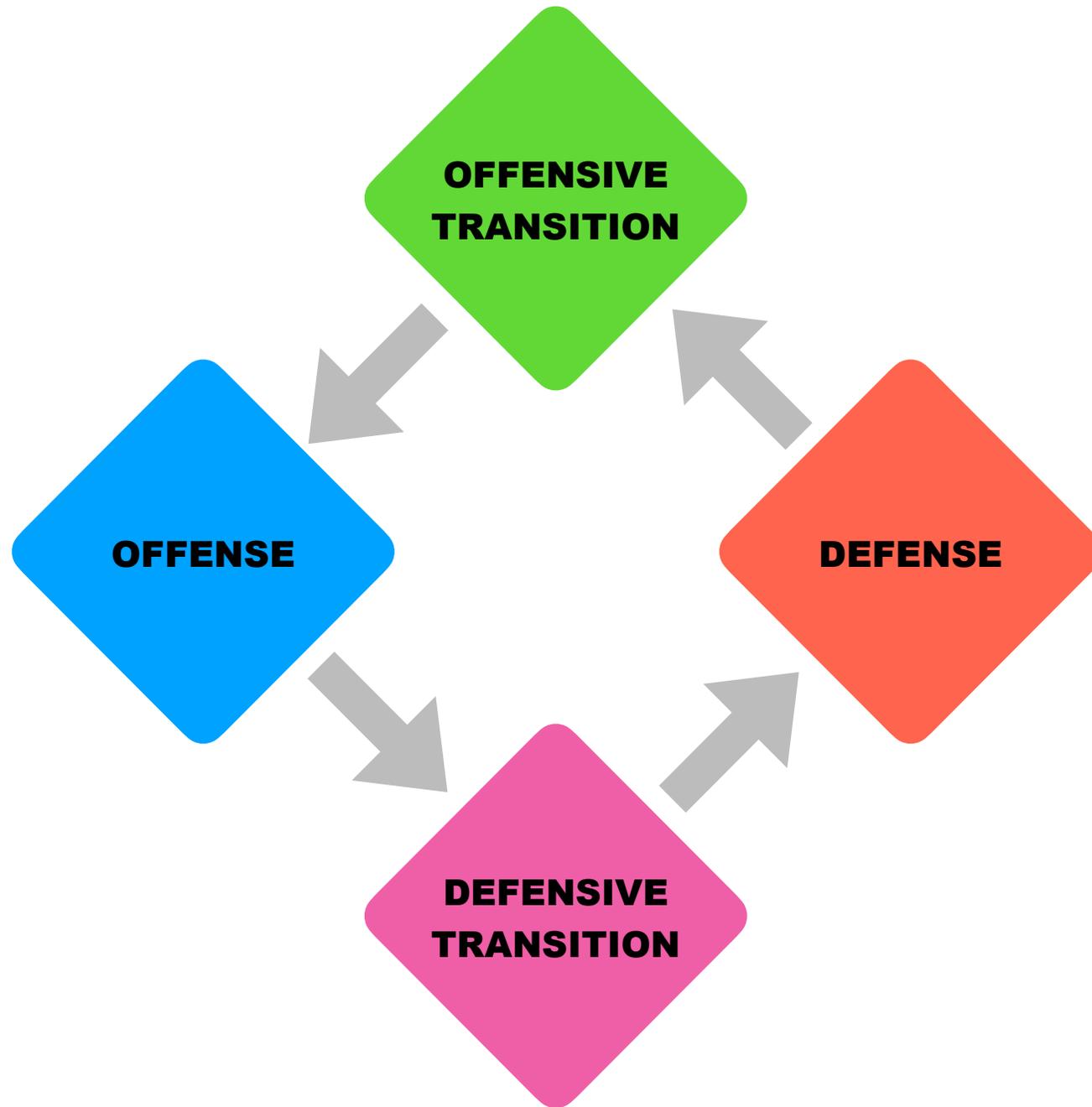
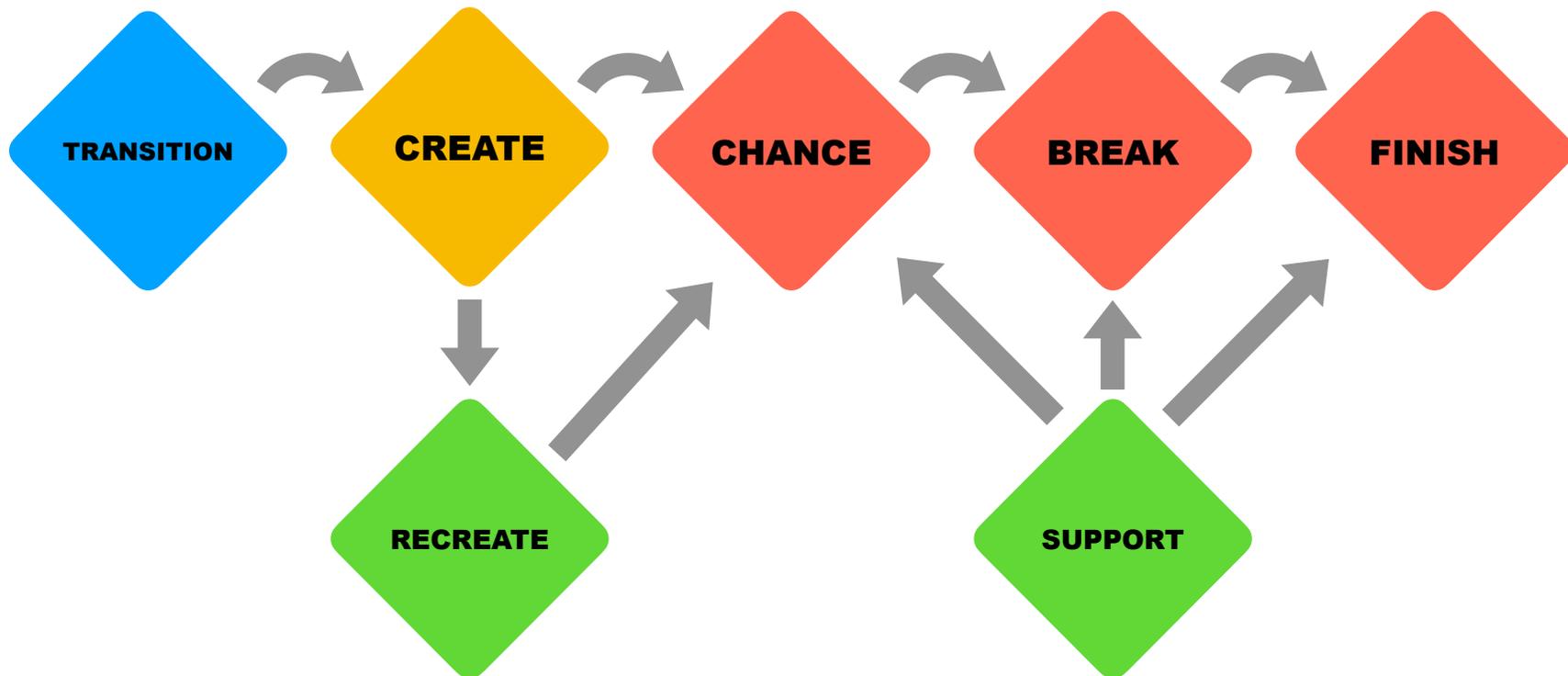


バスケットボールのゲームモデル





1. トランジション（キャストイング）：走りながら配役する局面

2. クリエイト：チャンスを作る局面（リクリエイト）

3. チャンス：オープン（ノーマーク）、カウンター（クローズアウト）、ミスマッチができた局面

4. ブレイク：ヘルプやローテーションを打開しようとしている局面

5. フィニッシュ：シュートを打とうとしている局面

5on5 キャスティング (リムランから)

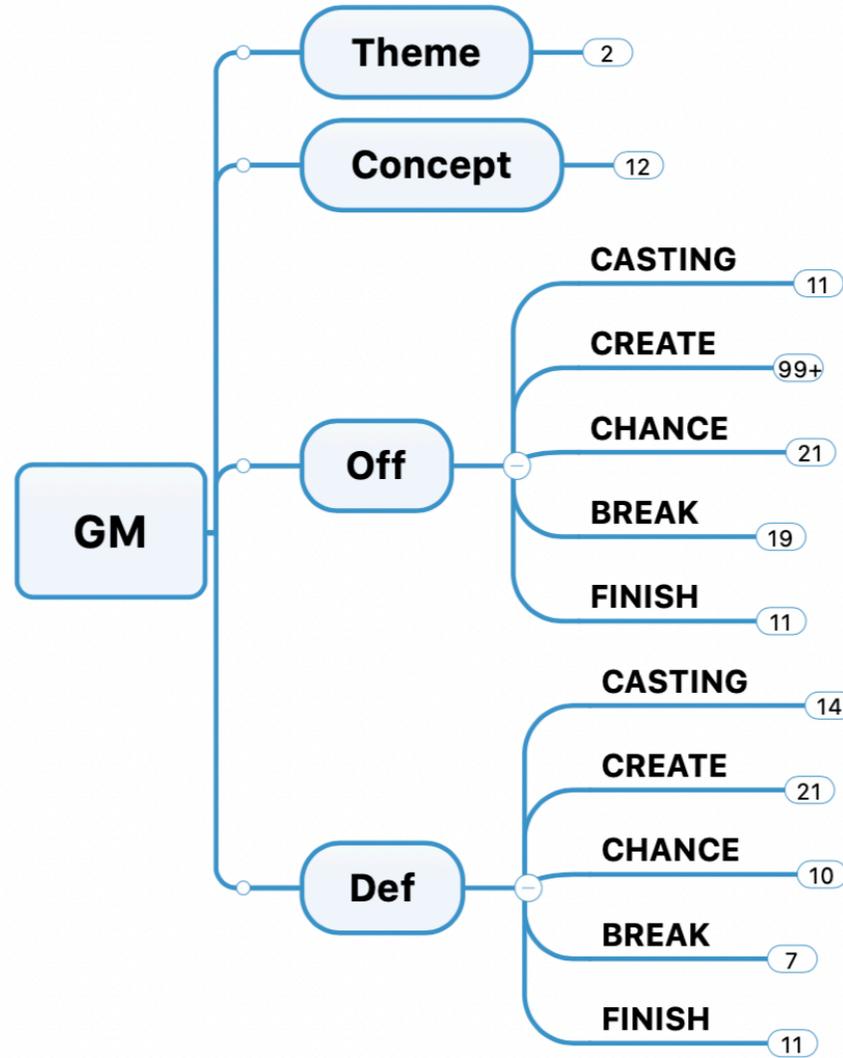
Practice



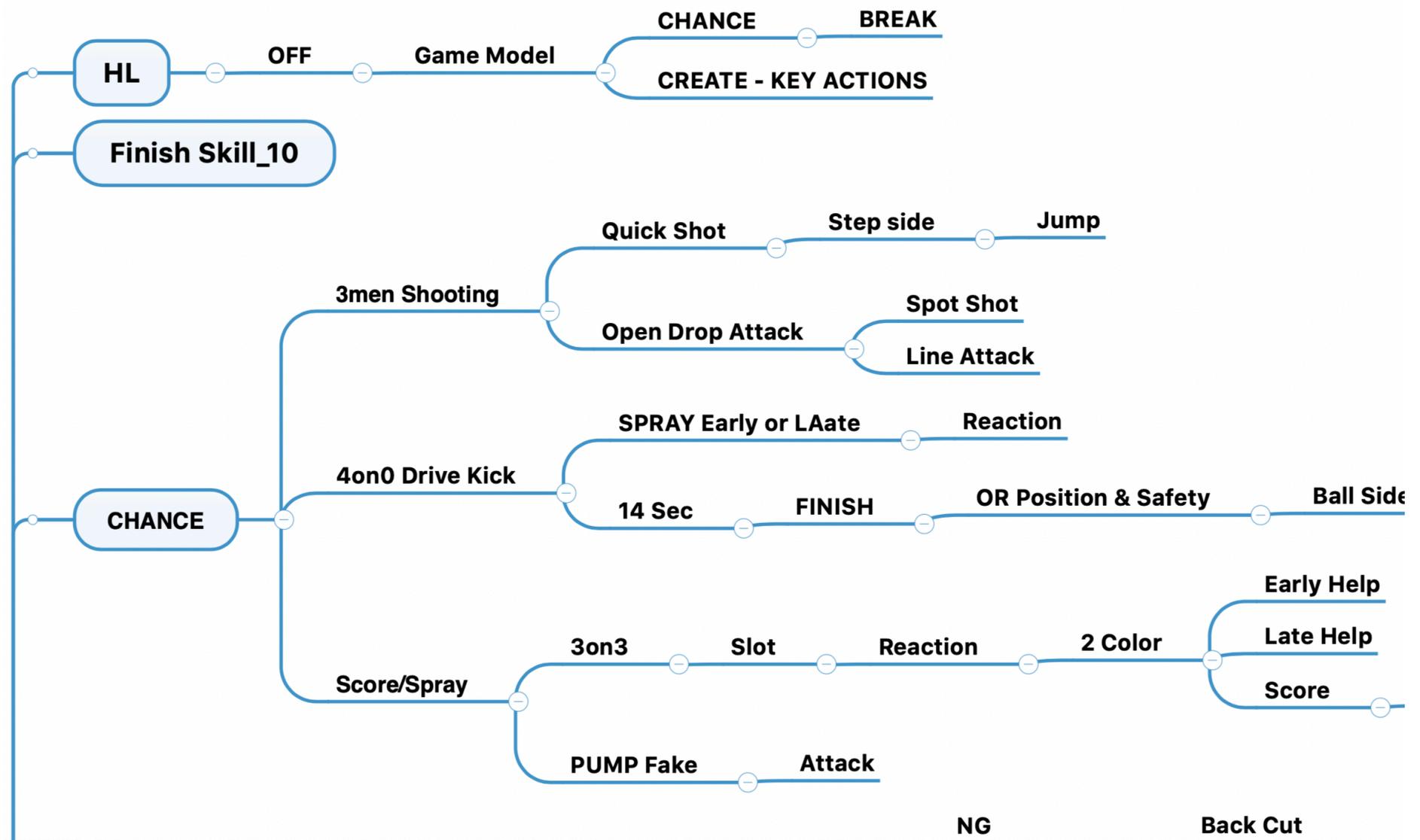


#1 CASTING_CREATE_DOWN HILL

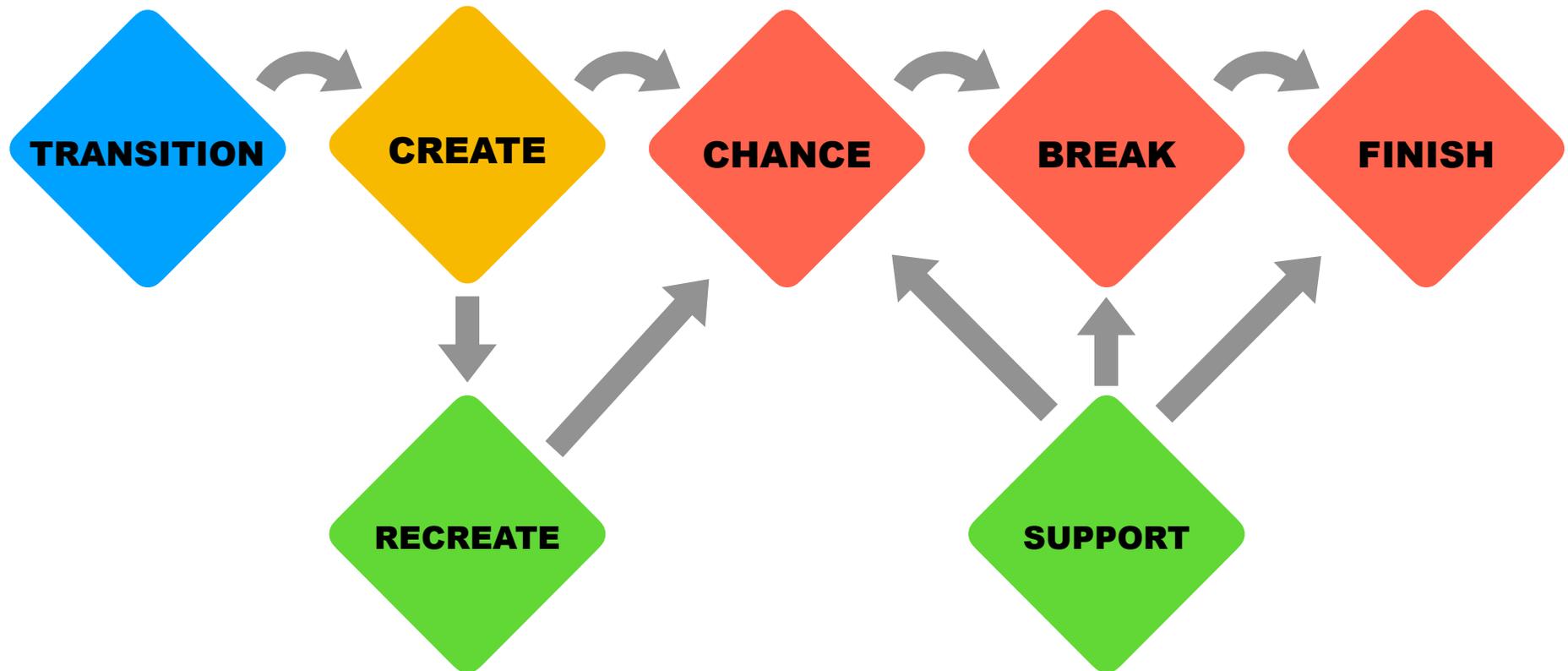
効率よく期待値の高いシュートを打つ



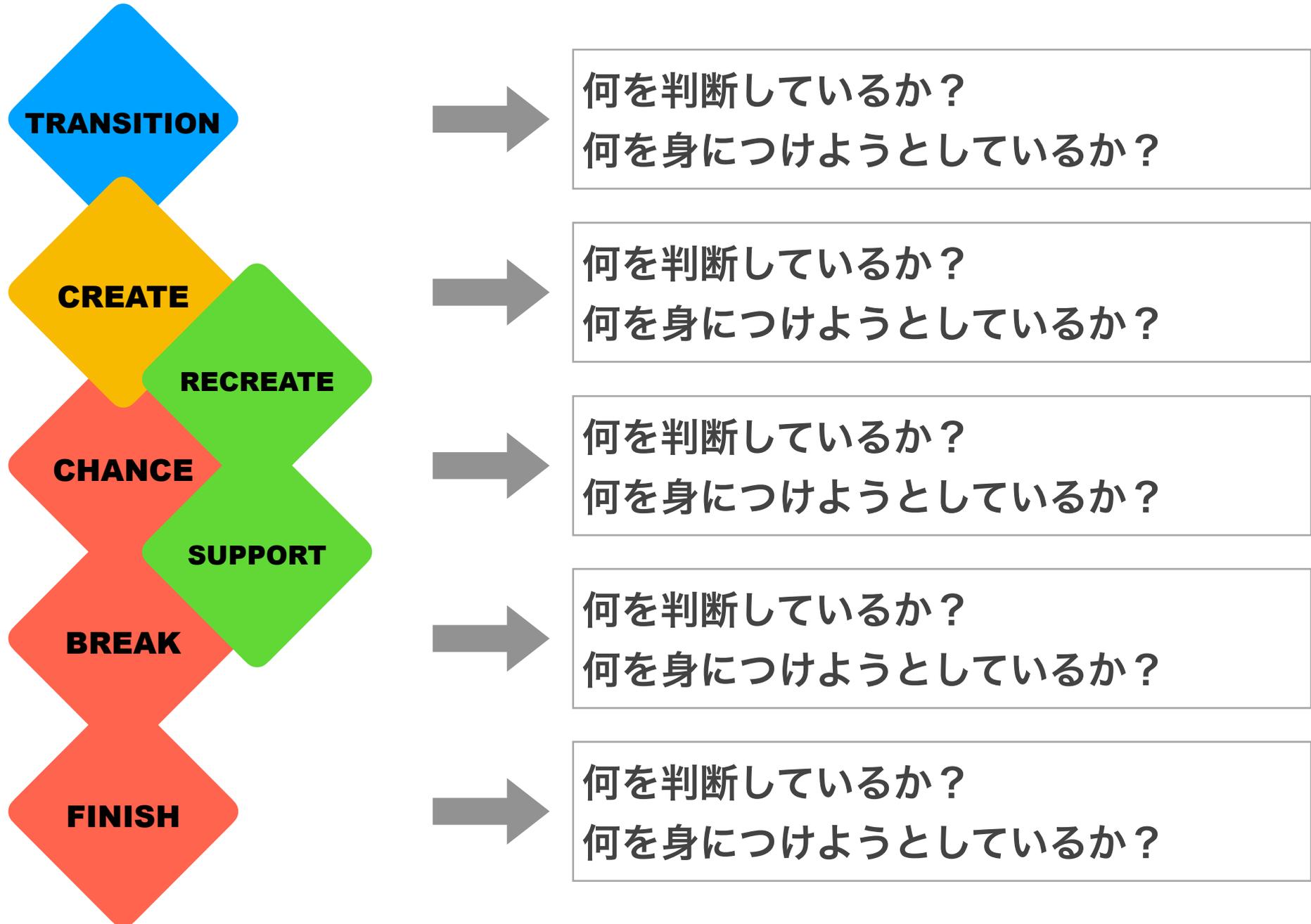
ゲームモデルでゲームプラン・振り返り・練習を構造化する



各局面は常に存在している。U12であっても、代表チームであっても。



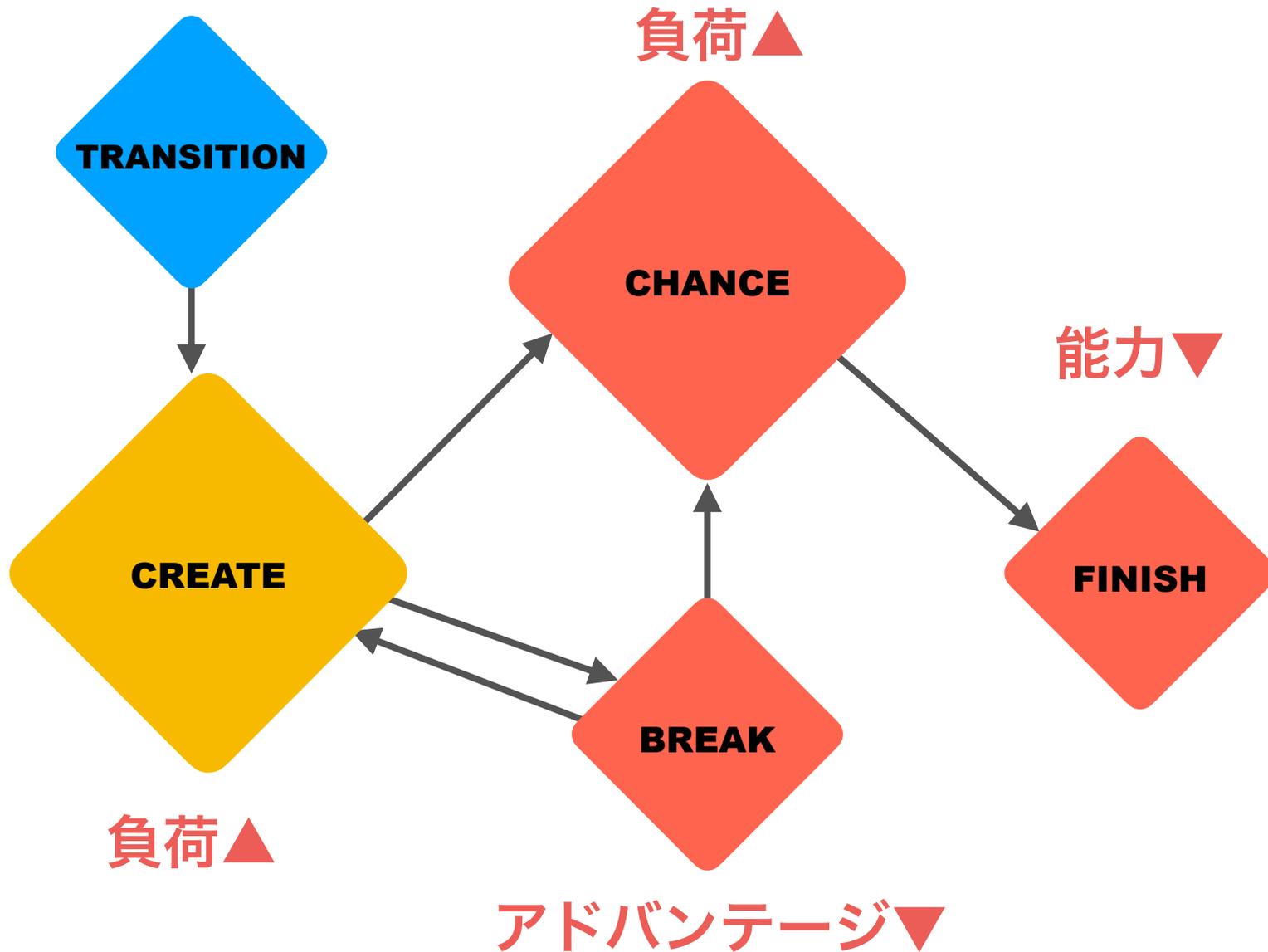
それぞれの局面で何を学んでいるか？・・・バスケIQを磨く土台

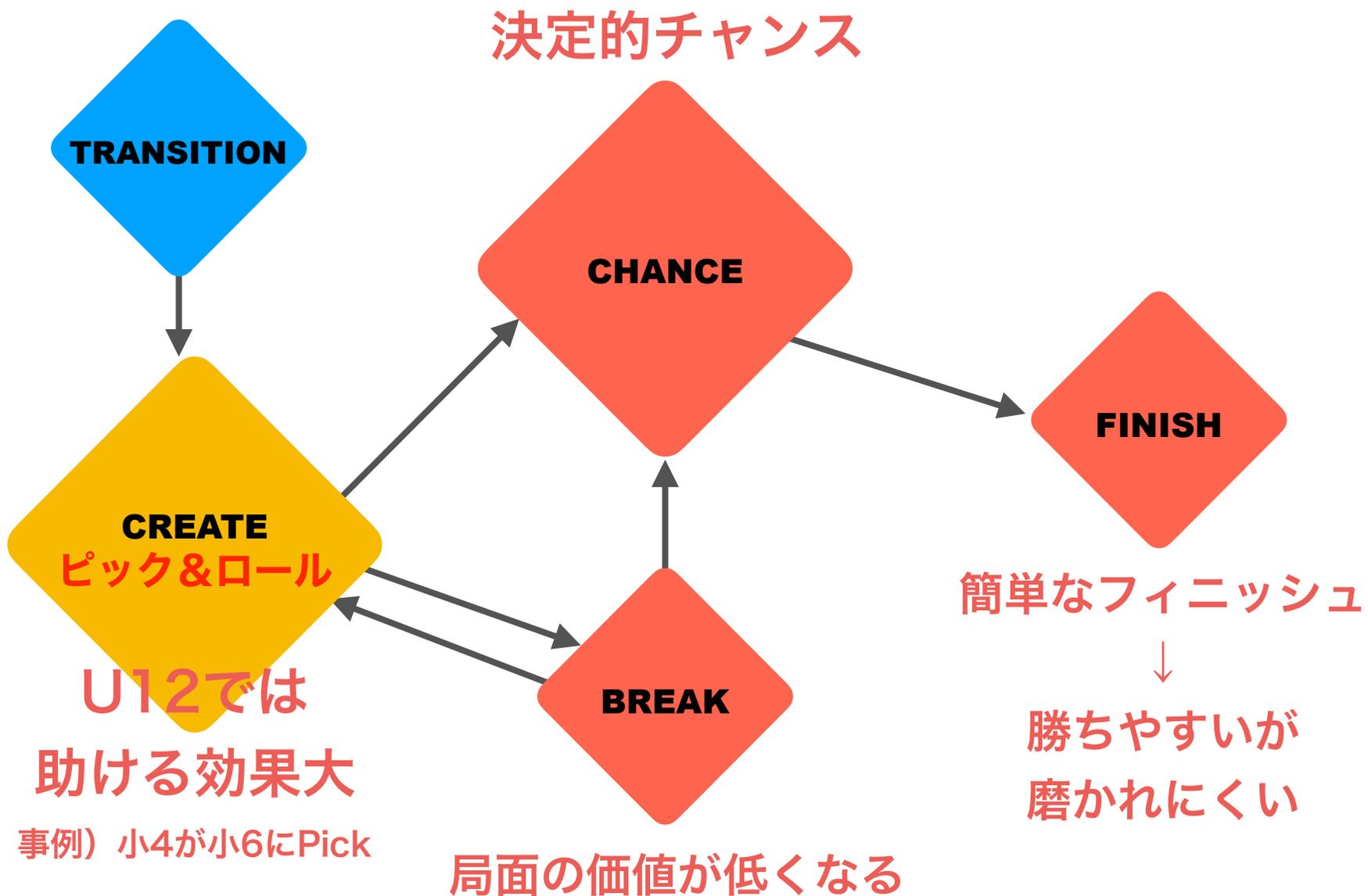


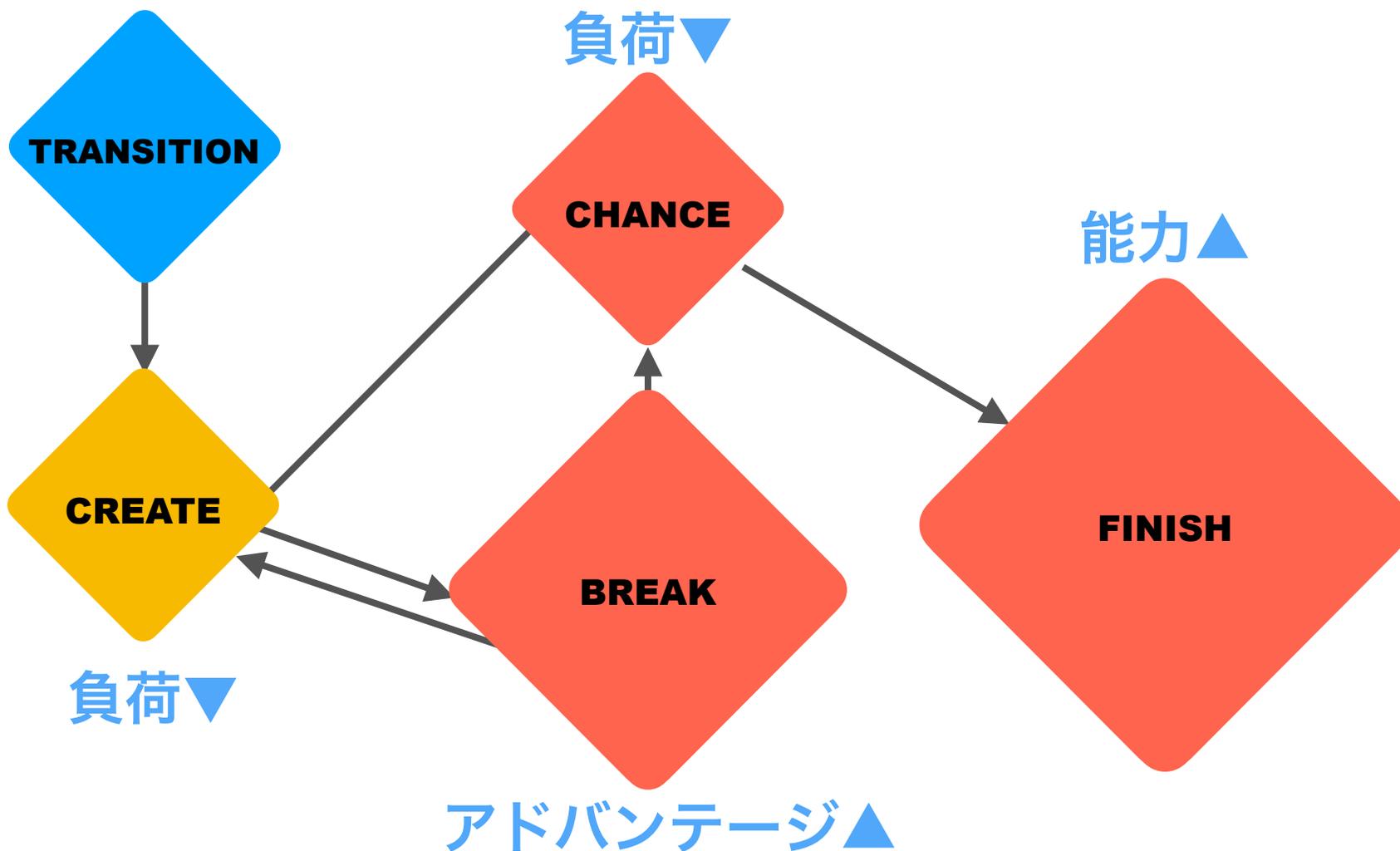


NATIONAL DEVELOPMENT CENTER

2021年度 | U14男子







U12~15にかけてフィニッシュ力を高めることの価値は高い！
(だからマンツーマンルールが施行されている)

| ディフェンス | U12 | U13 | U14 | U15 | U16 | U17 | U18 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| マンツーマン | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ヘルプローテーション | ▲ | ▲ | ● | ● | ● | ● | ● |
| 複雑なヘルプローテーション | | | | | | | ● |
| スイッチ | | | | | ● | ● | ● |
| 複雑なスイッチ | | | | | ▲ | ▲ | ● |
| トラップ | | | | ● | ● | ● | ● |
| ゾーンDF | | | | | ● | ● | ● |
| フルコートゾーンDF | | | | | ● | ● | ● |

| オフェンス | U12 | U13 | U14 | U15 | U16 | U17 | U18 |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1on1 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| サポート (オフボール) | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| オフボールスクリーン | | | ● | ● | ● | ● | ● |
| オンボールスクリーン | | | | | ● | ● | ● |
| トランジションアタック (カウンターアタック) | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 5アウト | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 4アウト1イン | | | ● | ● | ● | ● | ● |
| 3アウト2イン | | | | | ● | ● | ● |
| セットプレー | | | | | ● | ● | ● |

①練習は5つの局面を網羅していますか？

Pick & Rollしか練習していない、

パス&ランしか練習していない、

個人スキルしか練習していない、

ではなく、

トランジション、クリエイト、チャンス、ブレイク、フィニッシュ、

それぞれの局面で選手が何かしらの課題に取り組み、

学びや成長のある練習を組み立てたい

②フィニッシュ力の向上に取り組んでいますか？

フィニッシュ能力の高さは、
クリエイト局面やブレイク局面の負荷を下げるという
本質的な成果につながっている。

複雑系の技術として、
様々なタイミング、バランス、角度からリングに向かい、
様々なタイミング、スピード、高さでフィニッシュを守りにくる
ディフェンスとの競り合いの経験値を増やしていきたい。

※マンツーマン推奨の本質的な意図はここにある

(様々なディフェンス場面がフィニッシュ局面で演出されやすい)

※3x3の活用なども推奨したい

③次のカテゴリー・別のチームにいても 応用が効く選手に育っていますか？

各局面で採用する戦術は、

そのチームでしか使えないもの、他に応用が効かないものは

育成年代で採用するものとして価値が低いと考えたい。

| (例) 5アウト | 基礎 | 中級 | 上級 |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| トランジション | ドリブルプッシュ 2コーナー 2ウイング | 3レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー | リムランナーリロケート |
| クリエイト | 1on1 Pass & Cut Backcut | オフボールスクリーン インサイド1on1 | オンボールスクリーン |
| チャンス/ ブレイク | サークルルール | ・2ギャップコンセプト ・ドリフトバックカット | ブレイク1～4の戦略的スペーシング |
| フィニッシュ | ストップ&ステップ | ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック | フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ |