

平成26年度U12中央講習会（平成27年度U12ブロックエンデバー伝達講習内容）

2015年3月14日15日味の素ナショナルトレーニングセンター及び東洋大学総合スポーツセンターにて講師・U12ECS牧野氏、デモンストレーター永田睦子氏、全国9ブロック及び関東都道府県のU12エンデバーコーチが参加して標記事業が行われた。

この伝達内容は、2015年2月10日JBAエンデバー委員長佐々木氏、副委員長山本氏、JBAスポーツディレクター・トースティン氏、JBAジュニア専任コーチ・一色氏、U15ECS・小池氏と鷲野氏、U12ECS牧野氏がU12に必要なスキルについて議論し、U18およびU15ブロックエンデバー伝達内容との整合性を尊重して策定に至り、JBAエンデバー委員会で決定した。

そして、この事業の内容は2015年度U12ブロックエンデバー伝達内容であり、ブロック・都道府県・地域に伝達される内容である。内容は大きく3つの部門に分かれている。

1 ジュニア期の外傷・障害の予防

2 U-12エンデバー中央講習会 2015 指導内容

3 コーディネーショントレーニング

※（追加予定）マントウマンディフェンスについて

以下、その概要と付帯事項である。

ジュニア期の外傷・障害の予防

JBAサポートトレーナー

（はじめに） スポーツ現場におけるトレーナーの役割

- 1 急性外傷（外傷）と処置
- 2 慢性外傷（障害）と処置
- 3 バasketボールにおける外傷障害発生状況
- 4 成長期に特徴的な外傷・障害
- 5 予防対策
- 6 JBAジュニア向け外傷予防プログラム
※ 別途資料提示することとする。

U-12エンデバー中央講習会 2015 指導内容

JBAエンデバー委員会

オフェンス ファンダメンタルズ

- 1 シュートスキル
- 2 パススキル
- 3 ドリブルスキル

ディフェンス ファンダメンタルズ

- 1 オンボールディフェンス
- 2 オフボールディフェンス

マイナー スキル ゲームズ

- 1 シュートスキル ゲーム
- 2 ドリブルスキルゲーム
- 3 ディフェンススキル ゲーム（ディフェンスフットワーク スキル ゲーム）

コーディネーショントレーニング

JBAスポーツディレクター・トースティン ロイブル氏を中心に立案されたが、ロイブル氏が別日程と重なり、実技が出来なかった。昨年度を踏襲しつつ、牧野ECSによって更に幾つかのドリルが加えられた。

U12ではコーディネーショントレーニングの重要性を鑑み、昨年度資料に追記する形で提示する。

提示内容

練習概論 コーディネーティブ能力

- コーディネーション・トレーニング（コーディネーショントレーニング）
- コーディネーション練習の原則
- U12におけるコーディネーションの重要性
- コーディネーション能力のトレーニング方法

スペシフィック コーディネーション プラクティス（コーディネーショントレーニングドリル）

- 1 ピヴォットダンス（バスケットボール ダンス）
- 2 2ボールズ ボールハンドリングドリル
- 3 ピヴォットダンス（バスケットボール ダンス）、レイアップ&セットシュートムーブ 1&2ボールズ
- 4 オンコートオリエンテーション I
- 5 空中のオリエンテーション（定位能力）
- 6 ディファレンシング（識別能力）とオリエンテーション（定位能力）
- 7 リバウンドオリエンテーション【リバウンド & パス コーディネーション（リアクション+ オリエンテーション）】
- 8 サークルランニング（ディファレンシング +オリエンテーション）
- 9 リアクション（反応能力）
- 10 バランス
- 11 オンコートオリエンテーション II（ディファレンシング +バランス+オリエンテーション）

U-12エンデバー中央講習会 2015 指導内容

日本バスケットボール協会エンデバー委員会

今年度の伝達講習のテーマ

エンデバーの大きな目的である「伝達」を考える時、U12,U13(U14),U18の関連性も重要な事柄である。

また、ラーニングエイジを考慮した適時性も配慮しなくてはならない。

日本ミニ連の素案を軸に最終的にナショナル チームに繋げるために代表HC等を交えた会議を行い、

ECS会議・エンデバー委員会を経てテーマとなったことは基本技術の習得である。

U13(U14)ブロックエンデバー伝達内容,U18ブロックエンデバー伝達内容には大変基本的な技術の確認もされている。

この部分をU12エンデバー伝達内容に取り入れながら、且つ前述のラーニングエイジを考慮した内容として本年度の内容を構成した。

- 1 オフェンス ファンダメンタルズ
- 2 ディフェンス ファンダメンタルズ
- 3 マイナー スキルゲームズ

オフェンス ファンダメンタルズ

I シュートスキル

1 オーバーハンドレイアップ

かつて、クローズアップ レイアップと言われた技術である。現在、レイアップシュートはアンダーハンドレイアップが多い。オーバーハンドレイアップを行うことはその後のワンハンドセット&ジャンプシュートの技術習得が容易であること、(セットシュートと同じ動作でシュートが打てること)、高い位置からのシュートできること、ボールプロテクトも同時に行いやすいことなどの利点がある。

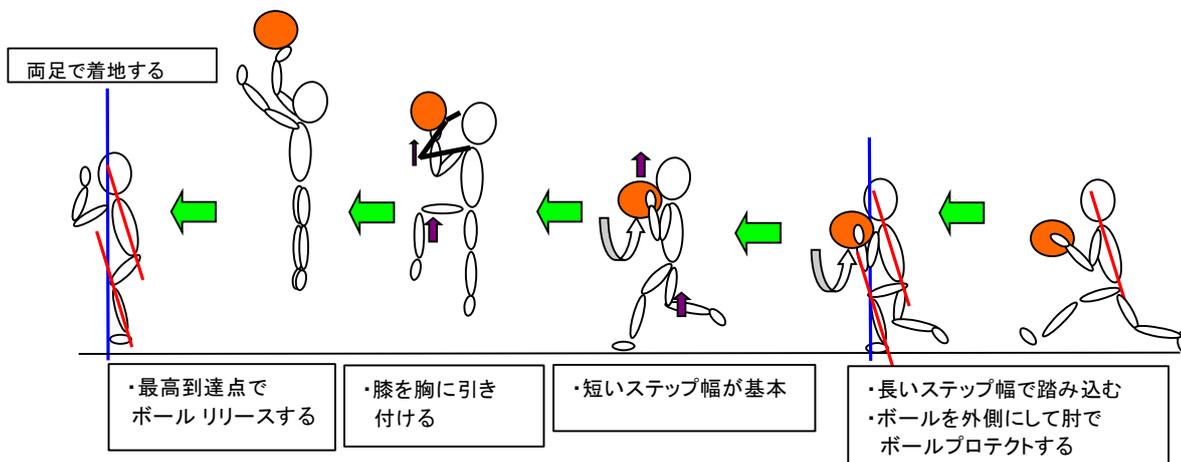
【実施方法】

スタート位置はウイングとし、ドリブルしてオーバーハンドレイアップ シュートする。左右両方向行う。

片手だけでボールをシュート動作まで持っていく。また、逆手はプロテクトハンドとして使用して挙げる。

【注意事項】

- 1 ジャンプ時、膝を胸に引き上げ上方への推進力を得る。
- 2 ボールの位置はディフェンダーから離す。(体の外側)
- 3 オーバーハンドレイアップすることに注目する。
- 4 両足で着地すること。



2 アンダーハンドレイアップ

全体のバランスを重視したアンダーハンドレイアップを行う。

【実施方法】

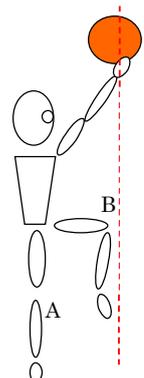
スタート位置はウイングとし、ドリブルしてアンダーハンドレイアップ シュートする。左右両方向行う。

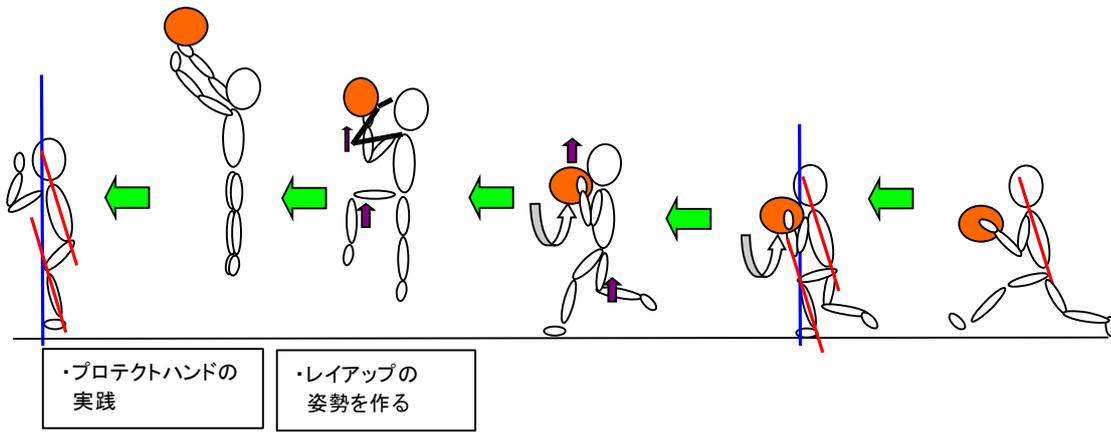
片手だけでボールをシュート動作まで持っていく。また、逆手はプロテクトハンドとして使用して挙げる。

【注意事項】

オーバーハンドレイアップと同様であるが、以下を追記する。

- 1 ボールの移動は耳の横を通過してボールリリースされる位置へ最短距離で移動する。
- 2 右図Aのつま先を上げ、下肢・大腿・脊柱・頭部を一直線上に伸ばす。
- 3 右図Bのようにボール・膝・つま先が水平面垂直になることが重要である。





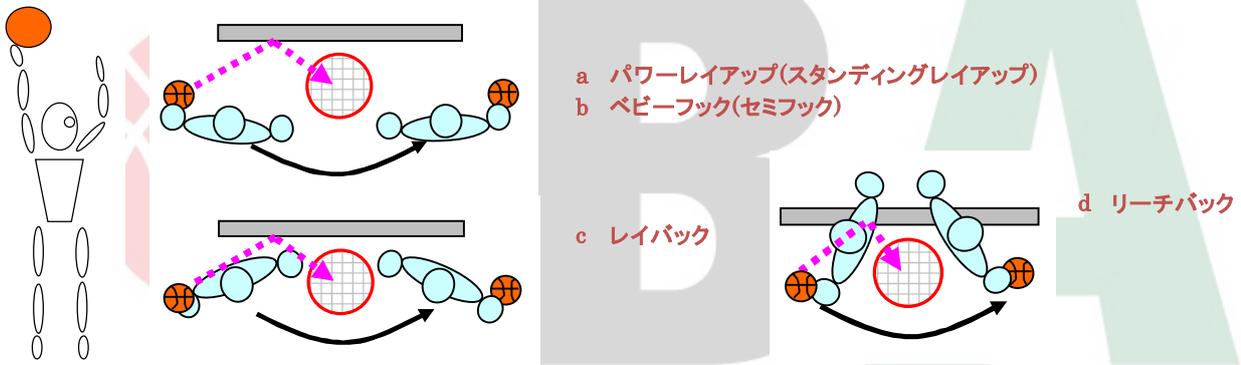
3 ゴール下周辺のワンハンドシュート (マイカンドリル)

ジョージ・ロレンス・マイカン・ジュニア(George Lawrence Mikan Jr <1924-2005 NBA プレイヤー>)が考案したゴール近辺のシュートドリルである。

①abcd②abcを左右1回ずつ連続で行う。

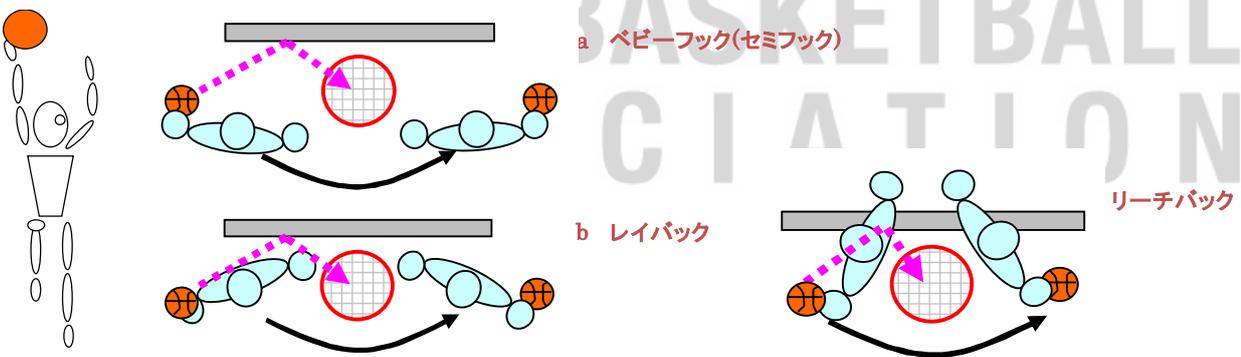
① 両足ジャンプ

1カウントのジャンプストップから即座に両足ジャンプする。



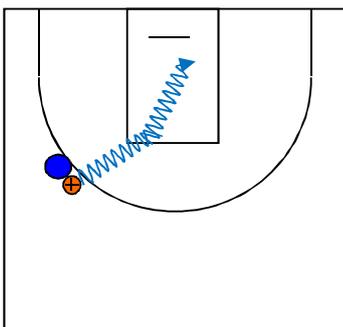
② 片足ジャンプ

ワンステップレイアップ動作を行う。



※ ①abcdを連続Jumpにより行い、着地後のバランス確認、負荷の増大を図る。

③ フィンガーロールによるシュート



【実施方法】

スタート位置はウイングとし、ミドルにドリブルしてベビーフック(セミフック)のレイアップシュートする。バックボードを使用せず。直接リングに入れる。左右両方向行う。

片手だけでボールをシュート動作まで持っていく。

また、逆手はプロテクトハンドとして使用して挙げる。

【注意事項】

アンダーハンドレイアップと同様であるが、以下を追記する。

- ・ ボールリリースにおいてフィンガーロールを使用する。

※ ゴール下周辺のワンハンドシュートに関する追加ドリル

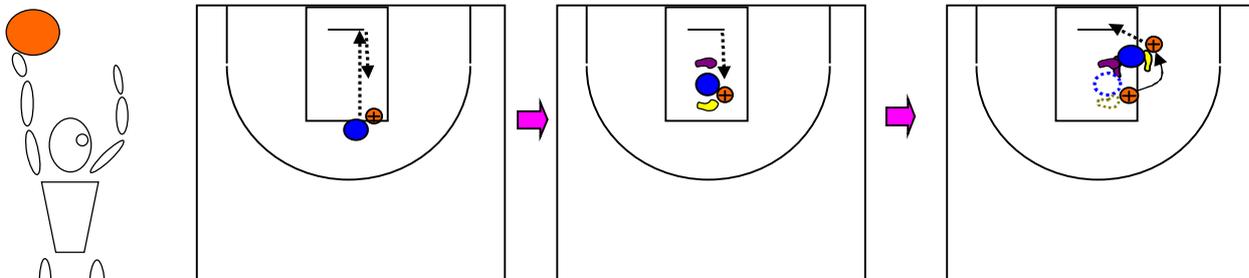
ブロックエンデバーでは、選手のレベルや受講生のニーズに合わせて、根幹をずらさず、以下のドリル等を追加することもできる。

A リバウンド ~ フロントターンシュート

ワンハンドシュート(オーバーハンドレイアップを含む)が上手く打てるようになると
ゴール下のシュートも左右ワンハンドで打てるようになり、次第にパワーレイアップも出来るようになる。

【実施方法】

- ・フリースローラインでボールを持ち、下からバックボードにぶつけて、空中で膝を上げながら両手でキャッチして、サイドラインと平行に足幅を広げ、ボールをプロテクトするために肘を張って両足で着地する。
- ・ディフェンダーより遠いスペースにフロントターンしてジャンプシュート・パワーレイアップシュートする。



【注意事項】

- 1 フロントターンする際に肘を張ったまま、ボールを下げない。
- 2 シュートは、ジャンプが先で、セットが後である。(ジャンプシュートの動作)
(ボールをディフェンダーの外側で保持し、肘を張ったままジャンプして、空中でセットする。)
- 3 右ターンは右手で、左ターンは左手でシュートする。
- 4 徐々にボールの位置を上げて、パワーレイアップに移行する。

パワーレイアップ

B 2ボールズ セットシュート (コーディネーショントレーニングドリル)

【実施方法】【注意事項】は、「Specific Coordination Practice (Coordination Training Drill)」を参照。

C ステップイン シュート

《実施方法》

リングを使用し、ドリブルから下記のステップを行い、シュートする。コーチはダミーディフェンスを行う。

ステップ項目

- ① 正面ジャンプストップ→クロスオーバー ステップ→レイアップ シュート
- ② 外方向 ジャンプストップ→クロスオーバー ステップ→ステップイン シュート
- ③ 背面ジャンプストップ→フロントターン ジャンプシュート フェイク→クロスオーバー ステップ→レイアップ シュート
- ④ クラブドリブル →パワーレイアップ
- ⑤ スピนมーブ→フックレイイン
- ⑦ ギャロップステップ→レイアップ シュート

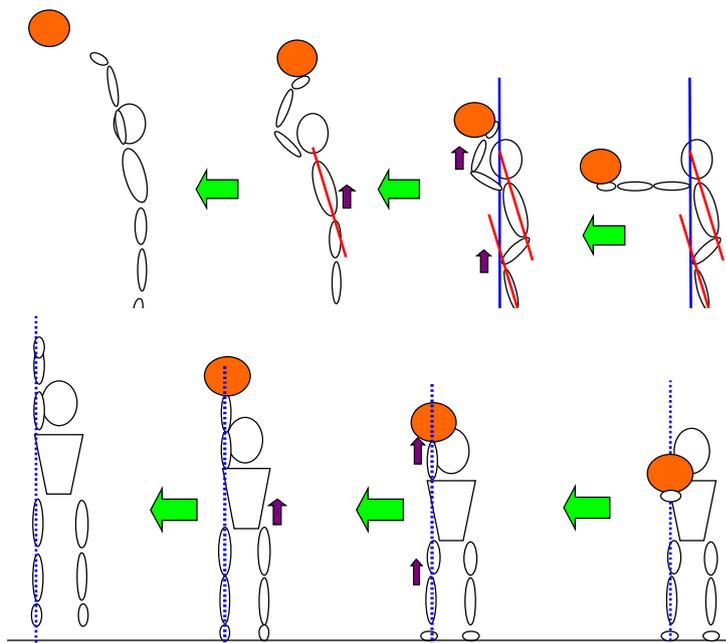
4 ワンハンドセットシュート

A ボールの持ち方

- 1 利き手(シューティングハンド)でボールを支える。
【ボールの重心を支える】
- 2 手首を反して、右足に右手・右肘・右肩を真っ直ぐに置く。
(指先の向きも揃える)
【シューティングアームを床(水平面)に垂直にすること】
- 3 サポートハンドはシューティングハンドを邪魔せず、ボールの側面を支える。
- 4 ポジションはパワーポジションからやや足幅を狭くした姿勢。
利き手側の足を10cmほど前に出しても良い。
ただし、つま先・上体はリングに向けること。

B セットを作る

- 1 肘を肩まで上げる。
- 2 肘の上に手首を置く。
- 3 ボールの下からリングを見る。
※ リリースに際して、放たれる指をリングに向ける。



① コート上のラインを使って2人組でボールを1個使用して行う。

a ワンハンドパス①

<ポイント> シューティングアームを水平面垂直にして行う。

b ワンハンドパス②

<ポイント> ボールを指先で強く押すこと。これにより、ライジングボールのようにスピンのかかる。

c ワンハンドパス③

手首を振るパス。指先の方向に対してボールが更に上がる。

<ポイント> ボールの重心を指先方向に移動し、その瞬間に指先を振る。

bよりもスピンのかかり、手の中をボールが転がる感覚を身に付ける。

d ダミーシュート①

リングを使わずセットシュートを行う。パス動作からセットシュートに移行する。

相手の頭を仮想のリングと考え、シュートする。

ラインを使用する場合は、ライン上にボールが落ちれば真っ直ぐな軌道であることが分かる。

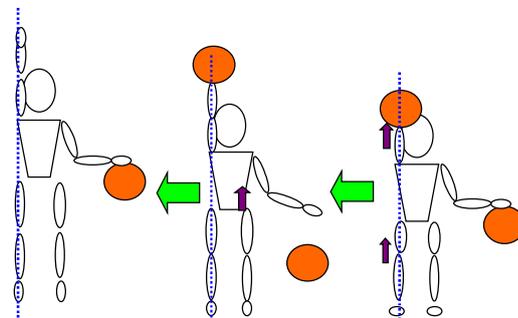
e ダミーシュート②

ダミーシュート①にシューティングハンドの逆手でドリブルを加える。

スキルとカップリングしたコーディネーショントレーニングとなる。

ドリブルすることでシューティングハンドのみでシュートすることになり、

よりシューティングテーブルを作ることの重要さが増す。

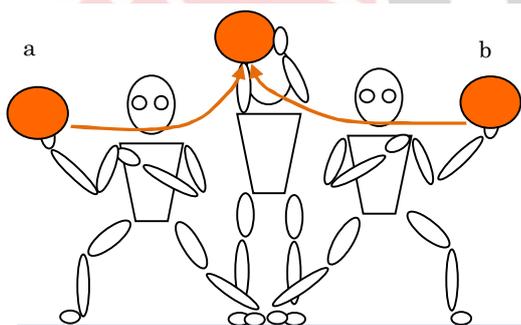


② セットの位置から軽くジャンプしてシュート

ボールは既に頭上にセットする。バランスを取って数回ジャンプして

実際にリングにシュートする。フォロースローを行い、指先をリング上方に向ける。

③ セットを速くする



無駄の無い速いセットまでの動作を作ることが必要である。これはキャッチからシュートまでの時間を短縮させるほか、ジャンプシュート時におけるセットの速さを作ることに繋がる。

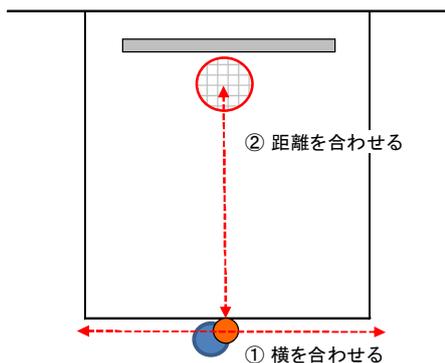
【実施方法】

2人組でボールを1個使用して行う。

一方が図abにバウンドパスを送り、キャッチ後、速くセットする。

※ 自身でボール フリップして行うこともできる。

④ フリースロー



【実施方法】

フリースロー ラインに立ち、ボールの位置をゴール正面に合わせる。

リングの中央へボールを運ぶ感覚で距離を合わせてシュートする。

【注意事項】

1 多くの場合、人をリングに合わせるが多い。ボール(リリースの位置)を合わせること。

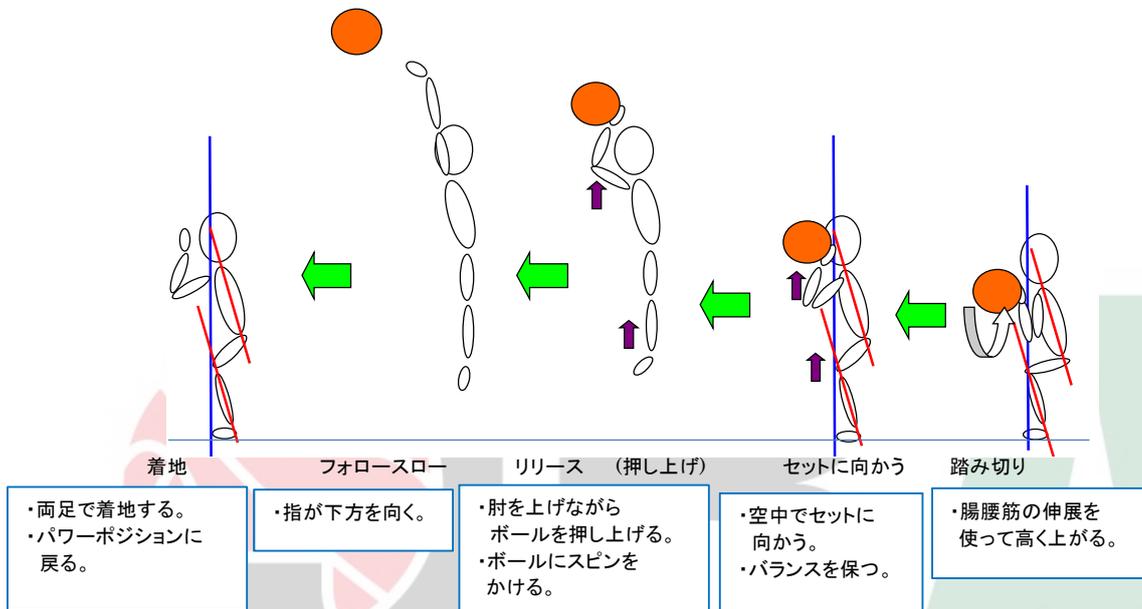
2 イメージとしては「UFO キャッチャー」のように横縦を合わせる。

5 ジャンプシュート

パスを受けてクイックなジャンプシュートを行う。
 前方に大きなボールミートをせず、小さなボールミートからボールキャッチ後、直ちに跳び上がる。
 また、セットシュートとジャンプシュートには以下の違いがある。

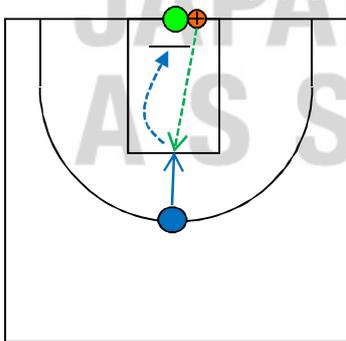
【セットシュートとジャンプシュート】

セットを先にしてシュートするのがセットシュートであり、ジャンプが先で空中でセットするのがジャンプシュートである。
 セットシュートは、ジャンプ動作等の前にセットする点で、インサイドのシュートには適さない。
 ※ インサイドではボールプロテクションの観点から、肘を張り両足または片足でジャンプした後、空中でセットしてボールをリリースする。
 ジャンピング リリース(スコープシュートなど)する場合もあるが、シュート確率の観点から空中では一旦ボールをセットする。



① ミート ジャンプシュート

【実施方法】
 エンドラインにコーチがボールを持ち、フリースローラインにいるレシーバーに真っ直ぐにパスを送る。
 ワンハンド ジャンプシュートの手順に従い、シュートする。



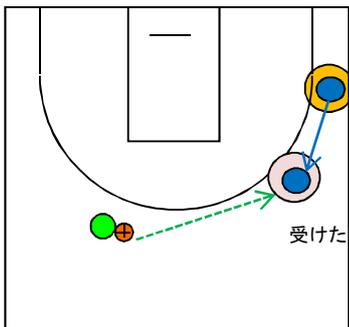
② シュート & コール (総合的なドリル)

自らシュートしたボールの軌跡(軌道)に良いイメージを持たせ、そのボールの行方を予想させる。
 U12のプレイヤーには、「ライン」という言葉で伝えると良い。

【実施方法】
 ペリメーターの位置で数名が1列に並び、次々にセットシュートまたはジャンプシュートする。
 ボールを放った瞬間に(リングに当たるなどの前に)、シュートの結果を予測してコールする。
 コールの仕方は、入と思ったら"ナイスシュート", 右(左)に曲がって入らないと思ったら"右(左)",
 長い(短い)と思ったら"ロング(ショート)"と叫ぶ。
 また、入らないと思ったら、リバウンドを予測して取りに行く。

II パススキル

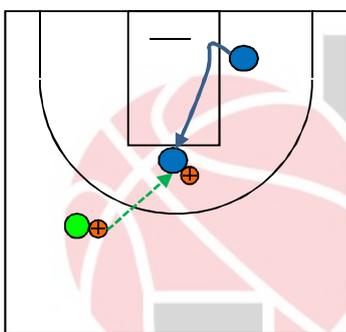
オフボール(ウイズアウト ザ ボール)の動きの習慣付け・リリースポイントの意識・強いパスの実践を目的に行う。
 パスの実践には空間の認知能力・時間的認知能力が必要である。
 また、レシーバーはパス交換の基本的距離であるワンパスアウェイの距離でボールを受けること。
 これを具現化するために7m離れた距離からボールミートして5mの距離で受けることを基本としたい。



左図の場合、受けたいスペースに直接位置するのではなく、更に2mほど離れた位置から、タイミングを計ってボールミートする。

1 フラッシュへのパス

① ディフェンス無し



ボールを受けるために動く選手が受けたい場所に空間的・時間的認知によりタイミングを合わせてパスすることを狙いとする。

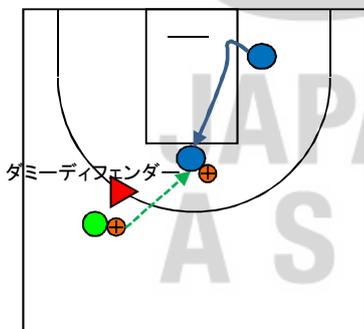
【実施方法】

ボールを持ったプレイヤーを2ガードポジション、レシーバーをヘルプサイドのローポストに配置する。ローポストのプレイヤーはベースライン方向にワンフェイク入れて、ハイポストにフラッシュする。この動きに合わせてタイミング良くパスを送る。

【注意事項】

タイミングの良いパス

② ダミーディフェンス



ボールマンにダミーディフェンダーを配置する。目の前のディフェンダーに対峙しながらレシーバーにタイミング良くパスを入れることを狙いとする。

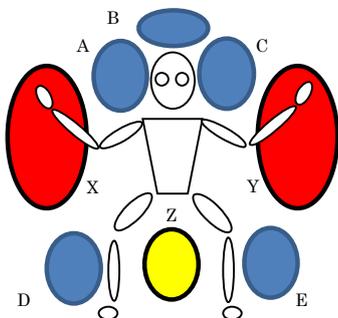
【実施方法】

ボールを持ったプレイヤーを2ガードポジション、レシーバーをヘルプサイドのローポストに配置し、ボールマンにダミーディフェンダーをつける。ローポストのプレイヤーはベースライン方向にワンフェイク入れて、ハイポストにフラッシュする。この動きに合わせてタイミング良くパスを送る。

【注意事項】

- 1 ワンハンド スナップパス
- 2 フェイク & パス
- 3 タイミングの良いパス

【パスを通す位置】

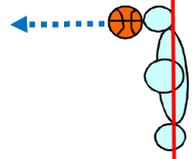


ターンオーバーの多くは、ミスパスから派生する。これは目の前のディフェンダーの存在によるところが大きい。オンボール ディフェンダーの周りには、左図のようなパスを通す位置が存在する。この中でディフェンダーの手の動きによりXYは最も危険な位置である。通常、DAまたはECの組み合わせでパスを通すことを考える。また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。(DまたはEからジャンピング ヘッドパスを行うことはこうした理由からである。)
 ※ 特別な場合としてZも存在する。

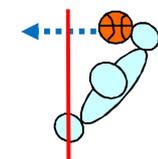
【ポジティブ スタンス】

パスする際のスタンスも重要である。強く良いパスを行うためには、ポジティブ スタンスが必要である。

・ポジティブスタンス(Positive Stance)

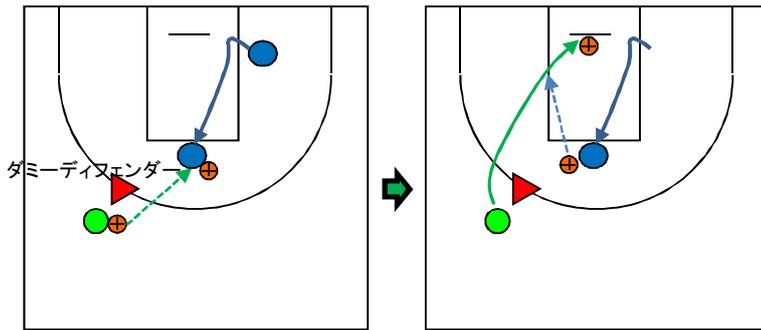


・ネガティブスタンス(Negative Stance)



この姿勢からのパスは強く良いパスを出すことが出来ない。また、視野を読み取られる可能性が高く、インターセプトの危険性も高まる

③ バックドア
a ギブ & ゴー



パス後、即座にバックドアカットして、リターンを受け、シュートすることで一連のプレイを完成させる。

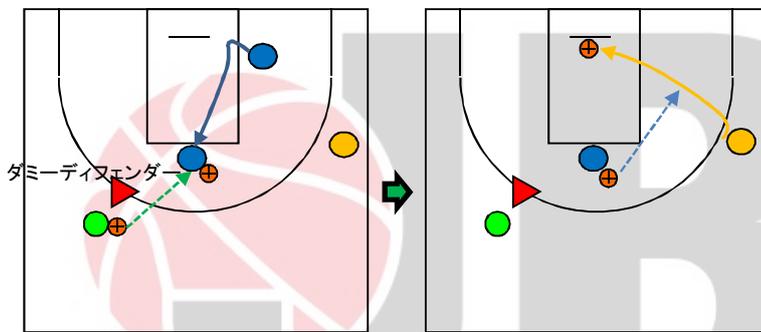
【実施方法】

ボールを持ったプレイヤーを2ガードポジション、レシーバーをヘルプサイドのローポストに配置し、ボールマンにダメーディフェンダーをつける。ローポストのプレイヤーはベースライン方向にワンフェイク入れて、ハイポストにフラッシュする。この動きに合わせてタイミング良くパスを送る。パス後、即座にバックドアカットして、リターンを受け、シュートする。

【注意事項】

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 ワンハンド スナップパス | 4 ポジティブスタンス & バックドアカット |
| 2 フェイク & パス | 5 ディフェンスを意識したシュート |
| 3 タイミングの良いパス | |

b オフサイドのバックドア



3人目のプレイヤーを含めたタイミング調整を行い、連動する動きとしてプレイの理解を深める。

【実施方法】

ボールを持ったプレイヤーを2ガードポジション、ヘルプサイドのローポストとウイングに配置し、ボールマンにダメーディフェンダーをつける。ローポストのプレイヤーはベースライン方向にワンフェイク入れて、ハイポストにフラッシュする。この動きに合わせてタイミング良くパスを送る。この動きに連動してウイングはバックドアカットし、ボールを受けてシュートする。

【注意事項】

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 ワンハンド スナップパス | 4 ポジティブスタンス |
| 2 フェイク & パス | 5 3人目のタイミングの良い動き出し |
| 3 タイミングの良いパス | 6 ディフェンスを意識したシュート |

2 ピヴォットからのギブ & ゴー

昨年のピヴォットから進めて、ピヴォットからギブ & ゴーの展開をドリル化する。まず、ピヴォットについて学び、そのスキル習得の後にギブ & ゴーに展開する。

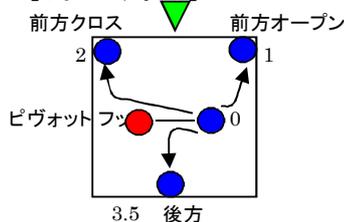
【ピヴォットの考え方とドリル】

バスケットボールのステップ ワークとして、特筆すべきは「ピヴォット」である。まず、全体像を教えてイメージさせ、その後、技術を教える。

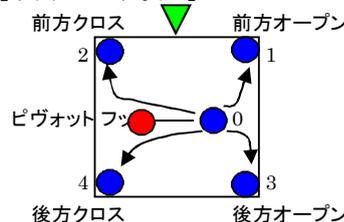
A ピヴォットの考え方

ピヴォットの考え方として、下記の「Y字ピヴォット」と「ボックスピヴォット」がある。後方のフリーフットの位置がY字は1つに対して、ボックスは2つある点に違いがある。Y字の後方を3.5として 考えると2つに大きな違いはない。いずれにしても共通事項は多い。

【Y字 ピヴォット】



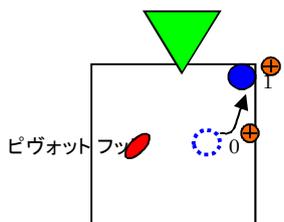
【ボックスピヴォット】



B ピヴォット フット & フリーフット

- 重心は、ピヴォット フットに70%、フリーフットに30%の割合で載せる。
ただし、前方オープン&クロスで相手を抜く場合は重心を瞬間的にフリーフットに加重する。
- ピヴォット フットの重心は、拇指球に置く。
- 後方の位置において、肩・膝・つま先は水平面垂直の一直線上に置く。
- フリーフットの移動に際して、重心を上下動させず、足を持ち上げずに床を擦るように踏み換える。フリーフットの移動はピヴォット フットに引き付けて行う。
- ボールの位置は、ディフェンダーから遠い場所に置く。(ボールプロテクション)

C 前方オープン(オープンステップ = Onサイドステップ)



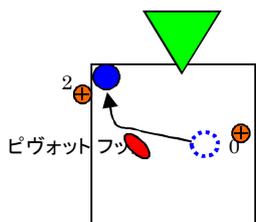
左足をピヴォット フット,右足をフリーフット,ゴールに正対したパワーポジションを「0」とする。

【注意事項】

- 1 フリーフットのはつま先は、進行方向(ゴール方向)を向ける。
- 2 ピヴォット フットは、拇指球でツイスト ステップを行う。
- 3 肩を入れて、重心が低く保つ。
《この動きにより、左肘が右膝内側に接触して肩を入れた形になる。》
- 4 ボール ポジションは基本的に腰骨の上とし、手首を立てる。

※ ペネトレート、ギブ&ゴー等の場合、更に踏み込む必要がある。重心を瞬間的にフリーフットに加重させ、ディフェンダーの靴を横からブロックするか、追い越すことが大切である。

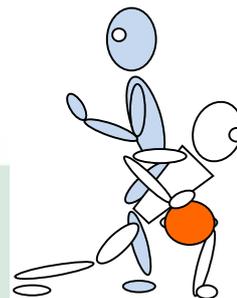
D 前方クロス(クロスオーバーステップ)



左足をピヴォット フット,右足をフリーフット,ゴールに正対したパワーポジションを「0」とする。

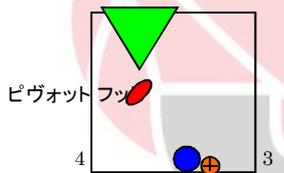
【注意事項】

- 1 フリーフットのはつま先は、進行方向(ゴール方向)を向ける。
- 2 ピヴォット フットは、拇指球でツイスト ステップを行う。
- 3 肩を入れて、重心が低く保つ。
《この動きにより、右肩が入り、相手のお尻に接触する。(ショルダー トウ ヒップ)》
- 4 ボール ポジションは基本的に腰骨の上とし、手首を立てる。



※ ペネトレート、ギブ&ゴー等の場合、更に踏み込む必要がある。重心を瞬間的にフリーフットに加重させ、ディフェンダーの靴を横からブロックするか、追い越すことが大切である。

E 後方



左足をピヴォット フット,右足をフリーフットとする。

【注意事項】

- 1 後方にフリーフットを置くとディフェンダーはフリーフットではなく、ピヴォット フットを守ることが多い。よって、重心をピヴォット フットの上に置いて「つま先—膝—肩」で壁をつくり、ディフェンダーのプレッシャーに対して決して後退してはいけない。
- 2 ボール ポジションは耳の横(ボールを顎につける位置)とし、両肘を張ってボールプロテクトする。
- 3 後方となっても視野をゴールに向ける。

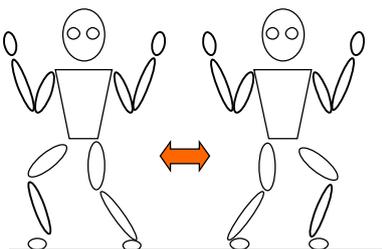
《コラム》

ディフェンダーのプレッシャーに対してボールを頭上に上げると、「スティック」となり易く、ボールを失う結果に繋がる恐れがある。ボール ポジションの観点から両足間にボールを置くという選択肢もある。(その後、クロスオーバー ステップで抜き去ることもできる。)

【2013年度ドリル】

1 ツイスト ステップ

パワーポジションで両足の拇指球に重心を置き、つま先と膝の方向を同時に変換する。

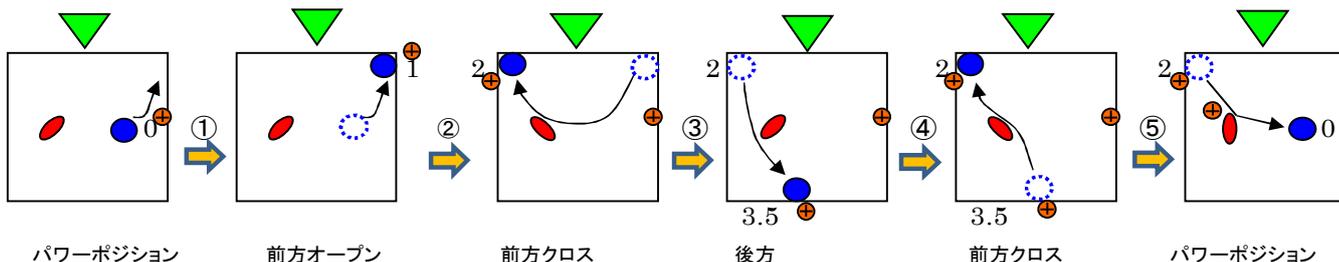


【注意事項】

- 1 つま先・膝の方向を同一にすること
- 2 骨盤を固定して、腰の動作を入れないこと
(骨盤アライメントを正確に保つこと)
- ※ 膝頭でバスケットボール シューズが隠れて見えなくなるような膝の曲げ方を意識する。

2 ミラードリル

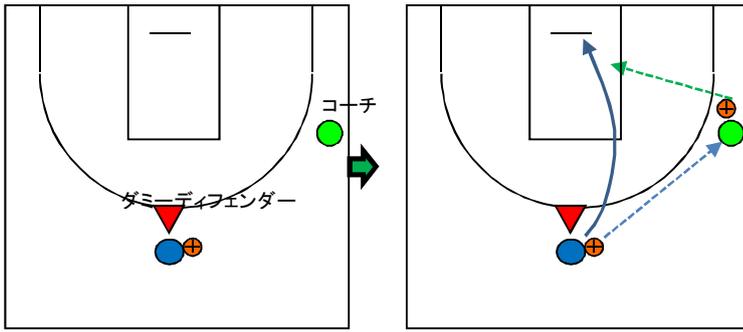
リーダーが以下のピヴォットを踏む。これに追従して他のプレイヤーが鏡のようにピヴォットを踏む。



- ③の移動はフロントターン、④の移動はフロントターンまたはリバースターン、
- ⑤の移動後はボール ポジションをピヴォット フットの上とする。

① ボールサイドカット

ギブ & ゴーするためのピヴोट & パスの動作のためには、前述のようにポジティブスタンスからのパスであり、且つ前方オープン・前方クロス的位置より、更に踏み込んで重心を瞬間的にフリーフットに載せることが大切である。
この踏み込みが出来ないと、パス後、スキップ動作となる無駄足の存在がみられる。



【実施方法】

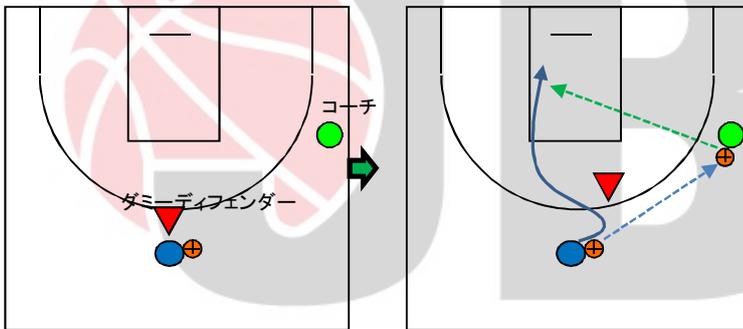
ボールを持ったプレイヤーをガードポジション、ウイングにコーチ、ボールマンにダミーディフェンダーを配置する。
ボールマンは5回以上ピヴोटを踏んだ後、ウイングのコーチにパスして、ボールサイドにギブ & ゴーする。そして、コーチからパスを受けてシュートする。

【注意事項】

- 1 ピヴोट
- 2 ギブ & ゴーにおけるターゲットハンド等
- 3 ディフェンスを意識したシュート

② ブラインドサイドカット

パス後、ディフェンダーの存在により方向変換(チェンジ オブ ディレクション)が必要となる。
「アウトサイドキック」や「リバースターン」の無駄の無いステップワークが必要である。



【実施方法】

ボールを持ったプレイヤーをガードポジション、ウイングにコーチ、ボールマンにダミーディフェンダーを配置する。
ボールマンは5回以上ピヴोटを踏んだ後、ウイングのコーチにパスする。
ダミーディフェンダーは意図的にジャンプトウザボールしてボールサイドを止める。
これに対して、ブラインドカットして、コーチからリターンパスを受けてシュートする。

【注意事項】

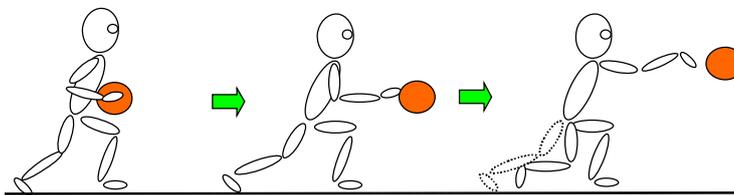
- 1 ピヴोट
- 2 チェンジ オブ ディレクション
- 3 ディフェンスを意識したシュート

3 ロングパス

【強く長いパスのために】

強く長いパスを実践するためには多くの要素が必要であるが、特に以下の2つを強調して伝達する。

1 臍(へそ)の高さからパスする。



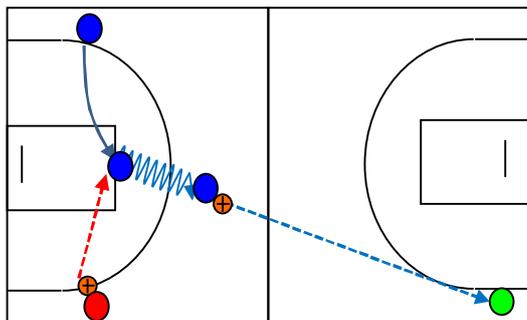
"チェスト"とは胸であるが、胸にボールを置くと肘が開き易く、ボールは飛ばない。
アームの進行方向への真っ直ぐな動作のためには臍(へそ)の高さからパスする。
また、ワンハンドプッシュパスも同様である。
トリプルスレッドにおけるボールポジションから考えても臍(へそ)の高さからパスが出される。

2 重心(体重)を前方に移動する。



手だけを使っても強いパスにならない。体全体を使う動きを行う。
重心(体重)を前に移動する。この際、重心が浮かないように留意する。
(エネルギーのベクトルを同方向化する)
したがって、最終的に後方のつま先が床を擦るように移動し、かつ後方の膝が床に付くぐらい下げることが良い。
また、この過程でつま先の方向が両足共に進行方向に同一であることが重要である。

【実施方法】 ミドルミートからロングパス



【実施方法】

バックコーチの両ウイングにボールを持ったコーチとプレイヤー、フロントコートのコーナーにコーチを配置する。バックコートのプレイヤーはミドルにボールミートしてボールを受け、ドリブル無しまたは少ないドリブルでフロントコートのコーチにロングパスを送る。
(その後、ゴールに走り込んでリターンパスを受けてシュートすることも良い。)

【注意事項】

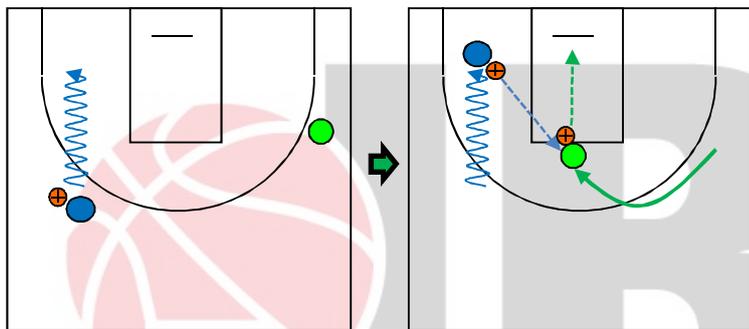
- 1 強いドリブル
- 2 重心(体重)移動
- 3 長く強いパス

4 ドリブルからの合わせパス

① ドリブル ペネトレートに対する合わせ

前述のようにレシーバーはパス交換の基本的距離であるワンパスアウェイの距離でボールを受けることを理解した上でボールマンのドリブル移動に対してレシーバーがこの距離を保つべく移動する合わせを行う。

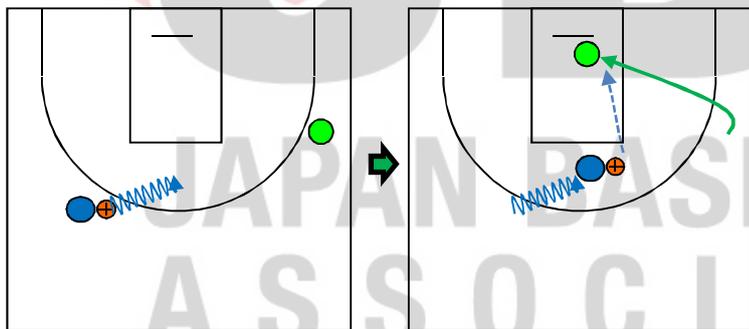
a ベースライン ペネトレート



【実施方法】

2ガードポジションにボールを持ったプレイヤー、ヘルプサイドのウイングにオフボールのプレイヤーを配置する。ボールマンはベースラインにペネトレートする。オフボールマンは左図のようにミドルに合わせる。これにパスを送り、シュートする。

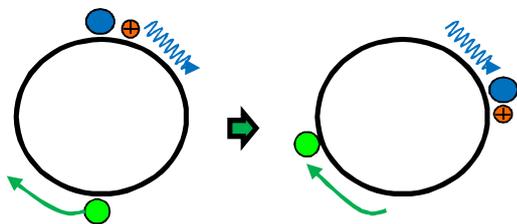
a ミドル ペネトレート



【実施方法】

2ガードポジションにボールを持ったプレイヤー、ヘルプサイドのウイングにオフボールのプレイヤーを配置する。ボールマンはミドルにペネトレートする。オフボールマンは左図のようにベースラインに合わせる。これにパスを送り、シュートする。

② ムービング サークル パッシング



【実施方法】

センターサークル等を用いて2人組で行う。一方がボールを持ち、他方はサークルの対角線に位置する。ボールマンのドリブルに対して他方は必ず対角線に移動する。ドリブルで方向変換を行っても構わない。ドリブル終了後、ボールのある側にレシーバーとして移動する。この時、ピヴォットによりパスサイドを変えても構わない。パス交換を行い、20-30秒程度継続する。

【2005年のエンデバー伝達ドリルである。サークル内にディフェンダーを配置することも紹介されている。】

《ドライブの合わせについて》

ドライブ(ドライブ)に対して、ドリフト(Drift)・ドラッグ(Drag)・ダイブ(Dive)の動きがあることから、「4D」と呼ぶことがある。

- a ダイブ(Dive): ゴールに飛び込むこと。
- b ドリフト(Drift): 横滑りすること、ドライブの方向と同一方向に合わせる。
- c ドラッグ(Drag): 引っ張る意味でディフェンスを引っ張る方向に動く。

また、リフト(Lift)やフレア(Flare)といった用語もある。

リフト(Lift) :ドラッグ(Drag)に分類される場合もあるが、ゴールに対して上へ上ること。

フレア(Flare):ドリフト(Drift)として分類される場合もあるが、広がる動き。

こうした合わせに関する用語から①aはドラッグ(Drag)、①bはダイブ(Dive)ということもできる。

5 コンタクト & ポストアップへのパス

前述のようにパスの実践には空間の認知能力・時間的認知能力が必要である。

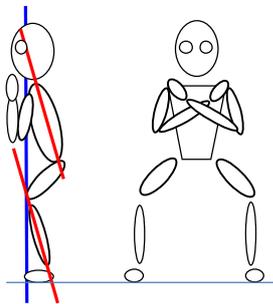
インサイドへのパスにおいて、そのプレイを理解し、タイミングを計ってパスすることが大切であり、そのためのパスドリルであるが、「コンタクトしてポストアップ」から順に指導する必要がある。

【コンタクト & ポストアップ】

バスケットボールはネット型スポーツではない。したがって、コンタクトは起きる。U12であってもコンタクトの考え方は必要である。

① コンタクト

1 体を閉める



額を引き、腹圧を入れる。

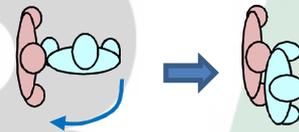
バンブ姿勢

② シール

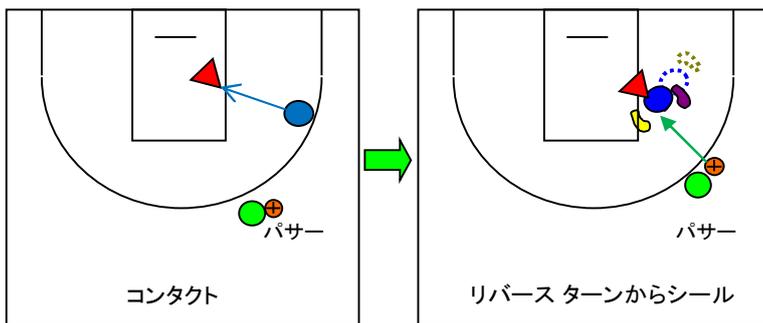
相手を封じ込めること、釘付けにすることから「面とり」「ピン」「ピンング」とも呼ばれ、背面でコンタクトして相手の動きを制御する。パワーポジションから更に足幅を広くしてスティダウンする姿勢を保つ。バランスを崩す原因となる相手に寄りかかる動作はしない。

③ リバースターンによるポストアップ

ダミー ディフェンダーに向かって正面またはショルダーで強くコンタクトし、インサイドへ押し込む。ダミー ディフェンダーの足の間に足を入れ、続いてリバース(ロール) ターンしてポストアップする。



【実施方法】 ポストアップへのパス



ウイングから既にミドルポストに待機していたダミーディフェンダーに向かって強くコンタクトし、インサイドへ押し込む。ダミーディフェンダーの足の間にボール側の足(図の場合左足)を入れる。続いて、リバース(ロール)ターンして、シールする。ガードポジションのパサーからボールを受ける。
※ パサーをプレイヤーとする場合、パスのタイミングをシールが完成してからパスを送るのではなく、完成した瞬間にパスが到達するタイミングで投げることをポイントとして指導する。

【注意事項】

- ・シール時のバランス
- ・リバース(ロール)ターン時のステップワーク
- ・パスのタイミング

Ⅲ ドリブルスキル

ボールを受けて一先ずドリブルすることを避け、ディフェンスを意識して状況判断を伴うドリブルスキルを身に付ける。

ドリルの実施にあたっては、ドリブルスキルをまず確認してから漸進的にスピードを上げ、ダミーディフェンスの存在を更に追加する。

1 リバースターン(スピン)

チェンジオブディレクションのひとつである。ディフェンダーに対して横向きになり、ディフェンダーからボールを遠い位置に置く。進行方向を変える際のステップワークはリバースターンである。

この際、手を持ち替えるリバースターンと同一の手で方向転換するスピントーンがある。

リバースターンの場合、ボールを持ち替える速度を上げないとスティールされる可能性が高い。

スピントーンはチェンジの瞬間、肘が伸ばされる。床に平行に素早くボールを移動しないとダブルドリブルになりやすい。

また、視野の確保の点で極めて速いターンが求められる。

この点で足よりも頭部(首)を先に回すこと(頭頂部から脊柱における軸を頸の回旋によって支配すること)が肝要である。

2 ビハインドザバック

背面を介して方向変換を図る。チェンジの瞬間は、肘が伸ばされることが大切である。

ハイドリブルからは、コントロールドリブルへの移行はできるが、抜くためのドリブルとして使用すると、動作が大きクミスに繋がりがりやすい。ステップワークとしては、インサイドキックによるクロスオーバーステップとアウトサイドキックによるオープンが共に存在する。

3 ショルダーフェイク

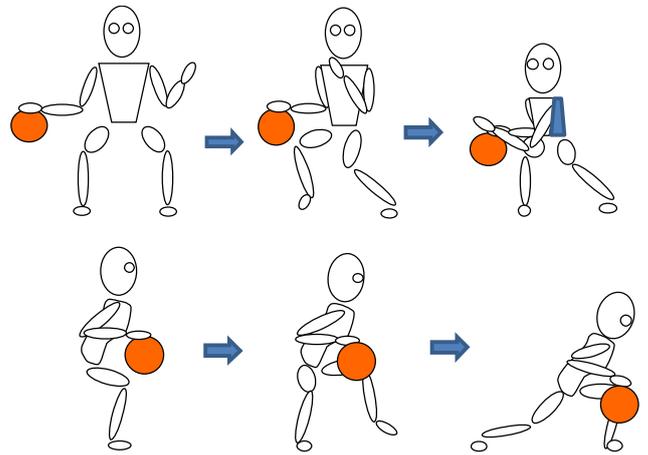
ドリブル側の逆側の足を1ステップして視野を向けることで肩が振られてフェイクの効果がある。分類としては次項のインサイドアウトに入る。

前項のチェンジオブディレクションではなく、ドリブルアタックムーブであり、フェイク後のアタック時におけるオープンステップについて

以下の注意事項を順守する。

【オープンステップ(ステップワーク)】

- 1 ツイストステップしながら、オープン(オンサイド)の足を
 ダミーディフェンダーの足の側面に入れる。
 (両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。
 それぞれの足において、「つま先-膝-肩」が同一方向である
 ことが大切である。)
- 2 ダミーディフェンダーの側面に入った時、「ショルダー トゥ ヒップ
 (Shuolder to Hip) となるように肩を入れる。
 これにより、肘が逆膝内側に触れる姿勢となる。
- 3 ダミーディフェンダーの側面から次のステップは、ダミーディフェンダー
 の背中側にステップする。



4 インサイドアウト

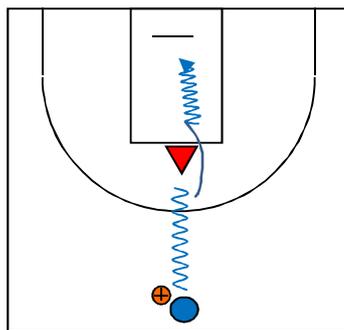
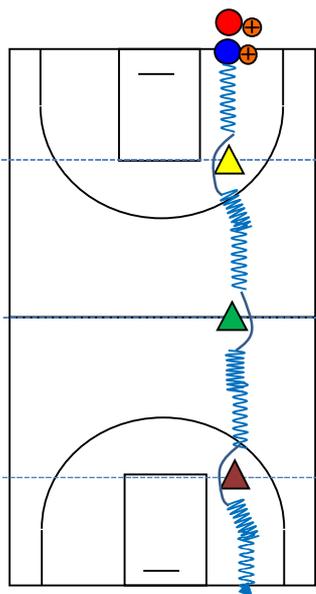
① インサイドアウト

ステップワークは、ショルダーフェイクと同様である。
 ボールコントロールとしてスピード クロスオーバードリブルかのように見せてボールを同一サイドに引き戻す。
 この過程でドリブルは無い。そして、オープンステップでディフェンダーを抜き去る。
 注意として、ボールの下に手が入らないようにしてダブルドリブル・バイオレーションを避ける。

② インサイドアウト & クロスオーバードリブル

インサイドアウトを行ってからクロスオーバードリブルする。
 アタックムーブとしては、オープンステップとなりダミーディフェンダーの側面に入る。

【実施方法A】スラロームドリブル 【実施方法B】ドリブルアタックからシュート



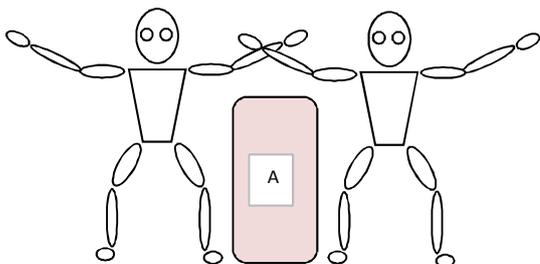
実施方法AB共に「リバースターン(スピン)」「ビハインドザバック」「ショルダーフェイク」「インサイドアウト」を用いて行う。

【注意事項】

- 1 ツイスト ステップの実行
 それぞれの足について「つま先-膝-肩」が
 同一方向であること。
- 2 ショルダー トゥ ヒップ (Shuolder to Hip)
- 3 強いドリブル
- 4 視野の確保

5 手前ドリブル

2010年3月発行の「フレッシュ・マイクロミニバスケットボール指導マニュアル」に掲載されたドリルである。



【実施方法】

3人組を作り、2人は左図のように立つ。
 プレイヤーは数m離れた位置からドリブルを開始し、
 2人の間のスペースAに入るために足前方に2~3回低く小さなドリブルを
 行い、このスペースを抜けて通常のドリブルに戻る。

6 スピードドリブル

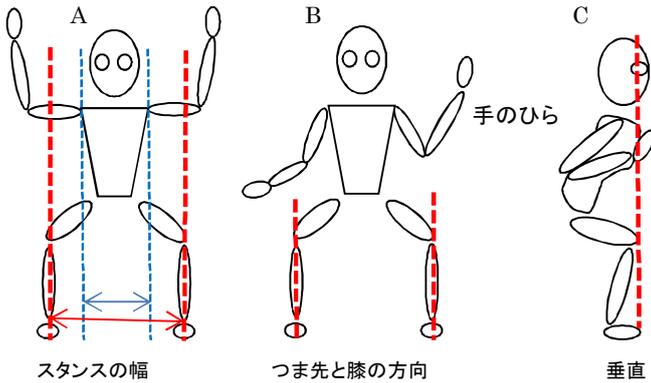
フルコートにおいて以下の制約を付けたドリブルドリルを行う。

- ① ドリブルの回数制限(なるべく少なく)
 - ② 時間制限
- ※ スピード クロスオーバードリブル、右手だけ、左手だけ等の制約を付けても良い。

ディフェンス ファンダメンタルズ

I オンボール ディフェンス

1 基本姿勢



バランス、スティダウンが肝要である。

- 1 スタンスの幅
肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。
- 2 つま先と膝の方向
つま先と膝の方向を同一にする。
すなわち、つま先は正面を向く。
- 3 前額面垂直
つま先・膝・肩が前額面垂直である。
頭は膝と膝を結んだ線上に位置する。

4 ハンズワーク

ABどちらにしても手のひらをボールに見せる。

a トレースハンド

ボールをトレースする。ボールの位置によりトレースハンドの位置が変わる。

b リードハンド

リードハンドは相手の視界を遮り、パスコースとディフェンダーが動くエリアを狭めるようにし、あらゆる空間に対して働きかける。

※ フロントコートで即座にシュートの脅威がある場合は両手を挙げて対応する場合もある。(スクエア スタンス)

2 ステップ ステップ

ボールマンのディフェンス フットワークとして顕著なものは"ステップスライド"である。

進行方向にステップし、続いて素早く引き付け、スタンスの足幅を一定に戻す。この時、続いて引き付ける足が床を引き擦るケースが多い。

これにより、続いて引き付ける足を"スライド"という意識ではなく、"ステップ"とすることで、よりスムーズな足運びとなる。

これを"ステップ ステップ"とする。

【"ステップ ステップ"の注意事項】

1 どちらか一方の足を床に残すこと

両足が空中にあるとオフェンスの変化に対応できない。よって、最低一方の足を床から離さない。(ジャンプしないこと)

2 進行方向の足からステップする。

進行方向逆足からステップする「サイドステップ」の場合、スタンスの幅を安定的に保つことが出来ない。

よって、進行方向の足からステップする。

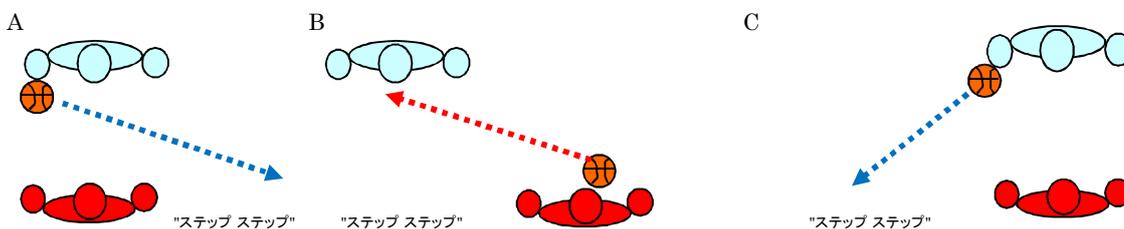
【実施方法】

2人組で3mほど離れて向かい合わせに立つ。一方はボールを持ち、一方は"ステップ ステップ" ディフェンス フットワークを行う。

リーダーであるボール保持者はボールを投げる。これに反応して"ステップ ステップ"する。

ボールキャッチしたら、即座にリーダーにボールを返し、元の位置に戻る。この場合も"ステップ ステップ"する。

10回行い、交代する。尚、"ステップ ステップ"で対応できない距離の場合、"ステップ ステップ"を2回繰り返して移動する。



【注意事項】

1 正面でボールを掴むこと

投げられたボールを手で取るのではなく、胸で受けるように足を動かす。

2 スタンスの幅を一定に保つ

3 どちらか一方の足を床に残すこと

4 進行方向の足からステップする

5 バランス

6 スティダウン

※ リーダーが2ボールズドリブルを行いながら実施するコーディネーション要素を含むドリルとすることもできる。

3 バックコート & フロントコート ディフェンス

① バックコート ディフェンス

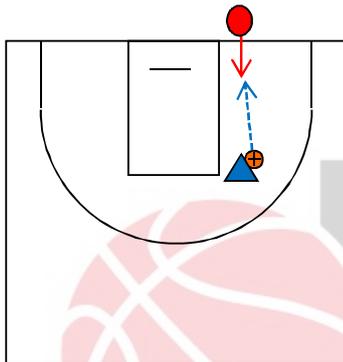
バックコートのドリブル1対1に限定して行う。

《ハンズ ワーク》

- 1 トレースハンドの甲をドリブラーの膝の内側に入れる。(ニータッチ)
目的は以下の事柄がある。
 - ① 重心を下げる。(スティダウン)
 - ② クロスオーバー ドリブルさせない。
 - ③ ワンアームアウェイの間合いを保つ。
 - ④ ボールにプレッシャーを与える。
 ※ ボールスティールを狙うディフェンスではないが、ボールスナッチできる位置に手を置くこと。
- 2 リードハンドは相手の視界を遮り、パスコースとディフェンダーが動くエリアを狭めるようにし、あらゆる空間に対して働きかける。

【実施方法】 ミートキャッチ・クロスオーバー ステップ ~ ジグザグドリブル

バックコートでシュートの脅威が無い場合を想定して行う。

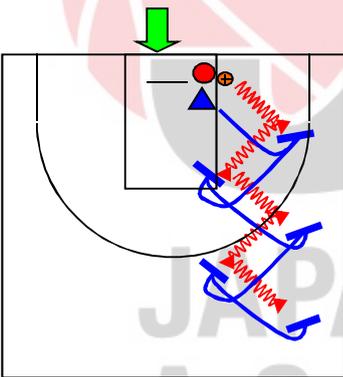


a ミートキャッチ・クロスオーバーステップ

コートエンドのドリブラーにディフェンダーがパス(トス)する。
ドリブラーはジャンプストップのミートキャッチからクロスオーバーステップしてドリブルを突き出す。
ディフェンダーは、このジャンプストップからクロスオーバーステップに対応する。

【注意事項】

ミートキャッチ,ジャンプストップからクロスオーバーステップを守る場合、相手との間合いを計算して、ドロップステップ(リトリートステップ)を使用して、1歩下がる。これにより、1つ目のドリブルに対応する。



b ジグザグドリブル

ドリブルチェンジ(スピンドリブル)に対応して守る。
(ドリブルスピードは漸進的に上げる。)

【注意事項】

- 1 トレースハンドの甲をドリブラーの膝の内側に入れる。(ニータッチ)
「ハンズ ワーク」を順守する。
- 2 スピンドリブルに対して(方向を換えるドリブルに対して)、インラインに1歩下がって守る。
この瞬間、ワンアームアウェイの間合いからツーアームアウェイの間合いに変化する。
[ドロップステップ(リトリートステップ)]
- 3 フットワークはステップ ステップ,クロス(ランニング) ステップのどちらでも良い。



c ドリブルの終了

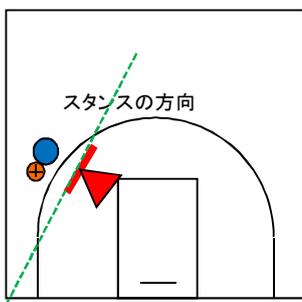
ドリブルが止まった瞬間にピヴォットフットを守りながら極端に間合いを詰め、両手でボールにプレッシャーをかける。
(トレーシング、スティック)

また、チームメイトにドリブルを止め、プレッシャーをかけていることを知らせるために"スティック"などの声を出す。

※ ボールマンとの間合いを意識して取り組むことが重要である。

② フロントコート ディフェンス

フロントコート・ウイングのドリブル1対1に限定して行う。

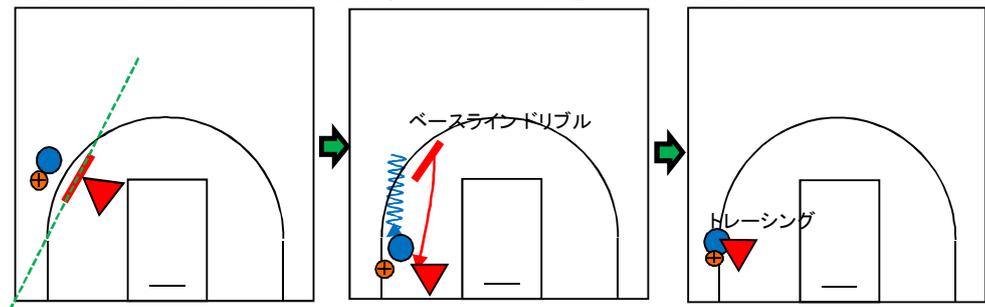


【ウイングの1対1に関する注意事項】

- 1 シュートされない間合いとハンドアップ
 - ① ワンアームアウェイの間合い
 - ② トレースハンドをボールに向けてシュートを阻止する。
- 2 ノーミドルを意識したペネトレーション ディフェンス
 - ① マークマン(ボールマン)の内側の肩にディフェンダーの鼻を置く。(ノーズ トゥ ショルダー)
 - ② スタンスの方向はコーナーを向ける。(ノーミドルの方向にディレクションのスタンス)
ゴールラインを空けず、ストレートのドライブも許さない。
 - ③ スティダウン (ワンアーム アウェイ)
 - ④ ドライブへの予備対応としてドロップステップ(リトリートステップ)の準備

【実施方法】

ウイングでオンボールの1対1で対峙する。以降下図と共に説明する。



ウイングで対峙する。

オフェンスはベースラインへドリブルする。

オフェンスはドリブルストップし、ボールを動かす。ディフェンダーは間合いをディフェンダーはこれに対応する。詰めて(ベリアップ),トレーシングする。

【注意事項】

- 1 【ウイングの1対1に関する注意事項】を順守する。
- 2 フットワークはステップ ステップ,クロス(ランニング) ステップのどちらでも良い。
- 3 ドリブルの終了に対して、チームメイトにドリブルを止め、プレッシャーをかけていることを知らせるために"スティック"などの声を出す。

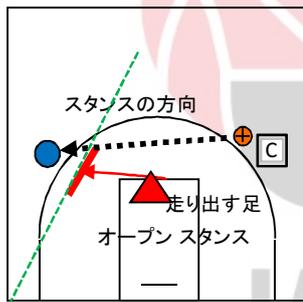
4 クローズアウト

ヘルプサイド,カバーダウンからボールマンにマッチアップする際に必要不可欠なスキルである。

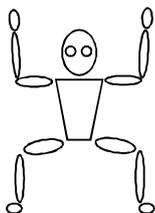
【クローズアウトの手順】

ウイングをマークマンとし、ヘルプサイドのディフェンダーとしてコート中央でオープン スタンスを取る。逆サイドでコーチがボールを持つ。逆サイドのコーチがウイングにパス。この瞬間からクローズアウトが始まる。

【クローズアウトの注意事項】

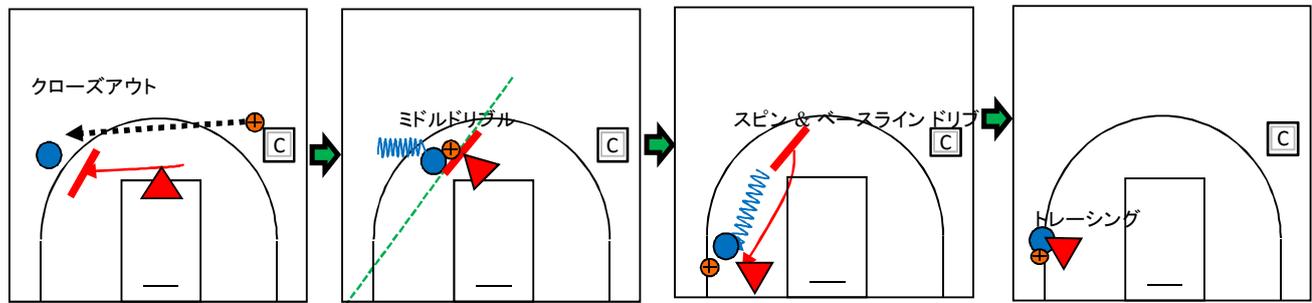


- 1 Shotを打たせない間合いまで移動する。
 - ① パスを出した瞬間にレシーバーより外側(遠い方)の足をレシーバーに向けてステップする。これによりラインを上げ、ボールマンに対して"ノーミドル"の方向からアプローチすることになる。
 - ② ダッシュ(ランニングステップ)からハーキー(スターター)ステップして、マークマン(ボールマン)にワンアームアウェイの距離まで近づく。音を立てず、柔らかく足を使うハーキー(スターター)ステップが必要である。
 - ③ 対峙する際に体重(重心)が前方にかかるカウンターでドライブをされるため、ハンズアップし、親指を後方に向け、後方に体重を移す。
- 2 スクエアスタンスによるハンズアップでインサイドへのダイレクトパスを阻止する。(バウンドパス,ロブパスであれば、時間を稼ぐことが出来る。)
- 3 ノーミドルを意識したペネトレーション ディフェンス
 - ① マークマン(ボールマン)の内側の肩にディフェンダーの鼻を置く。(ノーズトゥショルダー)
 - ② スタンスの方向はコーナーを向ける。(ノーミドルの方向にディレクションのスタンス)ゴールラインを空けず、ストレートのドライブも許さない。
 - ③ スティダウン (ワンアームアウェイ)
 - ④ ドライブへの準備対応としてドロップステップ(リトリートステップ)の準備



【実施方法】

ウイングをマークマンとし、ヘルプサイドのディフェンダーとしてコート中央でオープンスタンスを取る。逆サイドでコーチがボールを持つ。逆サイドのコーチがウイングにパス。この瞬間からクローズアウトが始まる。以降下図と共に説明する。



コーチがウイングにパス。クローズアウトする。

オフェンスはクロスオーバーステップからミドルにドリブルする。これをヘッジして止める。

オフェンスはスピンドリブルしてベースラインへドリブルする。これをヘッジして止める。

オフェンスはドリブルストップし、ボールを動かす。ディフェンダーは間合いをディフェンダーはこれに対応する。詰めて(ベリアップ),トレーシングする。

【注意事項】

- 1 VS ミドルドライブ
 - a "ステップ ステップ"のフットワーク
 - b ハンズアップして胸の正面で接触し、ヘッジする。
 - c スタンスの方向はコーナーを向けることを堅持する。(オーバーディレクションのスタンスにならないこと)
- 2 VS スピンドリブル
 - a ゴールラインが空けないためにドロップステップ(コンパス ステップ)しないこと。
 - b "ステップ ステップ"のフットワーク
- 3 トレーシング (VS ドリブルストップ)
 - a ベリーアップ & ノーフール
 - b スティロー (ゴールラインを空けず、スティックさせる)
- 4 コミュニケーション & トーク
 - a クローズアウト時・・・"クローズアウト"コールから"ボール!"とコールし、マッチアップを確認する。
 - b ドリブル終了時・・・"スティック"コール

5 ボックスアウト

ゲームクラシフィケーションを考えたディフェンス リバウンドの確保は非常に重要な事項である。
ミニバスケットボール用のゴールは低く、シュートが放たれリングを経由してリバウンドされるまでの時間は通常のゴールよりも短い。
しかし、コーディネーティブ能力のオリエンテーション(定位能力・空間認知能力)を高めながら、ボックスアウトの習慣化を目指す。

① ボックスアウトの形

1 フルフロント

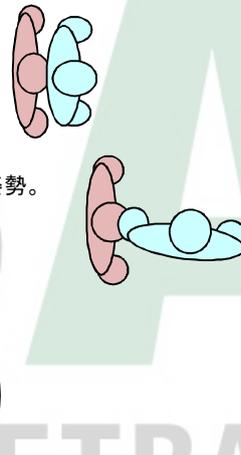
最も基本的な姿勢。パワーポジションでハンズアップする。
ジャンプ動作のために膝を更に曲げると、臀部が相手を押すことになる。
そして、ボール方向に跳ぶ。

2 ハーフ(半身)

マークマンに自らコンタクトを求め、そのまま半身になって相手の動きを抑える姿勢。
パワーポジションの姿勢を堅持し、コンタクトしていない手をハンドアップする。
視野の確保が容易であること、マークマンの動きに反応し易いことから
主要な技術となりつつある。

3 正対

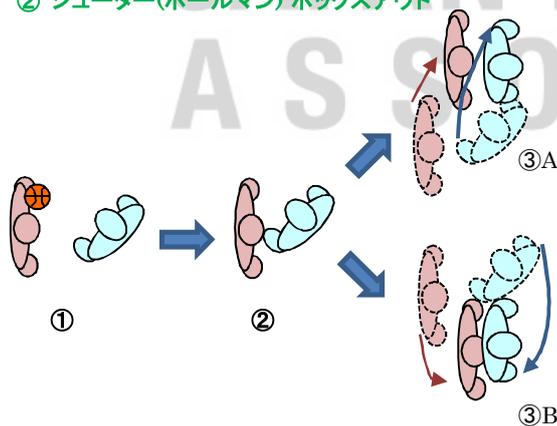
身長差が大きい場合、相手と向き合い身体の正面で相手を
止めることを最優先する。その後、視野をゴール方向に向けて
上半身を捻るとリバウンド ボールにも対応できるが、難しい。
したがって、今回の伝達内容には含めない。



② シューター(ボールマン) ボックスアウト

【手順】

- ① シューターに対して、片手でシュートブロックに臨む。
- ② シュート後、そのまま半身(ハーフ)で相手を抑える。
- ③A 相手がブロックシュート手の逆方向(図の右手方向)に移動した場合、フロントターンでボックスアウトする。
- ③B 相手がブロックシュート手の方向(図の左手方向)に移動した場合、リバースターンでボックスアウトする。



※ ボックスアウトは、パワーポジションでハンズアップする。

【実施方法】

2人組で行う。オフェンスはボールを持たず、ダミー シュート後、
左右どちらかに移動する。
対峙するディフェンダーが対応し、ボックスアウトする。

6 スティールに結び付くハンドワーク ディフェンス等

ディフェンスの楽しさを伝えるためにボールスティールする技術を伝える。決してギャンブルにならないことが条件である。
これによりオフェンスのボールポジションを修正する意識も向上する。
以下のドリルは2人組で約束練習として実施する。

① ブロックショット

積極的にブロックショットに跳ぶこと。

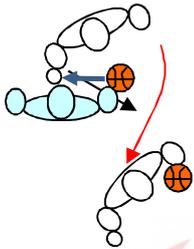
ブロックショットには以下のようにトレースハンドによるブロックショットとリードハンドによるブロックショットがある。

・トレースハンドによるブロックショット ・リードハンドによるブロックショット



※ 両者共に利点があるが、U12BEでは、トレースハンドによるブロックショットとし、以下シューターボックスアウトに繋げる。

② クロスオーバードリブル(トレースハンドによるスティール)



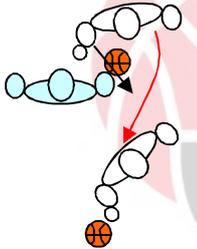
対峙するオンボール・ドリブル1対1において

ディフェンスがワンアームの間合いでトレースハンドの甲をドリブラーの膝の内側に入れる(ニータッチ)状態にあり、且つドリブラーのクロスオーバードリブルがなされるならば、トレースハンドでボールをスティール出来る。

この際、スティダウンした正しい姿勢からドリブルによってボールがフロアから弾んだ(バウンドアップ)瞬間を狙う。

※ スティダウンや正しい姿勢・正しい位置の矯正にも繋がる。

③ コース ディフェンス (トレースハンドによるスティール)



対峙するオンボール・ドリブル1対1において

ディフェンスがドリブルコースに入る(ボールストップ、シールドディフェンス)を行い、

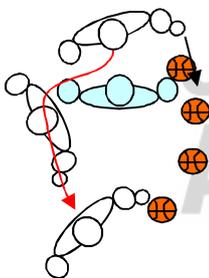
ドリブラーのボールプロテクションの隙が生じた場合、トレースハンドでボールをスティール出来る。

この際、スティダウンした正しい姿勢からドリブルによってボールがフロアから弾んだ(バウンドアップ)瞬間を狙う。

※ 1 フットワークとハンドワークの矯正にも繋がる。

※ 2 ディレクションを維持したままの場合、次項のリードハンドによるスティールとなる。

④ コントールドリブル ディフェンス (リードハンドによるスナップスティール)



対峙するオンボール・ドリブル1対1において

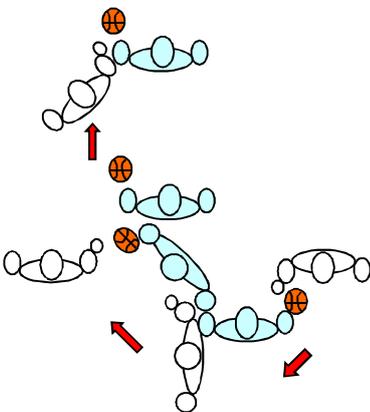
オフェンスがコントロールドリブルやスキップドリブルを行い、

ドリブラーのボールプロテクションの隙が生じた場合、リードハンドでボールをスティール出来る。

この際、スティダウンした正しい姿勢からドリブルによってボールがフロアから弾んだ(バウンドアップ)瞬間を狙う。

※ ボールはルーズボールとなるため、体を入れ替えてこのルーズボールを追う。

⑤ ドリブルを後方からスティール



スピントーン・スティールを狙った後の後方からのスティール例

ファーストブレイクを受けたり、マークマンに抜かれた場合、全速力で帰陣しなくてはならない。

この際にドリブラーが減速して、追いつくことが出来るならば、

視野の無い後方からのボールスティールを狙う。

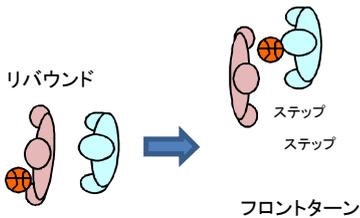
ボール剥奪後、自らボールをコントロールする場合と

叩き出して前方の味方にルーズボールを拾わせ、

自らは反転してファーストブレイクの先頭となる場合がある。

ドリブルスティールであることからフロアから弾んだ(バウンドアップ)瞬間を狙う。

⑥ ダウンボール(ティップ)



ボールプロテクションの隙が生じるプレイヤーに対してボールティップしてボールスティールを狙う。意図的に以下の方法で行う。

- 1 2人組で一方が自らボールを投げ上げて背面でリバウンドする。
- 2 リバウンダーは意図的に体の中央でボールを持ち、ボールを下げる。
- 3 リバウンダーはそのままフロントターンする。
- 4 ディフェンダーは"ステップ、ステップ"してターンに対応する。
- 5 ディフェンダーは、ボールティップしてボールを奪う。

【ハンドワーク】

- a ボールの下からティップする。これによりファンブルした状態を作り、スティールする。
- b ボールの上から手をあて、ヘルドボールの状況を作り、スティールする。
(ブロックエンデバーではbを行う。)

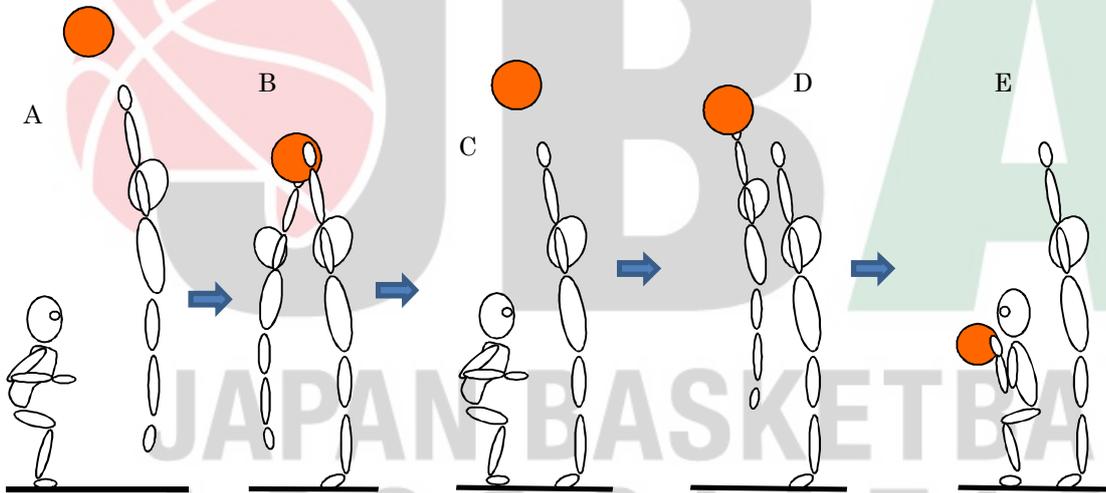
※、本来、ボール保持者は後方のピヴォットの場合、ボールポジションは耳の横(ボールを顎につける位置)とし、両肘を張ってボールプロテクトすることとなっている。オフェンスにとってもボールプロテクションの必要性を感じる事が出来る。

⑦ ヘルドボール

前項の「ダウンボール(ティップ)」「ハンドワーク」b同様であるが、具体的には以下の手順となる。

- 1 対峙するボールマンのボールの上から手をあてる。
- 2 あてた手側の足を前方にステップしながらボールとボールマンの胸(腹部)の間にその手の前腕・上腕を入れる。
- 3 入れた手側の肩を回し、背面となるようにステップを加える。(足さばきは柔道の腰技と類似する。)

⑧ 突つきリバウンド



身長差がある場合の特異的なリバウンドのケースである。

Aのリバウンドに対して身長が小さいプレイヤーはボールにジャンプしない。

目標としてジャンプする位置は、大きなプレイヤーがリバウンドを取って着地した頭上である。(B)

言い換えれば、ジャンプのタイミングは半テンポ遅れて跳ぶことになる。

Bにおいて大きなプレイヤーが確保したボールは耳の横(ボールを顎につける位置)に向かって移動される。

よって、このボール移動の方向と相反する方向からボールティップしてボールを跳ね上げ、

即座に2度目のジャンプを行い、ボールを確保する。(DE)

II オフボール ディフェンス

1 デイナイ ディフェンス(2線のディフェンス)

チーム ディフェンスの基礎として取り組む。特に「スタンス」「ポジション」「ビジョン」「コミュニケーション」について確認する。

① 基本姿勢

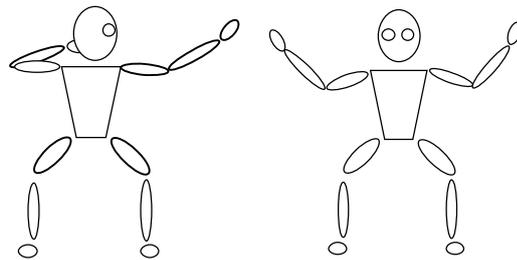
オフボール ディフェンスの姿勢として、"クローズド スタンス","オープンスタンス"がをスウイングのデイナイは、クローズド スタンスを実践する。

a クローズド スタンス

手のひらをボールマンに向けたハンドワークによって、パスコースにプレッシャーをかける。ビジョンを肩越しから取る。逆手は、バックスクリーンを体につけないためやバックドアカット時のアームバーとして使用するために、肘を曲げて肩の高さまで挙げ、小指側を相手に向けて構える。

b オープンスタンス

ボールマンとマークマンの両方が見える方向に体を広げる。バックドアカットへの対応が難しい反面、ボールマンにヘルプディフェンスを意識させ、ドライブに対する抑止効果がある。



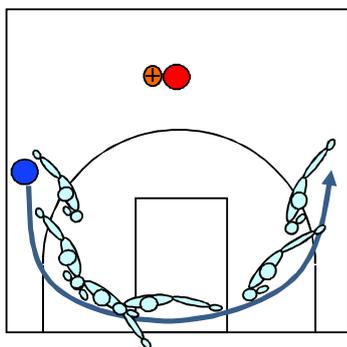
クローズド スタンス

オープンスタンス

② ウイングのブラインドカット・スイングに対するディフェンス

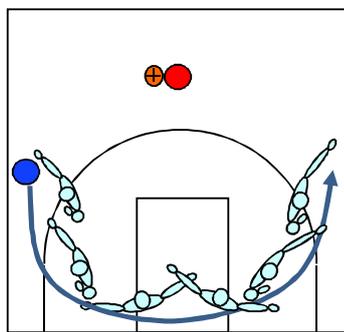
ウイングのブラインドカット・スイングに対するクローズド デイナイ ディフェンスの考え方は大きく以下のように類別されることが多い。

ケース1



ブラインドカットに対して首を振り、アームバーでマークマンを押し出しプレッシャーをかける。スイングに対してもそのままプレッシャーをかけ続ける。近年、使用頻度が高い。ウィークポイントはボールに対する視野の確保が難しいことによりドライブに対するヘルプや抑止力が低下する点である。

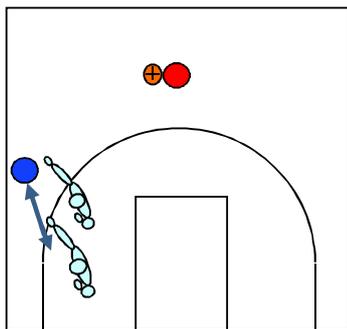
ケース2



ブラインドカットに対してそのまま下がる。フルスピードのバックドアに対応できない場合も生ずる。マークマンがペイントエリアに入ったら体を開き、オープンになる。肩や背中で接触してマークマンの動きを感知する。スイングして逆のウイングに移動するマークマンにクローズド デイナイする。視野の確保という点で優れている。

※ ここではケース1を用いてオフボール ディフェンスを実践する。

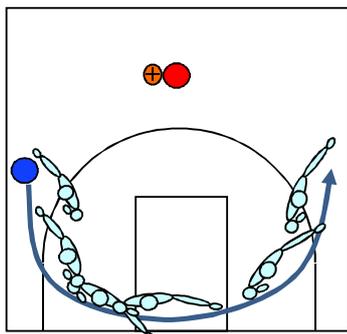
a Iカットのデイナイ



【実施方法】
ガードポジションでボールを持ち、ウイングで対峙する。オフenseはI カットを2往復行う。ディフェンダーはこれをクローズド デイナイする。

【注意事項】
1 フットワークはステップステップを中心に行う。
2 パスラインを遮断する。
3 ボールと相手の臍の2点間を見ること。

b ブラインドカット・スイングに対するデイナイ



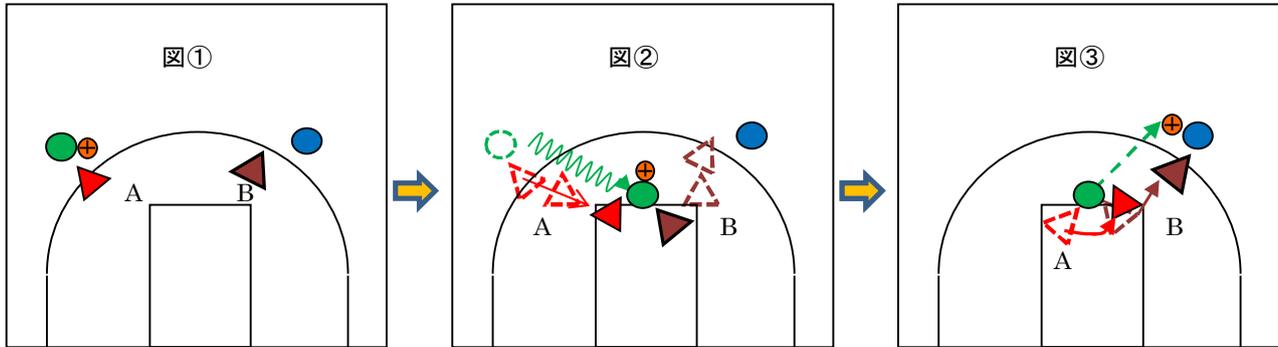
【実施方法】
ガードポジションでボールを持ち、ウイングで対峙する。オフenseはブラインドカットからスイングする。マークマンがペイントエリア付近に入り、危険度が低下した段階で視線を逆向きに変える。(状況によっては即座に向きを変えることもあり得る。) スイングして逆のウイングに移動するマークマンにクローズド デイナイする。

③ シャットザゲート (クローズザゲート)

ドライブに対してヘルプディフェンスを行うことであり、ドライブコースをヘッジして塞ぐことをいう。チームディフェンスとして、ドライブをヘルプし、その後、自身のマークマンに戻ることを狙いとする。この過程で「スタンス」「ポジション」「ビジョン」「コミュニケーション」について確認する。

【実施方法】 ハーフコート 2対2

- 1 2ガードポジションで少し間隔を取って2対2を作る。(図①)
- 2 ボールマンはミドルドライブする。この動きに対して、オフボールマンディフェンダー(B)はドリブルのコースを遮断し、シャットザゲート(クローズザゲート)する。(図②)
- 3 ボールマンはパスを送る。これに反応してBは"クローズアウト",Aは"ジャンプトウザボール"する。(図③)



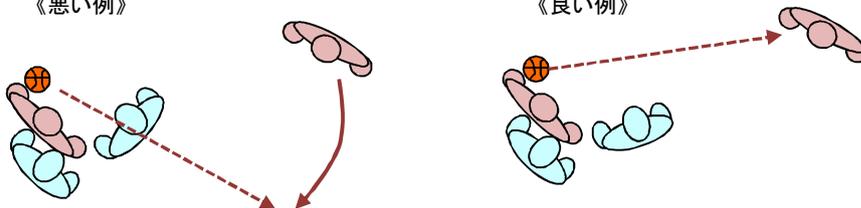
【注意事項】

■ 図①

- 1 ボールマン ディフェンダー(A)
 - a "ノーミドル"のディレクション
プレイの方向をベースライン方向に意図的に仕向ける。
極端なディレクションはストレイトにゴールへのドライブを許す結果となるため、"インライン"を堅持する。
 - b ワンアームアウェイの間合い
 - c トレースハンドによるプレッシャー
- 2 オフボールマン ディフェンダー(B)
 - a クローズドスタンスによるディナイ(クローズドディナイ)
 - b ポジショニングの確認

■ 図②

- 1 ボールマンディフェンダー(A)
ストレイトにゴールへのドライブを許さない。ただし、ドリルの意図からドリブルコースを止めない。
- 2 オフボールマンディフェンダー(B)
 - a ボールマンの肩がボールマンディフェンダーの腰を超えた瞬間にクローズドスタンスからオープンスタンスに移行する。スタンスの移行はスイングステップにより行う。(ボール側の足[図②では左足]を引く)
 - b ミドルドライブに対して、ランニングステップで対処し、ドリブルのコースを遮断する。[シャットザゲート(クローズザゲート)]
 - c シャットザゲート(クローズザゲート)した瞬間、"ヘルプ"とコールし、コミュニケーションを図る。
 - d シャットザゲート(クローズザゲート)時の体の向き
ドリブルコースを止めた際、自身のマークマンを完全に捨ててヘルプするわけではない。ボールマンをヘルプしつつマークマンを見失わないスタンスの角度が重要である。これを怠ると、下図《悪い例》のようにブラインドカットを許す結果となる。
《悪い例》
《良い例》



■ 図③

- 1 オフボールマンディフェンダー(A)
パスが出された瞬間にポジション調整を行う。(ジャンプトウザボール)
これにより、実際のゲーム中はボールサイドカットを含む有効な動きを阻止することができる。
- 2 ボールマンディフェンダー(B)
 - a ドライブしたプレイヤーがレシーバーにパスを出した瞬間にレシーバーに向けてダッシュして走り、ボールマンに対峙する。(クローズアウト) クローズアウトによりローテーションが起きていないことを知らせるために"ボール!" "ボール OK!"などとコールし、コミュニケーションを図る。

b クローズアウトの手順

- 1 シュートを打たせない間合いまで移動する。
 - ① マークマンに近い方の足をマークマンに向けて1歩ステップする。
 - ② ダッシュ(ランニング ステップ)からハーキー(スターター)ステップして、直線的にマークマン(ボールマン)にワンアームアウェイの距離まで近づく。
 - ③ 対峙する際に体重(重心)が前方にかかるカウンターでドライブをされるため、後方に体重を移し、スクエアスタンスをとる。
- 2 対峙した状態
 - ① ステイダウン (ワンアームアウェイ)
 - ② ノーマドルの方向にディレクションのスタンス
 - ③ ミドル側の手を挙げる。
 - ④ ドライブへの予備対応としてドロップステップ(リトリートステップ)の準備

④ ショウ ディフェンス (ヘルプ&リカバリー)

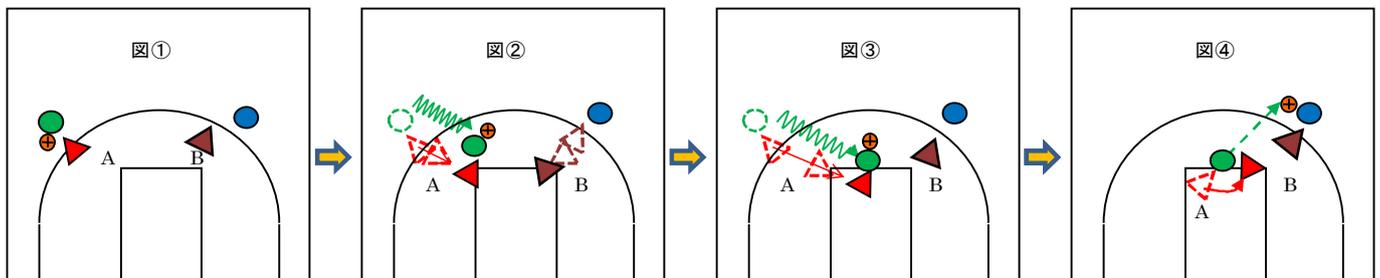
ドライブに対して一旦オフボールマンディフェンダーがオープンスタンスとなり、ドライブコースに体を見せる。そして、素早く自身のマークマンに戻り直すことをいう。

また、その効果・目的は以下となる。

- 1 ドリブラーのスピードを減速させる。
ショウ(ヘッジ)による効果はボールマンへの抑止力により、ドリブルスピードを減速させ、これにより本来のボールマンディフェンダーが追いつく効果が期待できる。したがって、ショウ(ヘッジ)は、はっきりとボールに近づく動作を行うことが必要とされる。
 - 2 ドライブ & キック(ピッチ)への対応
シャットザゲートしてボールマンをヘルプすることだけを考えると、パスアウトされて、ノーマークのシュートを許す結果となる。ドライブ & キック(ピッチ)を阻止する動きとして、極めて効果的な動作である。
- ※ この過程で「スタンス」「ポジション」「ビジョン」「コミュニケーション」について確認する。

【実施方法】 ハーフコート 2対2

- 1 2ガードポジションで少し間隔を取って2対2を作る。(図①)
- 2 ボールマンはミドルドライブする。この動きに対して、オフボールマンディフェンダー(B)はドリブルのコースに向かって体を開く。(ショウ)ドリブラーはショウによってスピードを減速し、ドリブルを終了する。(図②)
- 3 ドリブラーの減速に伴いボールマンディフェンダー(A)はボールマンに追いつく。オフボールマンディフェンダー(B)はショウ後、直ちにクローズドスタンスとなり、マークマンに対応する。(リカバリー)(図③)
- 4 ボールマンはパスを送る。これに反応してBはマークマンに対峙し、Aは"ジャンプトゥザボール"する。(図④)



【注意事項】

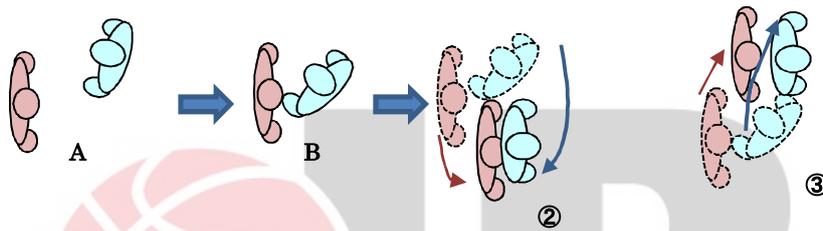
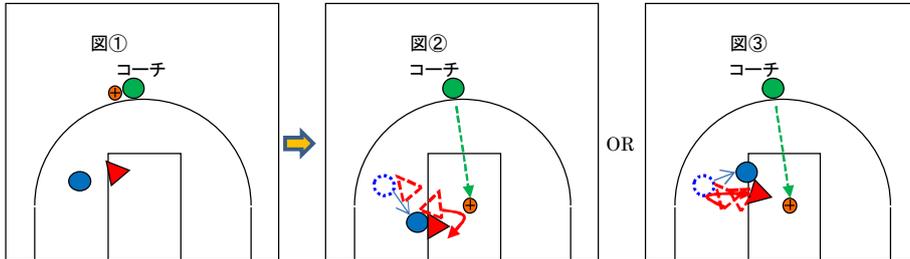
- 図①
ボールマンディフェンダー(A)、オフボールマンディフェンダー(B)ともに「シャットザゲート(クローズザゲート)」と同様である。
- 図②
1 ボールマンディフェンダー(A)
ストレートにゴールへのドライブを許さない。ただし、ドリルの意図からドリブルコースを止めない。
2 オフボールマンディフェンダー(B)
a ボールマンの肩がミドルを向いた瞬間にクローズドスタンスからオープンスタンスに移行する。スタンスの移行はスイングステップにより行う。(ボール側の足[図②では左足]を引く)
b ミドルドライブに対して、ランニングステップで対処し、ドリブルのコースに体を見せる。(ショウ)
- 図③
1 ボールマンディフェンダー(A)
ドリブラーの減速に伴いボールマンディフェンダー(A)はボールマンに追いつく。
2 オフボールマンディフェンダー(B)
オフボールマンディフェンダー(B)はショウ後、ボールマン側の足をマークマンにステップさせ、クローズドスタンスをとる。(リカバリー)
- 図④
ボールマンディフェンダー(A)、オフボールマンディフェンダー(B)ともに「シャットザゲート(クローズザゲート)」と同様の考え方ある。

⑤ ボックスアウト

シューター(ボールマン) ボックスアウトでも述べたようにディフェンス リバウンドの確保は非常に重要な事項である。
2線3線のボックスアウトは「コーディネーションドリル・リバウンド オリエンテーションドリル」の活用が必須である。

【実施方法】 ウイングのボックスアウト

- 1 ガードポジションでコーチがボールを保持し、ウイングから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 コーチがシュートする。これに合わせてオフェンスはベースライン方向またはミドル方向にリバウンドに飛び込む。これをディフェンダーは対応し、ボックスアウトする。(図②③)



【注意事項】

- 図AB
ダイナミックな状態からボックスアウトは半身(ハーフ)で相手を抑える。
その後、オフェンスの動きに対してボールマンボックスアウトで示すように対処する。
 - 図②
オフボールマンディフェンダーのポジションを考えると、オフェンスリバウンダーはベースライン方向にゴールに真っ直ぐ進む可能性が高い。コンタクトした状態から考えてリバースターンからボックスアウトとなる。
 - 図③
コンタクト後、オフェンスリバウンダーがミドル方向に移動したならば、フロントターンで対処する。
- ※ 1 制限区域内に入れないこと。
2 ボックスアウトの姿勢は、パワーポジションでハンズアップする。

2 ポジショニング(3線のディフェンス)

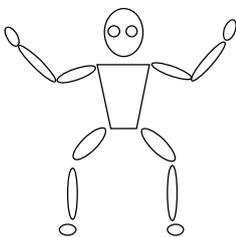
2線のディフェンス同様、チーム ディフェンスの基礎として取り組む。
特に3線のディフェンスは、ヘルプサイドのディフェンスとしてのポジショニングが重要である。

① 基本姿勢

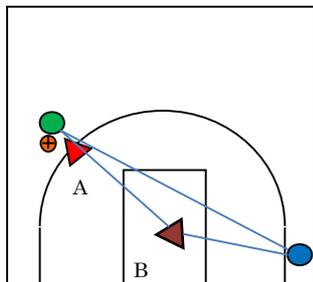
オフボール ディフェンスの姿勢は、ピストルと呼ばれる"オープンスタンス"である。

A オープンスタンス

ボールマンとマークマンの両方が見える方向に体を広げる。



オープンスタンス



B ポジショニング

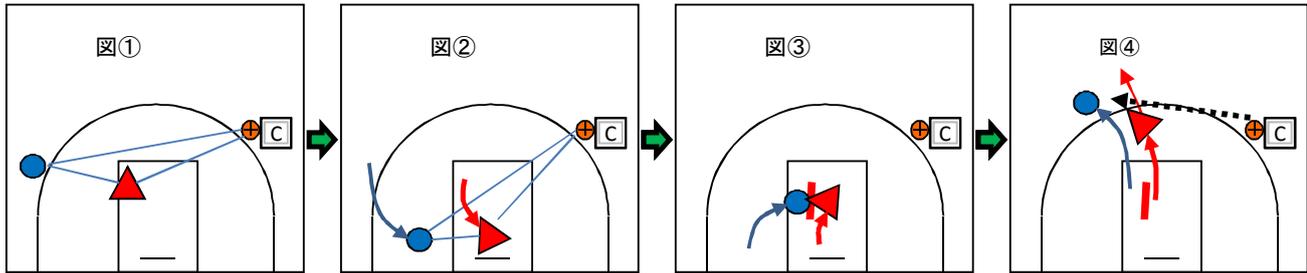
- 1 マークマンから離れ、ボールマンに寄る。
どのくらいボール側に寄れるかは状況・能力による。
- 2 フラットトライアングル
ボールマン-ディフェンダー-マークマンの成す三角形をなるべく平らにする。
ビジョンの確保という点では三角形が大きい方が見易いが、マークマンの動きに対する対応、スキップパスへの対応の観点から、できる限り三角形を平らにする。
※ ビジョンの点でスタンスの向きをマークマン側に少し置き、視野をボールマン側に置くという考え方もある。

② フラッシュカットに対する対応等

ヘルプサイドのマークマンに対するポジショニングの変化とフラッシュカットに対するディフェンスについてドリル化する。

【実施方法】

- 1 コーチがウイングでボールを持ち、ヘルプサイドのウイングに対するオフボールの1対1を作る。(図①)
- 2 オフェンスはヘルプサイドのショートコーナーに動く。これに対してディフェンダーはポジショニングを調整する。(図②)
- 3 オフェンスはフラッシュカットする。これをバンプして止める。(図③)
- 4 オフェンスはガードポジションにポップアウトする。これをディナイし、パスを阻止する。(図④)



【注意事項】

- 図①
フラットトライアングルの形成とポジショニング
- 図②
1 ブラインドカットへの対応
ランニングステップでポジションを変更する。
2 フラットトライアングルの形成とポジショニング
ややマークマン寄りのピストルポジション(オープンスタンス)となっても構わない。
- 図③ バンプ
a ボールに向かう直線的動きに対してシリンダーを垂直に向けて阻止する。
b マークマン側の肘を畳んでアームバーを作り、シリンダーを保護する。
※ 背中側でバンプする技術もある。
- 図④
ガードポジションへの移動によりディナイ(2線のディフェンス)となる。
クローズドスタンスのディナイを遂行する。

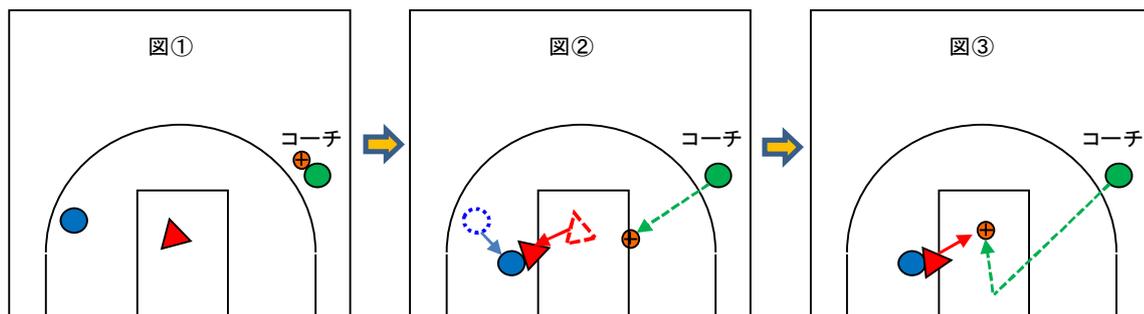
③ ボックスアウト

シューター(ボールマン) ボックスアウトでも述べたようにディフェンス リバウンドの確保は非常に重要な事項であり、2線のボックスアウトより更に難易度が上がり、より空間認知能力が要求される。

a 通常のボックスアウト

【実施方法】

- 1 ウイングポジションでコーチがボールを保持し、逆サイドのウイングから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 コーチがシュートする。これに合わせてオフェンスはリバウンドに飛び込む。(図②)
これをディフェンダーは対応し、ボックスアウトする。(図③)

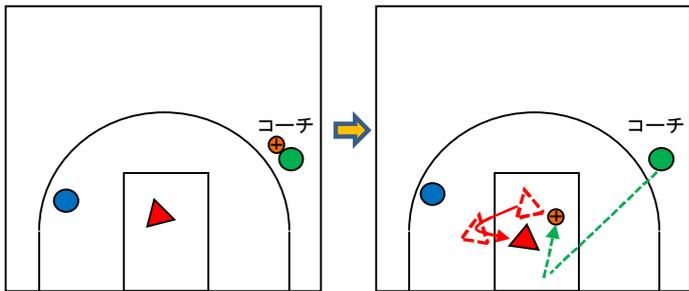


【注意事項】

- 1 オフボールマンディフェンダーは制限区域内にいる。この位置に留まるとゴールの真下のリバウンドかインゴールのボールしか拾えない。
よって、自らマークマン(リバウンダー)を捕まえに走る。
オフボールマンディフェンダーのポジションを考えると、オフェンスリバウンダーはベースライン方向にゴールに真っ直ぐ進む可能性が高い。
この動きに対して、制限区域外でコンタクトする。(図②)
- 2 ボールマンボックスアウトで示したようにコンタクトした状態から考えてリバース(バック)ターンからボックスアウトとなる。
もし、コンタクト後、オフェンスリバウンダーがミドル方向に移動したならば、フロントターンで対処する。
- 3 制限区域内に入れないこと。
- 4 ボックスアウトの姿勢は、パワーポジションでハンズアップする。

b マークマンがリバウンドに来ない場合

Aと同様に実施し、オフェンスはリバウンドに飛び込まない。

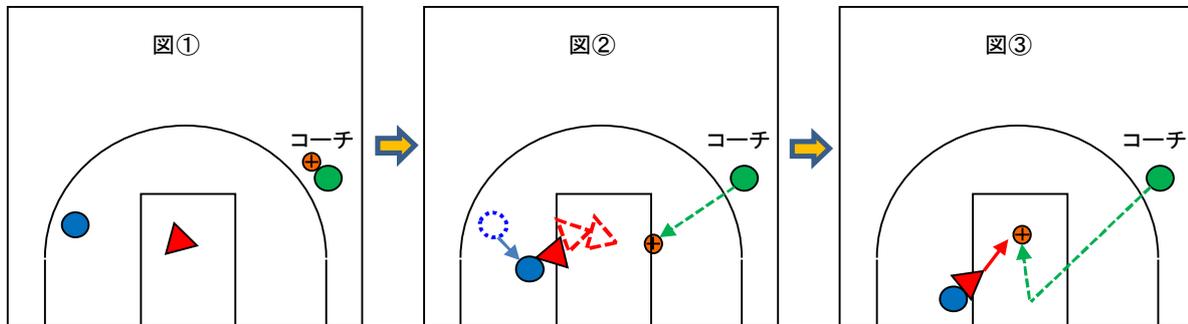


【注意事項】

制限区域外に出て、マークマンがリバウンドに参加しないことを確認した後、空間のボールを探してリバウンドする。

【コラム】 インラインを空けてからのボックスアウト

- 1 ウイングポジションでコーチがボールを保持し、逆サイドのウイングから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 コーチがシュートする。これに合わせてオフェンスはリバウンドに飛び込む。(図②)
ディフェンダーは意図的にベースライン側のインラインを空ける。
オフェンスリバウンダーがリングに真っ直ぐ走ってくるのをフロントターンからボックスアウトする。(図③)



【注意事項】

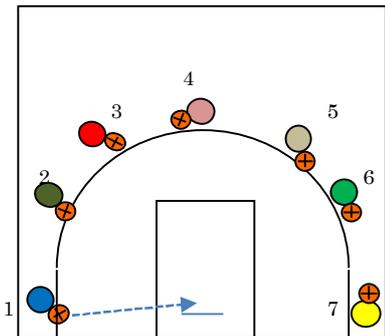
- 1 シュートが放たれた瞬間にマークマンに直線的に走り、ミドル方向への動きを封じる。
言い換えれば、ベースライン方向のインラインを空ける結果となる。(図②)
- 2 ベースライン方向に真っ直ぐ進むオフェンスリバウンダーを捉えてコンタクトする。(図②)
- 3 抑えた角度から考えるとボールマンボックスアウトで示したようにフロントターンからボックスアウトとなる。
- 4 オフェンスリバウンダーをエンドラインに押し込むようにボックスアウトボールに反応する。
- 5 制限区域内に入れないこと。
- 6 ボックスアウトの姿勢は、パワーポジションでハンズアップする。

マイナー スキルゲームズ

U12ブロックエンデバーでは、伝達内容の総まとめとして簡単なスクリメージを実施してきた。これは大変良いことである。それとは別にゲームに使えるスキルの定着度を測る点で、競争的なドリルとして以下のスキルゲームズを紹介する。

I シュートスキル ゲーム

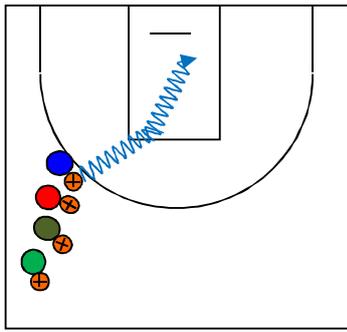
1 2分間 3ポイントシュート ゲーム



幾つかのゴールに分かれて、競争する。
ボールを持って3ポイントライン上に左図のように分かれて並ぶ。
順に(左図の場合1から7の順に)3ポイントシュートを打つ。
3ポイントシュートを打つタイミングは、前者のシュートがリングに触れた(リングを通過した・エアボールとなった)後とする。
制限時間は2分間とし、合計本数を競う。

※ リバウンドやルーズボールは各自で拾うこと。

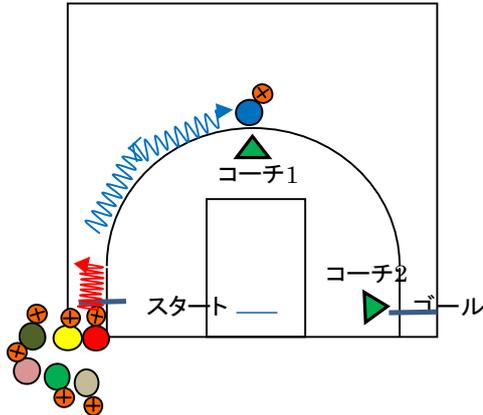
2 2分間 フィンガーロールシュート ゲーム



幾つかのゴールに分かれて、競争する。
 ボールを持って左図のようにウイングに並ぶ。
 順にドリブルからフィンガーロールシュートを打つ。
 次のプレイヤーがドリブルするタイミングは、前者のシュートがリングに触れた（リングを通過した・エアボールとなった）後とする。
 制限時間は2分間とし、合計本数を競う。

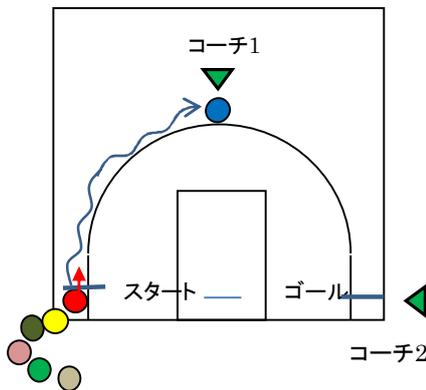
※ リバウンドやルーズボールは各自で拾うこと。

II ドリブルスキル ゲーム



幾つかのゴールに分かれて、競争する。
 プレイヤーはボールを持ってコーナーに並び、左図コーチ1がゴール正面、逆コーナーのゴールにコーチ2を配置する。
 プレイヤーはコーナーから3ポイントラインの外側をドリブルして、逆コーナーまで進むスピードを競う。
 左図コーチ1はプレイヤー（ドリブラー）が通過したら手を挙げる。
 このコーチ1の手の挙げた合図で次のプレイヤーがスタートする。
 逆コーナーのゴールに待機するコーチ2はカウントする。
 制限時間は2分間とし、ゴール通過人数を競う。

III ディフェンススキル ゲーム (ディフェンスフットワークスキル ゲーム)



幾つかのゴールに分かれて、競争する。
 プレイヤーはコーナーに並び、左図コーチ1がゴール正面、逆コーナーのゴールにコーチ2を配置する。
 プレイヤーはコーナーから3ポイントラインの外側を向いてスタートし、コーチ1まではスライドステップ、コーチ1からコーチ2の逆コーナーまでをクロスステップとするディフェンスフットワークを行う。
 左図コーチ1はプレイヤーが通過したら手を挙げる。
 このコーチ1の手の挙げた合図で次のプレイヤーがスタートする。
 逆コーナーのゴールに待機するコーチ2はカウントする。
 制限時間は2分間とし、ゴール通過人数を競う。



公益財団法人日本バスケットボール協会公式サイトに掲載されている文書、記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の画像の著作権は公益財団法人日本バスケットボール協会もしくは原権利者に属します。このため、当サイトに掲載の記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の複製、無断転載をお断り致します。