

旭川地区バスケットボール協会 U12部会 ルーキーズマッチ

旭川地区バスケットボール協会 U12部会 技術普及委員会

〈ねらい〉

まだバスケットボールに出会ったばかりの子どもたち（ルーキーズ）は、競技の特性に触れ、楽しさを味わわせ、生涯スポーツとしてバスケットボールに長く携わっていく基礎を築いていくことをねらいとする。

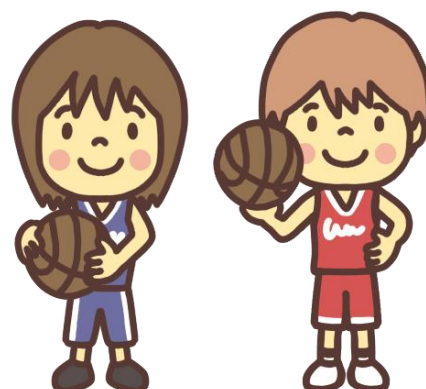
〈ルーキーズマッチ特別ルール〉

- 試合は1Q5分の4Q制。5人对5人を基本とするが、対戦相手との協議により、Qごとに3on3などに減らしてもよい。また、選手の交代は自由とする。
→**勝敗にとらわれず、選手1人1人の十分な出場時間の確保を！**
できるだけたくさんボールに触る機会を！
- **始めたばかりの1年生や、明らかな技術不足についてのトラベリングやダブルドリブル等は審判の裁量で判断する。**
- ペイントエリア内の3秒ヴァイオレーションは適用しない。
- ファールは通常通り適用する。
- フリースローは、1本目がエアボールだった場合、2本目はサークル内付近の届くところから打ってよいことにする。
- タイムアウトは通常通りとする。

☆ **1～3年生や、競技経験の浅い子たちが多い大会です。**

緊張したり萎縮したりせず、子ども達のがのびのびとバスケットボールを楽しめるように、いつも以上にインテグリティを意識し、前向きな声掛けや具体的なアドバイスを心掛けましょう。

☆ **選手も指導者も観客も、笑顔と拍手があふれる楽しい大会にしましょう！**



〈ルーキーズの基本方針として〉

☆U8, U10の時期は、「楽しむ・慣れる」を主眼に、バスケットボールと仲間に出会い、遊び感覚から動きづくりを進めていく。

☆この時期の子どもは、活動欲求や好奇心が強く、自己試しの欲求が出てくるので、その気持ちを大切にしたい。

☆集中力が持続する時間は短く、単純な反復練習では飽きてしまうため、「何を」「どのように」教えるのか、育成・指導に関する指針を明確にしておく必要がある。

【資料1】ルーキーズの育成・指導に関する指針

(1) 異年齢集団の中で、“心”を育てる。

- ・チームメイトと仲良くし、コミュニケーション能力を高める。
- ・仲間と協力することの大切さを分からせる。
- ・集団内で個人のわがままを抑えることで、協調性を育てる。
- ・ルールやマナー、思いやりの態度を養う。
- ・時間を守ることの大切さを分からせる。
- ・自分で荷物を準備し、整理・整頓ができるようにする。
- ・人の話をしっかり聞けるようにする。
- ・あいさつや返事を大事にし、コミュニケーションとしての声の習慣化を図る。

(2) 多彩な動きを通して、巧みな“技”を身につける。

- ・ボールを持ち、ゴールに向かってシュートすることのおもしろさを体感させる。
- ・相手とのかけひきの中で、感覚的なひらめきを高める。
- ・攻撃と防御が瞬時に切り替わる「攻守混合型」の特性にふれさせ、瞬時の判断力を養う。
- ・1対1で相手を抜く楽しさを味わわせる。
- ・ボールハンドリングでは左右均等に扱うことを習慣づける。

(3) 楽しみながら、“身体能力”を高める。

- ・神経系の発達が盛んなこの時期、いろいろな動きに挑戦させる。
- ・柔軟な動きと機敏な動きを経験させる。
- ・上下・左右の重心移動をスムーズにさせる。
- ・ボディバランスを向上させる。
- ・全力でプレーすることにより、スピードアップを図る。
- ・高学年に向けて、状況判断能力を高める。

【資料2】発達段階における指導内容例

		U-8:ミクロ 小学校低学年(1-2年生)	U-10:フレッシュ 小学校中学年(3-4年生)	U-12:ミニ 小学校高学年(5-6年生)
心	意欲	・防御をかわして、相手を抜く楽しさ(1対1)	・2対2が意識してできる	・集団で協力して攻防を楽しむ
	全般	ボディコントロール(コーディネーション能力)		
個人能力	ハンドリング	・ボールの中心を覚える ・ボールの扱いに慣れる	・片手の扱いに慣れる ・ボールを体から遠くに置く ・ボディコントロールする	・ボールハンドリングでは左右均等に行う
	パス	・速くパスをする ・落とさずに取る	・片手で多彩なパスをする ※ブッシュ、フック、ラテラル、ビハンド等 ・動いている味方にパスをする	・局面に応じてパスを選択する
	ドリブル	・左右それぞれ前に進める ・左右切り返す	・顔を上げて、前後・左右の方向変換をする ・フェイクを使う	・局面に応じてドリブルを選択する
	シュート	・片手でも両手でも速くに投げられる ・ストップシュートする ・ツーステップシュートする	・片手で真っ直ぐ打てる ・ミートシュートする ・ツーステップ左右レイアップシュートする	・ワンハンドのジャンプシュートをうつ
集団能力	攻撃	・1対1 ・ドリブルで前に進む ・強い心で攻める	・2対2 ・ドリブルとパスを混ぜて進む ・味方をうまく使って協力して攻める	・3対3以上
	防御	・1対1 ・強い心で守る	・2対2 ・味方と協力して守る	・3対3以上
ゲーム感覚	ルール	(例) ・トラベリング、ダブルドリブルは採用しない ・パーソナルファウルは採用する ・フリースローはどこからでもよい ・得点はリングに当てたら2点、入れたら5点など	(例) ・トラベリング、ダブルドリブルは採用する ・パーソナルファウルは採用する ・フリースローはサークル内からならどこでもよい ・得点は通常ルール通り	・ミニバスケットボール競技規則を適用する

【資料3】選手が意識すべき「練習の心得」

【練習の心得】

(1) 失敗を恐れずやる

- ・最初は誰でもできない。多くの失敗を繰り返すほど上手くなる。

(2) 積み重ね・反復

- ・不器用でも、進歩が遅くても、いつかは上手くなる。

(3) 一生懸命・全力

- ・常に神経を集中させて全力で行う。

(4) 動きの中で

- ・「体」も「気持ち」もいつも動いている状態で行う。

(5) 目的・方法・要点を明らかに

- ・なぜこの練習をしているのか、ゲーム中のどの場面で必要なのか、練習のポイントは何かについて、「気づき」「考え」ながら行う。



☆ルーキーズの子ども達への指導に関する資料(2010年, JBA)です。具体的な練習メニュー等も掲載されています。ぜひ参考にしてください。

<https://www.mini-basketball.org/pdf/fresh-manual.pdf>