



2023年度 U12ブロックDC

20230830

2022年度実施内容（フィニッシュ、チャンス、サポート局面）からの発展

★相手が何をしてくるかに集中し、判断・選択できるようになる
（≠自分の技術に集中）

1. DFにとって守りにくい1on1
2. オフボールOFの有利不利判断
3. オンボールDF
4. オフボールDFの有利不利判断
5. 色々なパス
6. トランジションスペース

1. DEFにとって守りにくい1on1

1. カウンター1on1

- 手を挙げさせると重心があがる
- 出てる足をアタック
- 正確さとタイミング
- DFの内側の肩を感じる

2. ダウンヒル1on1

- DFとの間にスペースがある=チャンス
- DFの足が横並び=チャンス
⇒加速してアタック

3. プレッシャー1on1

- DFがプレッシャーをかけに来た
=チャンス
- 来た瞬間にアタック

2. オフボールOFの有利・不利判断

1. Top-Wing2on2

- WingはTopの1on1を感じる
- ボールマン有利=ドリフト
- ボールマン不利=レスキュー

2. Wチーム2on3

- WingはTopがWチームを突破するか捕まるかを判断
- ボールマン有利=ドリフト
- ボールマン不利=レスキュー

3. ダウンヒル3on3

- オフボールの2人がボールマンの有利不利を判断

4. ボールスイング3on3

- ボールマンがイーブン
=早く逆サイドにスイング

★ドリフトorバックカットの判断

- ボールマンが自分のDFにHelpされ、ペイントに侵入できない時
=バックカット（代わりに侵入）

1. vsピボット

- OFのフリーフットを自分の足で挟む
- 足幅を自分の蹴りやすい幅に早く戻す
- 相手の1歩に1歩で対応
- 相手を感じる、足だけを見ない

2. vsピボット+ドライブ

- ドライブに対して、OFの肩を自分の胴体の中心で受ける
- 大きなピボットや重心移動には2歩対応

4. オフボールDFの有利不利判断

1. ダウンヒル2on2

2. ウィングドライブ2on2

3. ベースラインドライブ2on2

- ボールマンの有利不利を感じる
- ボールマン不利=Helpポジション
Help
- ボールマン有利=Deny

4. ウィングドライブ3on3

- HelpSideのポジショニング
- ボールマンの有利不利を感じる
- DFの読み

5. パス&ラン3on3

- Jump to the Ball
- HelpSideのポジショニング
- カッターの有利不利を感じる

5. 色々なパス

1. 2Ball対面パドリル

- 姿勢
 - パスのスピード
 - パスの正確性
- =止まっている相手に
どの出し方でも出せる

2. 2on1パス

- 反応の速さ
 - 出す速さ
 - 相手に正確に届く速さ
- =動いている相手に
どの出し方でも出せる

- 自分のDFに取れないところから相手のDFに触れないところに出す
- 相手の時間を奪わない（3つの速さ）

6. トランジションスペース

1. トランジション5on5

- ボールマン=ダウンヒル1on1
- 2ウィング
- 2コーナー

★走りながらボールマンの有利・不利を感じる

- ボールマン有利=ウィングはドリフト or バックカット
コーナーはドリフトに対してバックカット or
バックカットに対してリフト
- ボールマン不利=レスキュー、ボールスイング、バックカットでスペース