

2026年度 U12ブロックDC 実技指導内容

3x3から学ぶ状況判断・スコアメンタリティ

昨年度までの、質の高いペイントエリア内の攻防を意識しながら外角シュートの価値も高める

★外角シュートの価値・期待値の考え方

★状況判断の速さ

★ゲームプランの遂行力・ゲームインテリジェンスの向上

★選手の主体性、少人数で実戦感覚を創れる

1. スポーツパフォーマンス

2. ディフェンスパッケージ・1on1

3. 3x3導入・トライ

4. トランジション1on1、2on2

～外角シュート/DEFフットワーク～

5. 3人の連携・スペーシング

6. 3x3実践→オールコート4x4トランジッション

《3x3から学ぶ状況判断・スコアメンタリティ》

前半

30分 1. スポーツパフォーマンス

30分 2. ディフェンスパッケージ・1on1

30分 3. 3x3導入・トライ

後半

30分 4. トランジション 1on1、2on2
* 外角シュート/DEFフットワーク

30分 5. 3人の連携・スペーシング

30分 6. 3x3実践 → 4on4トランジションオールコート

1. Sports Performance

- ・パワーポジションチェック(腰・肩)
 - 体幹(サイドプランク)
 - ペアコンタクト
- ・パワースライド
- ・トリガーステップ
- ・ドリブルへの応用
- ★自分がパワーを出せるスタンスと身体の使い方を体感する

2. ディフェンスフットワーク・1on1シリーズ

①ディフェンスフットワーク

- ・ボディアップ（対面、クローズアウト、ターン・ピボット）
- ・キャッチアップ

★3x3は、1on1で守り切ることが重要

→SPで取り組んだスタンスやフットワークを実戦で使っていく

2. ディフェンスフットワーク・1on1シリーズ

②1on1シリーズ

- Hostage1on1
- アドバンテージ1on1
- クローズアウト1on1
- カッティング1on1
- ミートから1on1
- パス&ラン1on1
- ドライブ＋カッティング1on1

★状況設定し、ドリブルや時間の制約を設けた1on1で、3x3での得点感覚を掴んでいく

3. 3x3導入・トライ

① 3x3 5分ゲーム

★3x3を実際に体験してみる

- ・5分ゲーム11点ノックアウト形式
- ・ショットクロック12秒

★簡単なルール説明

- ・シュートINの後もプレーは継続
- ・アウトオブバウンズは全てトップチェックから
- ・攻守の切り替えはアークの外に一度ボールを運ぶ
- ・3人or4人1チームでプレー
- ・交代は自由、ゲーム中にコーチは指示を出してはいけない

4. トランジション1on1、2on2

* 外角シュート/DEFフットワーク

① トランジションシチュエーション1on1 : オンボールスタート

a: パッサーなし

b: 1人パッサーを置く(使ってもいいし、使わなくてもいい)

★ノーチャージエリアからスタート

★アークの外へボールクリアしてから攻めなくてはいけない

★ボールを持った所から12秒ショットクロックはスタート

★状況判断してパッサーを有効活用する、ポストアップなど

② トランジションシチュエーション1on1 : オフボールスタート

★アーク付近にOFFとDEF

★リバウンド/スティールでボール保持したところからスタート

★DEFの位置から優位なポジションからの1on1

★良いポジションの陣取り合戦

★そこからアドバンテージを取って1on1を仕掛ける

4. トランジション1on1、2on2

* 外角シュート/DEFフットワーク

③ トランジションシチュエーション2on2 : オフボールスタート

★②のシチュエーションからスタート

★ディフェンスは基本ノーヘルプ、1on1で守り切る力

★ドライブに対してのスペースクリア

★ヘルプに来たらキックアウトで2Pシュート

④ 3x3実践

5. 3人の連携・スペーシング

① チェックボールからの3x3攻防

- ★3人目のカッティング
- ★1on1 アタックと合わせの動き
- ★ドライブとキックアウトの2Pシュートを狙う
- ★3人でチェックボールの動きのバリエーションを作る
- ★味方をみてどこで優位に攻めることができるか考える

② チェックボール2on2

- ★トップチェックから始まり、もう一人のプレーヤーはどこからスタートしても良い
- ★ボールミートからのズレでの仕掛け
- ★トップからのドライブに対してのドリフト、レスキュー
- ★バックカット、パスランのオフボールの動き

6. 3x3実践

① 3x3 10分ゲーム

- ★実際の試合形式、21点ノックアウト
- ★ショットクロック12秒
- ★公式タイムアウト2回

- ★自分たちで作戦、チェックボールの動きを考える
- ★試合間、試合後のコミュニケーションを設ける
- ★シュート回数、ポゼッション回数を増やす
- ★外角シュートを積極的に狙う
- ★DEFは1on1で守り切る意識を持つ
- ★トライ&エラーを繰り返す

② 4on4オールコートランジッション