



北海道バスケットボール協会
指導者育成専門委員会
2008 / 3 / 28(金)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 20

U-18女子トップエンデバー

指導者研修派遣制度終了報告レポート

3月14日から3日間東京で行われたU-18トップエンデバーの合宿に参加して研修を受けられた帯広地区の民安コーチから報告が送られてきましたので掲載します。ブロックエンデバーから選出されたタレント軍団をトップエンデバーに迎え入れるセレクションが目的の合宿でしたが、将来の日本の代表にふさわしい実力者がどんどん育っている事が民安コーチの文章から読み取れます。

帯广大谷高等学校女子バスケットボール部 顧問 民安 佳克

この度、各関係者方々のご協力のもと上記事業を見学させていただきましたことを心より感謝を申し上げます。3日間の事業についての報告をさせていただきます。

全国のエース級がそろった30名の合宿でしたが、その中には中学生5名も参加してともにプレーしていました。更に桜花学園の渡嘉敷選手はA代表にも選ばれています。勿論、フィジカル的な差はあるようですが、エンデバーという事業が根付きはじめている証拠であると感じました。今回参加した選手が将来日本を背負って立つ可能性は極めて高く、その流れはU-15、U-18、そしてA代表へと繋がっていることを確信しました。

今回の合宿の指導、選考のポイントとしては①速攻、②ポストの強さ、③アウトサイドシュート力が大きなウエイトを占めていたと思います。勿論、主眼は中国を含めた世界の高さに勝つためにということに置いています。ドリブルで詰めすぎると2m級のセンターが待ち構えているのでジャンプシュートやインサイドアウトでオープンシュートという展開が必要であること。小さいとはいえポストプレーヤーのディフェンス、リバウンドを含めた強さ。そして、走力・スピード・ボールコンテナの速さで速攻。

しかし、以上の事柄はエンデバーだからではなく、自分のチームにも活かし、徹底できることであると思います。現在、高さが無い自分のチームで、高さのあるチームと対戦することを考えると同じことが言えると思います。その点、今年度、札幌山の手が高さの無い条件下で大きい選手を率いる全国強豪校を倒し、ウインターカップベスト8は大変勉強になり、そして勇気を与えていただきました。

また、全国から集まったのは選手だけではなく、これからの日本のバスケットを真剣に考える指導者も一同に会すわけです。U-18を含め、これから日本が世界で勝つためには何が必要か、何が足りないのかを集まった指導者の方々がそれぞれの意見を持ち合い練っていく姿勢には本当に頭が下がりました。

そして、何より宝となったのは、私の質問に対し惜しげもなく答えてくださる指導者の方々と、3日間多くのこととお話しできたことです。中でも今年度3冠を取った桜花学園

の井上ヘッドコーチが「守れないオフェンスはないし、攻めきれないディフェンスはない」という言葉が印象に残っています。「もっと、もっと勉強なさい」と言われているようでした。

合宿の内容事態は選考会という色が強かったので、これからのU-18の方向性に必要最小限なことを伝えてゲームするというシンプルなもので、クリニックのように沢山の事柄はありませんでした。

ですが、日本のトップレベルの選手、指導者を間近にして感じたのは、目の前の選手を一生懸命教えて行くことしか無いことです。当たり前すぎますが、それは全国でも全道でも同じであることを再確認しました。もっともっと勉強してチームを勝たせ、将来的には、いつもお世話をしていただいている北海道バスケットボール協会から応援していただけるようなチームを創っていきたいと思います。

最後に、今回このような研修の機会を与えてくださった北海道バスケットボール協会をはじめ、関係諸機関でお世話になりましたすべての方々々に心より感謝を申し上げ報告とさせていただきますと思います。

メニューの紹介

第1日目

15:00～17:00

- ・開校式
- ・フリーアップ チームアップ
- ・ドリブル練習 トライアングルパス レイアップシュート
- ・オールコート1対1 短い距離で1対1 2対2 (アウトサイドとポストに分かれて)
- ・3対3から3対2のトランジション
- ・①アウトサイド→ハーフコート1対1 ②インサイド→ディフェンスコンタクト
- ・ボードジャンプ

※ 1対1ではDFを切る力を求められていましたが、本場はそういった場面の1対1は少ないそうです。

※ ボードジャンプは約2名がリングに触れ、1名はリングを掴んでいました。

※ オフェンス時、ドリブルで突っ込むことが多すぎると注意を受けていた。

第2日目

9:30～11:30

- ・チームアップ
- ・ドリブル練習 トライアングルパス レイアップシュート
- ・オールコート1対1
- ・オールコート5対0 ラリー5対5
- ・5往復ダッシュ

※ 5-0では、アウトレットパスについてと走るコース取りの確認。

※ 5往復ダッシュでは最低でも60秒以内。(28mコート)

15:30～17:50

- ・チームアップ
- ・トライアングルパス レイアップシュート ミートシュート30本イン
- ・オールコート5-0
- ・8分間オールコートゲーム

※5-0、アウトサイドシュート力、インサイドの強さなどポイントを絞ったゲームとなった。

第3日目

9:30～11:00

- ・チームアップ
- ・トライアングルパス レイアップシュート ミートシュート50本イン
- ・速攻練習
- ・8分間ゲーム

★エンデバーの公式サイトにも詳細や選手のコメントが載せてあります。

メニューの紹介

第1日目

15:00～17:00

- ・開校式
- ・フリーアップ チームアップ
- ・ドリブル練習 トライアングルパス レイアップシュート
- ・オールコート1対1 短い距離で1対1 2対2 (アウトサイドとポストに分かれて)
- ・3対3から3対2のトランジション
- ・①アウトサイド→ハーフコート1対1 ②インサイド→ディフェンスコンタクト
- ・ボードジャンプ

※ 1対1ではDFを切る力を求められていましたが、本場はそういった場面の1対1は少ないそうです。

※ ボードジャンプは約2名がリングに触れ、1名はリングを掴んでいました。

※ オフェンス時、ドリブルで突っ込むことが多すぎると注意を受けていた。

第2日目

9:30～11:30

- ・チームアップ
- ・ドリブル練習 トライアングルパス レイアップシュート
- ・オールコート1対1
- ・オールコート5対0 ラリー5対5
- ・5往復ダッシュ

※ 5-0では、アウトレットパスについてと走るコース取りの確認。

※ 5往復ダッシュでは最低でも60秒以内。(28mコート)

15:30～17:50

- ・チームアップ
- ・トライアングルパス レイアップシュート ミートシュート30本イン
- ・オールコート5-0
- ・8分間オールコートゲーム

※5-0、アウトサイドシュート力、インサイドの強さなどポイントを絞ったゲームとなった。

第3日目

9:30～11:00

- ・チームアップ
- ・トライアングルパス レイアップシュート ミートシュート50本イン
- ・速攻練習
- ・8分間ゲーム

★エンデバーの公式サイトにも詳細や選手のコメントが載せてあります。

HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会