

2018年3月3・4日

## 「沖縄県 ミニバスケットボール講習会」

日本バスケットボール協会 技術委員会 ユース育成部

マンツーマン推進プロジェクト 指導部

日本ミニバスケットボール連盟 普及技術委員長

牧野 広良

### 1. 本講習会目的

バスケットボール界の全体像から捉えた指導法を講習することで、指導者の指導力の向上と共に受講プレイヤーの意欲と技術の向上を目指す。

### 2. 指導コンセプト

#### (1) 「プレイヤーがバスケットボールを大好きになるために」

- ①怪我をしない/させない
- ②きらきらビームの創出・発見
- ③時間の有効活用
- ④指導者の人間性
- ⑤チーム力の育成

#### (2) 「効率のよいファンダメンタル指導法」

- ①時間の有効活用
- ②理論と実技と両方向から押さえる（運動量を増やすが、教えきらない）
- ③「スモールステップの構築」＝チーム目標／個人努力目標／年間プラン／シーズンプラン／前日の復習→その日の目標→次の日へのステップ
- ④練習ドリルの組み立て

#### (3) 「キーワードの捻出」

- ①声かけの仕方
- ②反省のありかた
- ③シナプスを作り上げることに力を注ぐ

#### (4) 「小学生と中学校の指導法の違い」

- ①顧問とコーチの違いの認識
- ②ラーニングエイジ
- ③保護者との連携

#### (5) 「分習法と全習法」

- ①分習法→全習法の時の注意点
- ②全習法→分習法のメリットの追求＝指導者の分析力

#### (6) 「基本に則ったオリジナリティーの確立」

①自分磨き（自分の長所を伸ばす）

②発想の転換

③ほんの少しの工夫

(7) 「目的と目標の違い」・・・「目標」とは「目的」を達成するためのステップ

①学習に対する姿勢の重要性

②基本的な生活習慣の確立の重要性

③きれいな体育館

④気持ちのこもったコミュニケーション

⑤服装・頭髪・身だしなみ

⑥思いやりの心

### 3. 実技講習      =指導コンセプトとどの練習も深くリンクしています= =オフェンスファンダメンタル=

(1) コーディネーション トレーニング

(2) シュート      \*女子もすべてワンハンドシュートで指導する

①各種シュート

②ワンハンドシュートの作り方

(3) パス      \*オフボールの動きの習慣付け・パスの出所の意識と強いパス

①各種パス

(4) ドリブル

①各種ドリブル

(5) オフェンスリバウンド

### =ディフェンスファンダメンタル=

(1) オンボールディフェンス

①基本姿勢

②1対1

③ステップ・ステップ

④ボックスアウト

⑤シュートブロック

⑥クローズアウト

⑦スティールに結びつくハンドワークディフェンス

(2) オフボールディフェンス

\*ポジション/コミュニケーション/ビジョン/スタンスの意識

①ワン    パス    アウェイ

- ② ツー パス アウェイ
- ③ スクリーンに対する対応
- ④ ボックスアウト

## =総合練習=

### 4. マンツーマン推進

#### (1) 基準規則の把握

- ① マッチアップ・・・コミッショナーに誰をマッチアップしているか、明確にわかること。
- ② プレスディフェンス・・・ローテーション後のマッチアップを確実に行う。
- ③ オンボールディフェンス・・・マッチアップエリアでの距離は最大1.5 m。
- ④ オフボールディフェンス・・・すべてのポジションでトラップをすることは違反。
- ⑤ ヘルプローテーション・・・オンボールが抜かれた場合と、オフボールのオフense側プレーヤーがゴールヘカットし抜かれた場合は、ヘルプできる。
- ⑥ スイッチ・・・オフボールのポジションチェンジに対するスイッチは違反である。
- ⑦ トラップ・・・ボールをスティールできる距離に於ける数的優位な守り方。

#### \* トラップが仕掛けられる3つの場面

- I. ドリブルが行われている時、または終わった時。
- II. パスが空中にある間に移動し、トラップが成立する時。
- III. 移動が容易に行える距離にある時自分のマークマンとボールマンの距離の目安は2～3 m。

#### (2) ポイントとなる事象

- ① トラップと2人で守ることの違いをしっかりと把握する。
- ② 黄色旗のみで最初から終わらせる事象はない。
- ③ アイソレーションにも基準規則に従い守る。
- ④ 県大会に於けるブロック大会に於ける技術不足は少ない。
- ⑤ 直接赤旗が挙がる2ケース（悪質な違反行為・時間的な関係等）の把握。

#### (3) 4月1日からの変更点（下線部）

全てのポジションで、ボールを持っていないオフense側プレーヤーをトラップすることは違反である。ただし、制限区域内において、予測に基づいてボールを持っていないオフense側プレーヤーをトラップすることは許される。

#### (4) 中学校に於ける変更点（既に変更済み）

- ① 上記（3）の内容
- ② トラップが仕掛けられる3つの場面という制限がなくなり、全ての場面においてボールを保持している選手へのトラップは許されることとなる。

③マンツーマンディフェンスを行っている前提において、予測に基づくプレイとコミッショナーが判断した場合、基準規則違反とは見なさない。

※予測に基づくとは、予測の根拠となる動きがあることを示す。

※マークマンを意識せずにエリアを守ることはマンツーマンの趣旨に反するため許されない。

#### (5) 今後変更される可能性がある事象

(6) 事例研修＝適していれば○を、適していなければ×を記入してください。＝

①試合開始 10 秒後、Aチームの一人の選手が明らかに、自分のマークマンを見ずにボールマンを見ている状況だったので、黄色旗を挙げた。5 秒ぐらい立っても改善されなかったので、黄色旗を赤旗に変えた。 【 】

②アイソレーションで攻めているチームに対するデフェンスは、基準規則を守らなかったとしても、旗は振るべきではない。 【 】

③ずっと、文句をコミッショナーに言っているコーチがいた。(審判も気付いてなかった。)あまりにひどいので、ハーフタイムに円滑にゲームが進行するように頼んだ所、後半も変わらなかった。試合後、大会運営者にそのことを告げ、大会運営者・理事長と同席のもと、しっかりとミニバスケットボールの精神に反することを指導していただいた。その後、特記事項には挙げなかった。 【 】

④残り 2 分を切った赤旗は、1 回目でもテクニカルファウルとなる。 【 】

⑤技術がないプレーヤーが、つくつと抜かれてしまうので、マッチアップエリア内だったのが 2. 5 m 離れてオンボールディフェンスをした。 【 】

⑥Aチームのベンチが、マンツーマンについてよくわかっていなかったもので、赤旗まであえて使わず黄色旗を有効に使い変化を促した。何回か促してもまた同じ事象で同じことが起こっているのでは、赤旗を挙げた 【 】

⑦コミッショナーは試合前には審判同様、必要なこと以外はベンチとコミュニケーションをとらない。 【 】

⑧コミッショナーは、くだした判定が基準規則に基づいていたものかどうかを、いかなるときでも理解していなければならない。 【 】

⑨ファウルアウトで 4 人になってしまったときは、マンツーマンディフェンスができなくてもやむを得ない。 【 】

⑩2 人でコミッショナーをする時はその特性を生かし、よく相談してから旗を挙げたり、フットワークよく時間が止まっている時にベンチとコミュニケーションをとったり、工夫して行うとよい。 【 】

### 5. トラベリング【変更点も含む】

(1) 止まった状態でボールをコントロールしている場合

①ピボットフット(軸足)が確立されたあと、明らかにピボットフットを踏みかえること(軸足の踏みかえ)

②明らかにピボットフットがずれること（軸足のずれ）

③ドリブルを始めるとき、明らかにピボットフットが床から離れた後にボールをリリースすること（突き出しの遅れ）

## （2）動きながら、足がフロアについた状態で、ボールをコントロールした場合

④動きながら、足がフロアについた状態でボールをコントロールした場合、フロアについている足は0歩目とし、その後2歩までステップを踏むことができる。その場合、1歩目がピボットフットとなる。

⑤ ④の場合、ドリブルを始めるときは2歩目の足をフロアにつける前にボールをリリースする必要がある。

⑥ドリブルが終わる時も、④のステップが適用される。

⑦ ④⑥の場合、連続して同じ足（右→右、左→左、両足→両足）を使うことはできない。 ※両足とは、ほぼ同時にフロアに足がついた状態。

## （3）明らかに空中でボールをコントロールした場合

⑧次にフロアについた足が、ピボットフットとなる。

## （4）ショット及びパスの場合

⑨2歩目のステップ後にボールをリリースしても良い。ただし、2歩目でジャンプした場合、次の足がフロアにつく前にショット及びパスをしなければならない。

## （5）リーガルな足の使い方（Pはピボットフット）

【新ルール＝0歩目を適用した場合】で2歩目を使った場合

①右足⇒左足P⇒右足

②左足⇒右足P⇒左足

③右足⇒左足P⇒両足（2歩目の両足後はステップはできない。）

④左足⇒右足P⇒両足（2歩目の両足後はステップはできない。）

⑤両足⇒左足P⇒両足（2歩目の両足後はステップはできない。）

⑥両足⇒右足P⇒両足（2歩目の両足後はステップはできない。）

⑦右足⇒両足（右足P）⇒左足（2歩目の両足後はステップはできない。）

⑧左足⇒両足（左足P）⇒右足（2歩目の両足後はステップはできない。）

\*両足の時点で連続した同じ足ではない。（2歩目の両足後はステップはできない。）

## （6）その他のケース

①プレーヤーがボールを持ったままフロアに倒れたり、床に倒れた勢いでボールを持ったまま床をすべること、あるいは横たわったり座ったりしているプレーヤーがボールを持つことはバイオレーションではないが、その後転がったり、立ち上がることはトラベリングである。

②ボールを持って止まっているプレーヤーのピボットフットが決まった後に、さらに明らかにジャンプしどちらかの足がフロアについてからショットまたはパスをすることはトラベリングである。