

コンセプト	
育成センターの成果	世界に通用する個の育成（16歳までにトップレベルの選手たちは高い水準の技能を身につける）
育成センターの制約条件	月に1回の練習が基本となる。 毎日コーチングできる環境とは違って、意識を変えること（スタンダードを変えること）、感覚的な刺激を得ることなどによって、その選手の日常が変わるように導く
技能以外の側面	休息・トレーニング・栄養の重要性を伝える。身体は食べ物からできている。トレーニング刺激により身体は変化していく。休んでいる時に身体は成長する。

準備	
指導内容の準備	準備が全て。準備しただけ練習が良くなる。何を学んで欲しいのかを明確に伝えるために。選手の理解度に応じて、要求を変化させることができるように。準備によって指導者の思い・情熱が選手に伝わり、単日の練習でも成果が上がる。
ゲームモデルの設定	簡単すぎず、難しすぎず。戦術的ピリオダイゼーション理論。生命論パラダイムと機械論パラダイム。
映像資料	目指すスタイルを選手にイメージさせるのに、映像資料は最も時間効率が良い。また、コーチ自身が示す手本、示範も重要になる。（ミラーニューロンの活用）

マネジメント	
規律	トライ&エラーを容認。教育的配慮を怠らず、規律ある活動を望む。過度な規律は必要ではない。スポーツ場面での選手の自己表現を妨げないコーチングを望む。
練習量と強度	選手の許容度、習熟度その他に合わせて量及び強度（質）のコントロールをする。1回の練習の中でも量と質についてコントロールする。 練習の強度を上げる方法の一つが、ディフェンスへの意識付けである。ドリルルールによって強度を上げることできる。
評価	選手が鏡である。 選手の動き・判断の質からコーチングの状況が見える。より良いやり方がないか、毎シーズンプログラムやコーチング内容を振り返ることが重要である。

コーチング	
教えずぎない 言われたこと以上を行える選手へ	教えずぎとは、選手が考えることをしなくなるということ。選手自身がうまくなる姿勢を求める。 オーバーコーチングを避ける。 創造性を伸ばすように。選手の段階に合わせたコーチングスタイルの意識と許容度。 教えることと要求することの違い。教えずぎを気にしすぎてスタンダードの要求を徹底しないことは間違い。
FEEDBACK	フィードバックをできる限り実施する。できている・できていないを個々に伝える。モチベーションに大いに関係する。できていない部分は意識させて修正を試みる。 指示する際の方法を意識して選択する。 -全体に対してプレーを止めて指示する。（フリーズ） -全体に対してプレーを止めずに指示する。（シンクロ） -全体に対して集めて指示する。（ミーティング） -個々に対して指示する。
認知と判断を求める	単なる実行練習が多くならないように。 プレーモデルをベースに
要求すること	SKILL LEVEL=INTENSITY（強度） ショットセレクション
現在の日本の課題	日本代表の国際試合から・技術委員会によるテクニカルレポート ①コンタクトに弱い ②リバウンドが弱い ③シュート力が低い

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

U12 DC PROGRAM

2018年

コンセプト	
基本情報	あくまでも参考例であり、この通りに練習することが最善の方法ではない。 スポーツパフォーマンスの領域や、コーディネーションについては地域によって、集まる選手たちによって最適な負荷が変わる。その選手たちにとって最も有益なものを取り入れていく必要がある。 技術に関しては、習熟度別指導内容を網羅するように構築してある。しかし、それぞれの項目で同じ時間を割いても成果が異なるはずである。選手たちの習熟度に合わせて、適宜取り入れ方に工夫を施す必要がある。 情報や選択肢は与えていくが、教えすぎに注意しなければならない。選手たちが考えることをしなくなったら失敗である。成長の責任を選手に委ねつつ、ベストを尽くす環境づくりに対しての責任を指導者が負う。
ゲームモデル	バス&カットゲーム 空いたスペースに1on1を仕掛ける
ドリブル	プレッシャーの強いディフェンスに対して、自滅（ファンブル）しない技術を身につける。ディフェンスに対して常に攻めの姿勢を保てるように技術を磨く。
パス	認知判断を伴ったファンダメンタルであることが求められる。プレッシャーに対して、ピボットが正確に行えること、時間を失わずに素早くパスが実行できること。
シュート	左右に曲がる原因となるメカニズムを取り除くこと。それがキャッチからでも、ドリブルからでも素早く実行できること。
1on1オフェンス	まだ技能が未熟なうちはディフェンスに止められてしまった後のスキルを磨く必要がある。その上で、ペイントエリアに深く入ってリングに近づくことを目指す。直線的でコンタクトをともなったドライブを覚える。
1on1ディフェンス	まだ未熟なうちは相手に抜かれる瞬間が多い。それでも諦めない、ブロックショットやドライブに追いつくフットワークを練習する。その上で、相手にプレッシャーをかけること、足を引かないベネとレーションに対するフットワークを練習する。
リバウンド	コンタクトすることを重視する。そのためにも、オフェンスリバウンドに相手が飛び込むことが必要になる。
トランジション	1on1などの相手が少ないオープンパートランジションはレイアップに持ち込めるようにする。アウトナンバーのトランジションは時間を失わずにレイアップに持っていけるように判断と戦略を指導する。

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト	体幹は動かさずに鍛える・片足ずつ鍛える・動きのパターンで鍛える・joint by joint・Push off angle				
0:10	コーディネーション	専門のコーディネーション					
0:20		多くの選手に欠けている能力に刺激					
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	強いドリブルのつき方	アドバンスドリブル	ブルとブッシュ	左右のチェンジ	プレッシャーに対するドリブルキープ
0:40		パス	パスとキャッチの基本	シグナルとパスの判断	ワンハンドスナップパス	ピボット&パッシング	Wチームに対するパス
0:50		シュート	フォームづくり	スポットキャッチ&シュート	ムービングキャッチ&シュート	ドライブ&シュート	クイックシュート
1:00	1on1オフェンス	エリア2・3	オーバーハンドレイアップ	アンダーハンド・リバースレイアップ	1ステップ・パワーステップ	エリア3ストップ&ステップ	エリア2ヘジテーション
1:10		エリア1	ジャブ・ストレートドライブ	ドリブルオンサイドアタック	ドリブルアタックステップからクロス	キャッチ&ドライブ	ドリブルチェンジオブペース
1:20	1on1ディフェンス	エリア2・3	ブロックショット	ラン&グライド	ボディアップストップ・ノーゼジャンプ	スティック	VSシュート ハンズレディ
1:30		エリア1	フットワーク	ハンドワーク	ステップ・ステップ	リーガルコンタクト	ディレクション
1:40	リバウンド		リバウンディング	コンタクトしにくいヒットファースト	オフェンスリバウンドにとびこむ	オフボールのボックスアウト	チップアウト
1:50	トランジション		ドリブルブッシュ	ジグザグDF	先行している選手にパス→1on1とフォロー	先行している選手にパス出せない→ドリブル1on1と合わせ	2on1
2:00	ゲームモデル	2on0→2on2 OF・DF	バス&カットの基本	バス&カットディフェンス	バスエントリーできなかった時のバックカットとそこにパスができなかった時のドライブ	バス&カットで空いたスペースにドライブ→スペーシング	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
2:10		3on0→3on3 OF・DF	バス&カットの基本	バス&カットディフェンス	バスエントリーできなかった時のバックカットとそこにパスができなかった時のドライブ	バス&カットで空いたスペースにドライブ→スペーシング	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
2:20		5on0→5on5 OF・DF	基本スペーシング確認	バス&カットスペーシング	ドライブに対するスペーシング	バス&カットディフェンス強化→それを上回るオフェンス	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
2:30	ゲーム	ルール設定を工夫					
2:40		競争的で高い強度のゲーム					
2:50							

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

U14 DC PROGRAM

2018年

コンセプト	
基本情報	あくまでも参考例であり、この通りに練習することが最善の方法ではない。 スポーツパフォーマンスの領域や、コーディネーションについては地域によって、集まる選手たちによって最適な負荷が変わる。その選手たちにとって最も有益なものを取り入れていく必要がある。 技術に関しては、習熟度別指導内容を網羅するように構築してある。しかし、それぞれの項目で同じ時間を割いても成果が異なるはずである。選手たちの習熟度に合わせて、適宜取り入れ方に工夫を施す必要がある。 情報や選択肢は与えていくが、教えずに注意しなければならない。選手たちが考えることをしなくなったら失敗である。成長の責任を選手に委ねつつ、ベストを尽くす環境づくりに対しての責任を指導者が負う。
ゲームモデル	基礎的なピック&ロールゲーム。4アウト1インが基本。 3メンサイドと2メンサイドでのスペーシングを理解する
ドリブル	前後左右の空間を自ら作り出せるようになること。そのズレを生かして、有利な1on1、パスアングルを作り出せること。プレッシャーをリリースできるようになること。
パス	ドライブからのパスを、ディフェンスの状況に応じて技術を使い分けながら素早く正確に出せること。ピック&ロールから、ディフェンスの状況判断し、正確にパスが出せるようになること。
シュート	身長が伸びている時期はフォームも不安定になりやすいため、継続的に良いシュートフォームの構築を目指すこと。その上で、実践的で上質なシュートフォームを目指すこと。
1on1オフェンス	コンタクトの中で強いプレーができること。フィニッシュが出来ること。抜く場面では、ドリブルのファンダメンタルで学んだスキルを活用してさまざまなディフェンスとのズレを作る技術を身につける。
1on1ディフェンス	U12で学んだことを、より速く、より力強い相手に対して実行できるように。また、オフェンスの工夫に対して準備をすること。
リバウンド	ポジションごとのボックスアウトの工夫と、戦略的な側面も整理する。
トランジション	アウトナンバーのオフェンス、イブナンバーの時のディフェンス、その際のオフェンスのエントリーなどを整理して5on5につなげる。

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト	体幹は動かさずに鍛える・片足ずつ鍛える・動きのパターンで鍛える・joint by joint・Push off angle				
0:10	コーディネーション	専門的コーディネーション					
0:20	ファンダメンタル	ドリブル	横のプリモーション	PnRスケートステップ スプレッドドリブル	リトリートドリブル	ドリブルコンビネーション	スペースメイクドリブル
0:30		パス	ドライブ&キックパス	サイドハンドパス	オーバーヘッドパス	ポケットパス	ペネトレイトパス
0:40		ショット	フォームづくり	スポットキャッチ&ショット	ムービングキャッチ&ショット	ドライブ&ショット	クイックショット
0:50	1on1オフェンス	エリア2・3	Roll to Over DF	ギャロップステップ	コンタクト1・2ステップ	コンタクトフィニッシュ	フローター
1:00		エリア1	フローティング1on1	クロスジャブ・リジェクト	コーナーキャッチドライブ	レッグスルー・クロスジャブ	スタンスチェンジ・Hip Swivel
1:10	1on1ディフェンス	エリア2・3	抜かれた後のリカバリー	ドライブ中の切り返しに対するDF	ボディアップストップ	ブロックショット	ハンズレディ
1:20		エリア1	ボディアップ・フットワーク	ボディアップ&ハンドワーク	vsプリモーション	ボディアップ・ディレクション	アタックスライド
1:30	リバウンド		オフェンスリバウンドの技術とかけひき	遠い距離と近い距離のボックスアウト	ステップスルーリバウンド	ローテーションからのリバウンド	ボックスアウトのディレクション
1:40	トランジション		3on2 OF・DF	セーフティとノーマルナンバーディフェンス	決められても走る文化作り トレラーパンパ	トランジションスペーシングと走り出しの判断	Motion Automatic
1:50	ゲームモデル・チームファンダメンタル	2on0→2on2 OF・DF	PnRユーザースキルの基礎	PnRユーザースキルの基礎	フレアスクリーン・UCLAカット	PnRドライブ・リフト	エクストラパスのスペーシング
2:00		オフボールDF	ディフェンスポジショニングとジャンプトゥザボール	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ	インサイドオフボールディフェンス	カッターパンパ（ドライブに対するパンパ）	Necessary HelpとUnnecessary Help
2:10		3on0→3on3 OF・DF	ディフェンスポジショニングとジャンプトゥザボール	PnRディフェンスの基礎	フレアスクリーン・UCLAカット	PnRドライブ・リフト	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ
2:20		5on0→5on5 OF・DF	4アウト1インスペーシングとディフェンスポジショニング	2人サイドのPnRと3人サイドの合わせ	3人サイドのUCLAカットからPnR	PnRドライブ・リフトコンティニューイディー	PnRディフェンスとローテーション
2:30	ゲーム	ルール設定を工夫					
2:40		競争的で高い強度のゲーム					
2:50							

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

U16 DC PROGRAM

2018年

コンセプト	
基本情報	あくまでも参考例であり、この通りに練習することが最善の方法ではない。 スポーツパフォーマンスの領域や、コーディネーションについては地域によって、集まる選手たちによって最適な負荷が変わる。その選手たちにとって最も有益なものを取り入れていく必要がある。 技術に関しては、習熟度別指導内容を網羅するように構築してある。しかし、それぞれの項目で同じ時間を割いても成果が異なるはずである。選手たちの習熟度に合わせて、適宜取り入れ方に工夫を施す必要がある。 情報や選択肢は与えていくが、教えずに注意しなければならない。選手たちが考えることをしなくなったら失敗である。成長の責任を選手に委ねつつ、ベストを尽くす環境づくりに対しての責任を指導者が負う。
ゲームモデル	ディフェンスの対応に効果的に対応できるピック&ロールオフェンス。3アウト2インが基本。
ドリブル・パス	ドリブルドリルとパスドリルを組み合わせ、時間効率を高くするとともに、実戦的に負荷の高いドリルをおこなっていく。
シュート	これまでの良いシュートフォームの構築を継続すること。そしてさらに、複雑な動きが入った後にも正確なシュートが実行できるように取り組んでいく。
1on1オフェンス	ドリブルからやキャッチから、対峙した状態から、ディフェンスを抜き去った場面、ついてこられた場面、オーバーディフェンスの場面といったように、場面ごとに自分にとって武器になるようなムーブを身につけていく。
1on1ディフェンス	高いインテンシティでこれまでに取り組んできたコンセプトを実行できなければならない。コンタクトを重視して、ぶつかり合いから逃げない姿勢を育む。
リバウンド	オフェンスリバウンドの意識を上げると、それを止めるディフェンスボックスアウトが重要になる。攻守ともに常に判断し、コンタクトしてリバウンドに望むように。
トランジション	レーンの埋め方やパスの判断を簡易、24秒を失うことなくオフェンスに入れるようにすること。

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト	体幹は動かさずに鍛える・片足ずつ鍛える・動きのパターンで鍛える・joint by joint・Push off angle				
0:10	コーディネーション	専門的コーディネーション					
0:20	ファンダメンタル	ドリブル・パス	vsダブルチーム	ストレッチドリブル	クイッククロス・ランニングリトリート	スタンスチェンジ	ボディシェイク・ハンドシェイク
0:30		シュート	フォームづくり	スポッキャッチ&シュート	ムービングキャッチ&シュート	ドライブ&シュート	ターンアラウンド 左右に流れながらのシュート
0:40	1on1オフェンス	エリア2・3	ヘルプに対するコンタクトシュート	ドライブの優先コース	ブルバック	ユーロステップとボールムーブ	コンタクトとクラッチの判断
0:50		エリア1	キックアウトパスのキャッチ&ドライブ	ボディフェイク ジャブステップ	ドリブル1on1	キャッチからの1on1	ジャブからの1on1
1:00	1on1ディフェンス	エリア2・3	抜かれた後のリカバリー	ドライブ中の切り返しに対するDF	ボディアップストップ	ブロックシュート	ハンズレディ
1:10		エリア1	ボディアップ・フットワーク	ボディアップ&ハンドワーク	vsプリモーション	ボディアップ・ディレクション	アタックスライド
1:20	リバウンド		オフェンスリバウンドポジショニングとセーフティ	フットバック	フリースローリバウンド	ポジショニング毎のディフェンスリバウンド	リバウンドファイト
1:30	トランジション		5レーンのコースの判断	アウトナンバートランジションDF	トランジション1on1とスペーシング	トランジションマッチアップDF	トランジションPnR
1:40	ゲームモデル・チームファンダメンタル	2on0→2on2 OF・DF	ポスト1on1・ポストDF	ミドルPnR・VSコンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ（オーバーアンダー）DF	OFFボールスクリーンとそのDF
1:50		3on0→3on3 OF・DF	2out1inドライブ&スペーシング VS BreakdownDF	ミドルPnR・VSコンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ（オーバーアンダー）DF	OFFボールスクリーンとそのDF
2:00		4on0→4on4 OF・DF	2out2inポストオフェンスとスペーシング VS ポストDF	ミドルPnR・VSコンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ（オーバーアンダー）DF	OFFボールスクリーンとそのDF
2:10		5on0→5on5 OF・DF	3out2inドライブスペーシング	ミドルPnRとスペーシング	エルボーPnRとスペーシング	サイドPnRとスペーシング	展開からのPnR（例：マッカビアクション）
2:20			ポストトラップとローテーション	PnRコンティンDF	PnR ステップアップDF	PnR ディナイ（オーバーアンダー）DF	PnRスイッチ・ユーザーDFのオーバーとアンダーの判断
2:30	ゲーム	ルール設定を工夫					
2:40		競争的で高い強度のゲーム					
2:50							