



# 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