシューティング時(ミドル80%、3P 60%)
	ディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>2線目はディナイ&オープンスタンスが出来る。</u> ・ずれ違うときに声を掛け合う(そのまま、スイッチ) ・方向付けが出来る(ノーミドル、ノーベース) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールマンディフェンスでは縦に抜かれぬような、ステップ、予測、脚力を付ける。 ・タイミングの良いトラップをしかける。 ・<u>スクリーンに対しての守り方の理解。</u> ・ポジション移動を素早く行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>相手の特徴を理解したポジショニング&クローズアウト</u> ・方向付けからのローテーション ・リバウンド→ブレイクのポジショニング ・相手との間合いを調節する、駆け引きを行う(ヘルプ→ローテーション→ボックスアウト)
	フットワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・各種カッティング(Vカット、フレアカット、Lカット、Iカット、backカット) ・ストップ(ジャンプ、クイック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・脚力、持久力を高めるトレーニングの実施(インターバルトレーニングやステーションドリル) 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>シール、ポストアップ(ポジションを固定しないPGでも)</u> ・アップアンダー ・バンプ&フォロー
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・(オフェンスで使い始める) ・オンボールスクリーン(トランジションの中で) ・ハンドオフ(ドリブルハンドオフも) ・柔軟性の育成 	<ul style="list-style-type: none"> ・オンボール、オフボールで積極的にスクリーンを利用する。 ・リバウンドへの意識を高く持ち続ける。(オフェンスもディフェンスも) ・<u>体幹の強化</u> ・<u>柔軟性の育成</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・オフボールスクリーン(バックスクリーン、ダウンスクリーン、フレアスクリーン、クロススクリーン) ・オフエンスリバウンド・ディフェンスリバウンドへの意識・ルーズボール ・オフボールスクリーンの守り方(バックスクリーン、ダウンスクリーン、フレアスクリーン、クロススクリーン) ・柔軟性の育成