

山形県育成センター 育成ポイント

1. 年代毎 強化ポイント (男女問わず取り組む)

各カテゴリで JBA が示しているジャンプ力強化に取り組む

U12 : Defense

- ・バスケットボールスタンス (パワーポジション)
⇒トリプルスレットポジション
- ・ハンズアップ
- ・ステップ&スライド ストライドステップ
- ・マンツーマン Defense (shell Defense) の考え方と理解
①ボールマン ②ディナイ ③ヘルプ

Offense

- ・ワンハンドシュート ミート (左右・右左・両足) ジャンプシュート
- ・キャッチ&フェイスアップ
- ・ストップ&ターン (ピボット)
⇒プレッシャーリリース
- ・ドリブルスキル&ハンドリング
- ・パススキル (チェストパス・サイドハンドパス)
- ・フィニッシュスキル
(オーバー・アンダーレイアップ、ワンステップ・ユーロステップ・パワーステップ)
- ・キックアウト
- ・グループ Offense (2on2、3on3) の考え方と理解
(ピック&ロール、シザーズ、LA 基本的な攻めを取り入れる)

U14 : Defense

- ・マンツーマン Defense (shell Defense) の修得
⇒ヘルプ&リカバリー
- ・オールコートマンツーマンプレス Defense
⇒ジャンプ&ラン (ロングラン・ショートラン)
- ・トラップ Defense
⇒ウイングダブルチーム、ローポストダブルチーム、コーナーダブルチーム
- ・P&R に対する Defense
⇒ハードショウ、アイス
- ・リバウンドの工夫
⇒全員リバウンド、ピックマンに対するリバウンド、ガードのリバウンド

Offense

- ・ワンハンドシュート (U12 から継続して)
- ・ミート (左右・右左・両足) してジャンプシュート
- ・グループ Offense の修得とチーム Offense (4on4、5on5) の考え方と理解
- ・パッシング Offense&ドリブルドライブ Offense のスペーシングの理解
⇒ペイントアタック
- ・P&R のスペーシングと理解
⇒P&R は決め技でなく、崩し技。ズレを意図的に作って相手 Defense を無にする。
最後はエキストラパス。

2. 最後に

「タイミングはスピードに勝る」「正確さはパワーに勝る」「賢者は強者に勝る」