

平成26年度(2014-2015) U-13Block Endeavor伝達内容 男子

平成26年9月26日(金)～28日(日)味の素National Training CenterにてU-14Top Endeavorが実施された。
この内容はU-13Block Endeavorの内容であり、2015年度都道府県Endeavor伝達内容となる。内容は大きく以下である。

- 1 Clinic指導内容
- 2 Physical Fitness & Stretch
- 3 Coordination Training
- 4 Referee Lecture
- 5 栄養指導
- 6 Physical測定の利用
- 7 Motivation Lecture

Clinic指導内容

Learning Ageを考慮しつつ、国際Gameに通用するTeam Fundamentalに繋がる内容として、JBA,Sports Director,Torsten Loibl氏の原案の下、Endeavor Coaching Staff会議にて概要を決定し、大きく以下の項目となった。

- 1 Offense Skill Work
- 2 Team Offense Concept
- 3 Defense Skill Work
- 4 Team Defense Concept

※ 映像編集・Text作成において、U-14Top Endeavorの映像に不具合が生じ、内容がU-15Top Endeavorとほぼ同様であることからU-15Top Endeavor内容を使用している。よって、一部表記に誤差が生じることがあり得る。ご容赦願いたい。

Physical Fitness & Stretch

JBA Strength専任の國友氏により進められた。

Coordination Training

JBA Sports Director,Torsten Loibl氏による身体能力開発Training(Coordination Training)とBasket Ball技術のCollaboration Drillが男女共通で実施された。U-13Categoryにおいて、その必要性からBlock Endeavorにて実施が必須事項となった。

Referee Lecture

近年、技術指導もRefereeとの協働が必要である。国際審判員・平原氏のLectureと指導を受けた。Block Endeavorでは別途Referee Lectureを受けて、意識の向上を図りたい。

栄養指導

U-13は、体型体格が著しく変わる時期である。
こうした観点から、栄養に関する指導は非常に重要であり、JBA小林栄養士のLectureを受けた。
また、Block Endeavorで小林氏と確認済の株式会社明治の派遣講師活用も考えられる。

Physical測定の利用

本年度Block EndeavorでPhysical測定が実施されなくなった。
これはある一定のData収集が終了したことと時間的制約が大きいことである。
しかし、近年肉体的強さや速さが求められる中でこの事項は形骸化されるべきものではない。

Motivation Lecture

JBA Sports Director,Torsten Loibl氏によるLectureである。
Textでは多くを記載できないが、映像にあるTorsten Loibl氏の"Talk","Hustle","Leadership","闘争心"など体で表現できるように求めるKey Wordが並ぶ。日本人はCourt上でおとなしい傾向がある。
前向きな大きな声を出すことは、"AutoCrine"として自身を高揚させ、この雰囲気は大脳辺縁系共鳴によってTeamも高まる。
GameではこうしたCommunication Skillが不可欠であり、そうするためのConceptual skill向上のためにMotivation Lectureの意味がある。

資料としては、Clinic指導内容、Coordination Trainingについてまとめた。
前述のように映像が「U-15Top Endeavor」であることをお詫びし、ご了解をいただきたい。

Drill目次

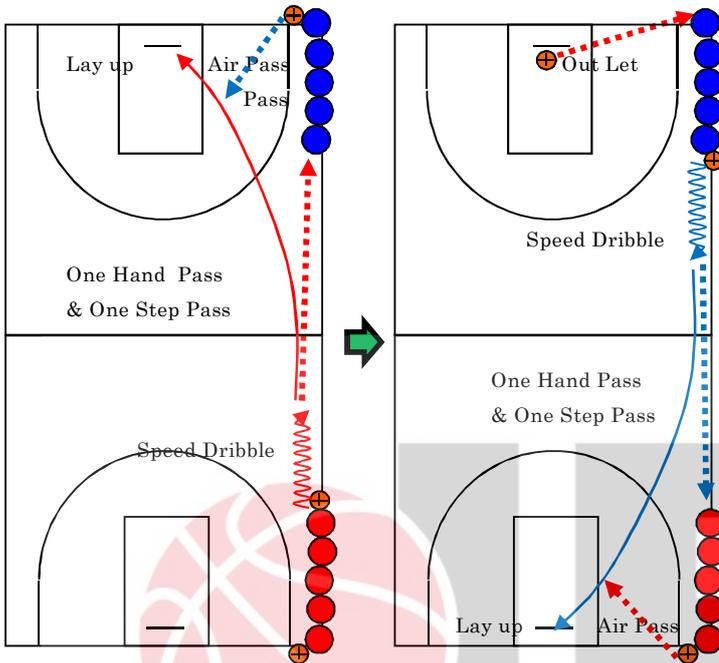
全体	NO	大項目	NO	項目	NO	項目
Offense Skill Work	1	Dribble-Pass-Run & Shot	I	Straight Lay up Shot		
			II	High Pick Set & Slip		
			III	Running Seal		
	2	Escape for Trap	I	Individual Skill Work	①	Inside out Dribble & Speed Dribble
				②	Space Maker	
			II	Escape Drill	①	Pass for Trap
					②	Pass & Escape(Ballside Cut) for Trap
					③	Pass & Escape(Ballside Cut) for Trap, Full Court
	3	Out Let, Out Number Offense	I	3Lane		
			II	3対2		
Team Offense Concept = Motion Offense (Automatic)		【全体としての構造】				
	1	2Men Automatic	I	Ball Screen Entry		
			II	Dribble Hand Off		
			III	Fake Screen & Cut (=Early Release)		
2	3Men Automatic		【全体の説明】			
			I	Ball Screen Entry		
			II	UCLA (University Of California LosAngeles) Cut		
			III	Hand Off		
3	5Men Automatic	I	2Men Automatic(Ball Screen Entry)から			
		II	3Men Automatic・Ball Screen Entryから			
		III	3Men Automatic・UCLA Cutから			
		IV	3Men Automatic・Hand Offから			
		V	5対5Live			
		VI	Defense Reboundから			
Defense Skill Work	1	Stance & Step	I	Stance		
			II	Step Step		
Team Defense Concept	1	Penetration Defense (Closs Out)	I	Half Court Closs out Drill		
			II	Half Court Live		
			III	Full Court Penetration Defense Drill		
			IV	Full Court Live		
2	Transition状況における Defense Fundamentals	I	2対2 Transition Defense Drill①			
		II	2対2 Transition Defense Drill②			
		III	3対3 Transition Defense Drill			
3	Deny Defense Drill	I	Deny Defense Drill			
		II	Deny Defense Live			
4	Scramble Closs Out (5対5 Communication Drill)					

Offense Skill Work

1, Dribble-Pass-Run & Shot

Dribble, One Hand Pass, 意図を持って走ること、Shotを複合したDrillである。

I, Straight Lay up Shot



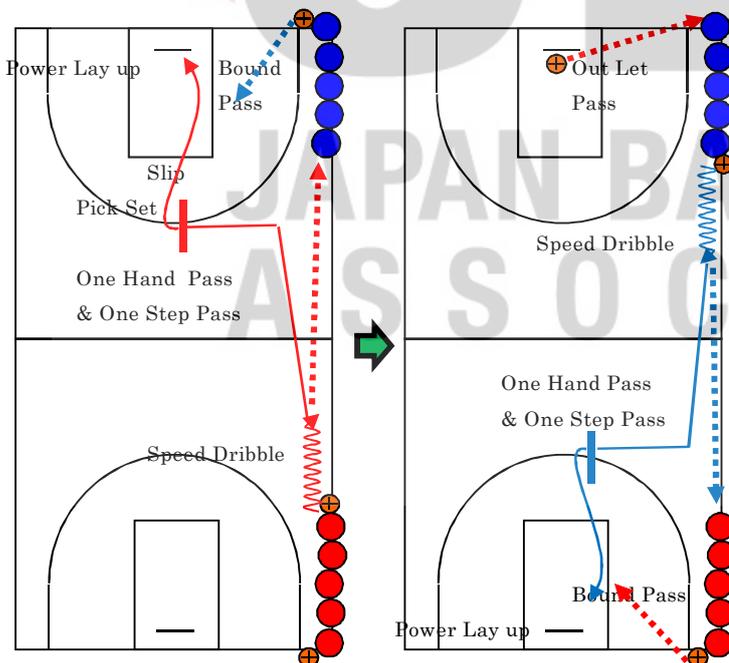
【実施方法】

左図のように並びSideline沿いにSpeed Dribbleして前方にPassを送る。
Ringに向かってStraightに走り、CornerからAir Passを受けてLay up Shotする。
Shooterは自らReboundして即座にCornerにPassする。
これを両Goalを使って連続的に行う。

【Point】

- 1 Speed dribble
前方にBallを突き出す。
- 2 Dribble-Pass
・走りながら低い姿勢を保つ。
(上体が伸びきらない)
・Ball Pick up後、One StepでPassする。
- 3 Pass
・SideLine沿いの手でOne Hand Passを行う。
(Shoulder Passではない)
・Lay up後のPassも強いPassを行う。

II, High Pick Set & Slip



【実施方法】

左図のように並びSideline沿いにSpeed Dribbleして前方にPassを送る。
Ringに向かってStraightに走った後、角度を変えてHigh Pick & Rollをするために3PointLineを両足で跨ぐようにしてSetする。
そして、Front TurnによるSlipを行い、CornerからBound Passを受けてPower Lay up Shotする。
Shooterは自らReboundして即座にCornerにPassする。
これを両Goalを使って連続的に行う。

【Point】

- 1 Speed Dribble
前方にBallを突き出す。
- 2 Dribble-Pass
・走りながら低い姿勢を保つ。(上体が伸びきらない)
・Ball Pick up後、One StepでPassする。

3 Pass

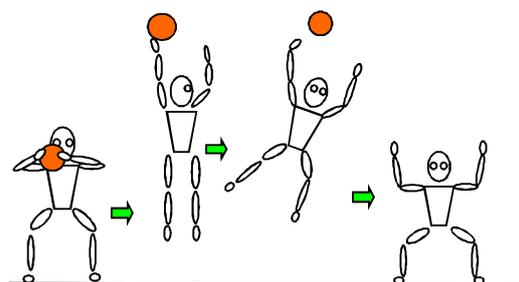
・SideLine沿いの手でOne Hand Passを行う。
(Shoulder Passではない)

4 Screen Set, After Screen

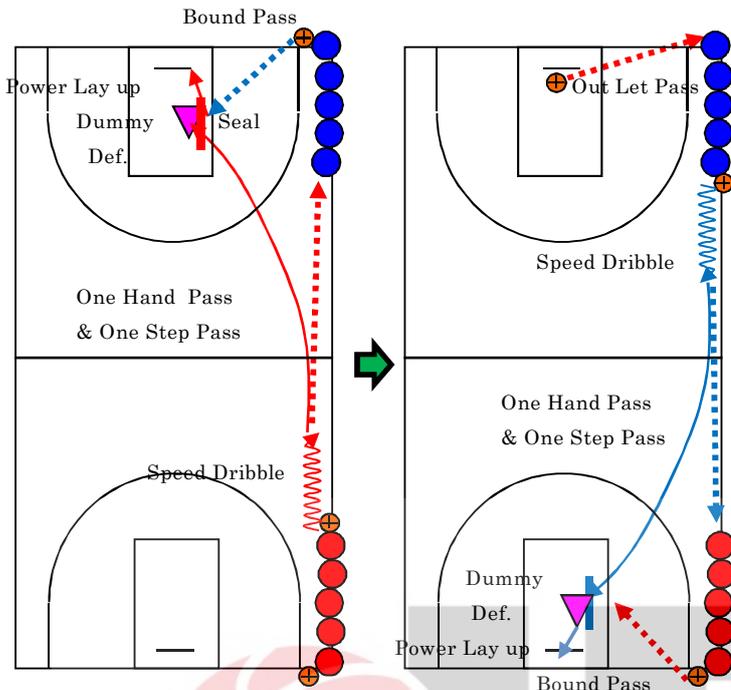
・Screen SetでInsideをみる。
・After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

5 Power Lay up

Insideで重要なShotとして取り扱う。
(2013TE2014BE伝達資料参照)



III、Running Seal



【実施方法】

左図のように並びSideline沿いにSpeed Dribbleして前方にPassを送る。

Ringに向かってStraightに走った後、Paint内のDummy Defenderに激しくContactし、Reverse TurnしてSealする。(Running Seal)

CornerからBound Passを受けて

Power Lay up Shotする。

Shooterは自らReboundして即座にCornerにPassする。

これを両Goalを使って連続的に行う。

【Point】

- 1 Speed Dribble等は前述と同様
- 2 Running Seal

- ・激しくShoulderからContactする。
これによりDefenderをPaint内に押し込む。
- ・Reverse TurnしてDefenderの太腿の上に腰掛けるように広いStance・Stay LowでSealする。
- ・PassがくるまでSealを続け、Ball Meetする。

2, Escape for Trap

W-Teamを仕掛けてTrapするDefenseに対する打破を目的とし、それに必要なSkill WorkとDillを行う。

I Individual Skill Work

① Inside out Dribble & Speed Dribble

【実施方法】

Endlineから数列に並び、個々に前方にDribble後、Inside out Dribbleで横に移動する。(Pivot Dance=2Step)

その後、同一の手で前方にSpeed Dribbleを行い、これを繰り返しながら逆のEndlineに進む。

Dribbleする手を変えて、同様に行う。

【Point】

- 1 横にSlideするにInside out Dribbleでは、Ballを中央まで持ってくることはせず、体の側面で行う。
- 2 前方へのSpeed Dribbleでは、手首を立て後方の足で前方に蹴り出して、Dribbleを低く強く前に押し出す。

② Space Maker

【実施方法】

Endlineから数列に並び、個々にDrag Dribble(PowerDribble)-Step Back Dribble=Space Maker - Spin Dribbleを行う。

【Point】

- 1 Drag Dribble(PowerDribble)
後方のつま先の位置でDribbleをつくこと。
- 2 Step Back Dribble=Space Maker
・Drag Dribble(PowerDribble)からStep Back Dribbleを行う際、Inside outを使って後方にSlideする。
・Spaceを確保するという観点から後方に広く離れる。
- 3 Spin Dribble
・前方の足をPivotし、強く前方に蹴り出すこと。
・手のひらがBallの下に入るとDouble Dribble Violationとなるため留意する。

II Escape Drill

【Positive Stance & Negative Stance】

A Positive Stance

Pivot Footの前方にFree Footがあること。

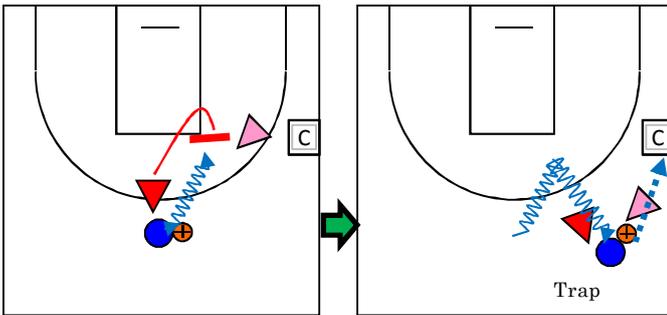
B Negative Stance

Pivot Footの後方にFree Footがあること。

・Pivotの観点から「後方Open」「後方Cross」があるが、いずれもPivot Footに重心を置くことが必要であり、Free Footに重心を置くと動けなくなる。

・W-Teamに対して、Pivot FootにPressureをかけられる恐れがあると共にDefender2人に対処しなくてはならない欠点がある。

① Pass for Trap



【実施方法】

左図のようにCoachを入れた2対2を作る。
Dribble PenetrateしてHelp Defenseと共にW-Teamを意図的に受ける。
W-Teamを受けたままSpace MakerとしてStep Back Dribbleし、Wingに待機するCoachにPassを送る。
3人で役割を換えてDrillを繰り返す。

【Point】

1 Dribble Stop時のStance

"Positive Stance", "Stay Down", "Power Position"である。

特に"Negative Stance"にはしないこと、Stanceの足幅が広すぎないこと、Ballを上げてStickしないことが重要である。

2 Passする方向のDefenderのみを攻めること

3 Fake & Pass

・小さく鋭いBall Fake

・Pivot & Rip

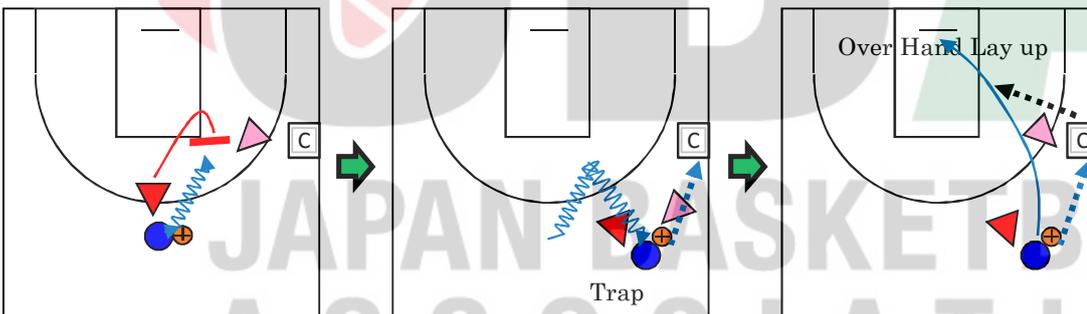
PivotはOnside Step(Open Step)を行い、Ball移動はOver Ripを中心にBall ProtectしてPassを送る。

※ Defenderが激しくTrapすること。LiveでないとDrillの効果が上がらない。

② Pass & Escape(Ballside Cut) for Trap

【実施方法】

①の延長である。CoachにPass後、DefenderのPositioning(Jump to the Ball)よりも早くBallside Cutし、CoachからReturn Passを受けて、Over Hand Lay up Shotする。3人で役割を換えてDrillを繰り返す。



【Point】

1 Pass後、即座にEscapeすること

"Positive Stance", "Stay Down"が実現できないと、即座にBallside Cut出来ないという意図がある。

2 Over Hand Lay up Shot

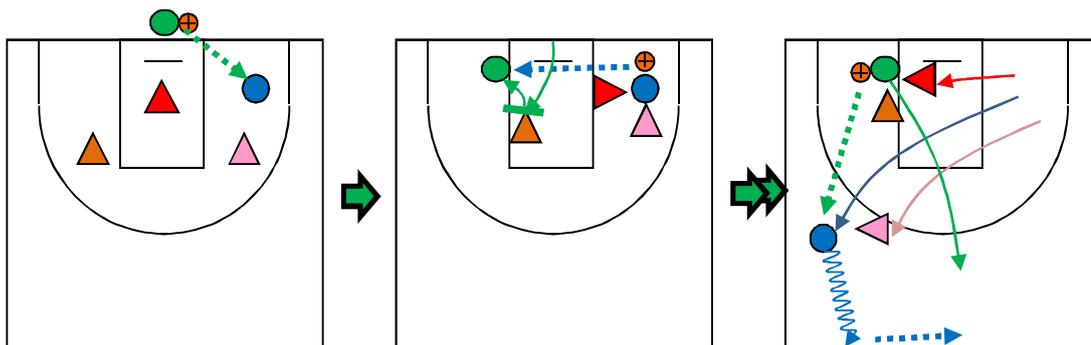
Helpside Defenderの存在を意識して、Back Boardの上方に当ててShotする。

③ Pass & Escape(Ballside Cut) for Trap, Full Court

Back Courtで起こり得る2回のTrapをPass & Escape(Ballside Cut)によって回避し、Ballを進める。

Drill①②には見られなかったOffense同士のPass交換が入る。

Finishとして、再度Pass & Escape(Ballside Cut)する味方にPassしても良い。



【実施方法】

Endline Throw inの2対3を作る。Throw inと同時にDefenderはW-Teamする。Throw inしたOffenseにPassを戻す。Pass & Escape(Ballside Cut)して再びBallを受け、GoalにDribbleしてLay up Shotする。

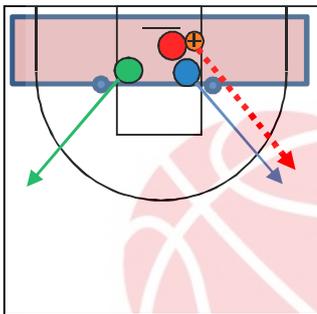
【Point】

- 1 Timingを合わせたPass
"Positive Stance","Stay Down"からTimingを図って、Onside Step(Open Step),Ball Ripする。
Pivotを先に行うとPassは出来ない。
- 2 Seal & Meet out
W-Teamを受けている場合、そのReceiverの存在が無いと回避できない。
Ball Receiveするために、DefenderをSealしてMeet outする技術が必須である。
- 3 Trap Area
Corner,Side LaneはTrap Areaである。こうしたAreaにDribbleしてBallを進めることは避ける。

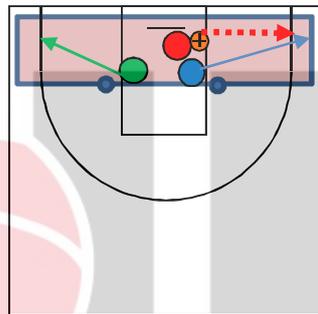
3, Out Let, Out Number Offense

【Rebound Out Let Pass】

Case1



Case2

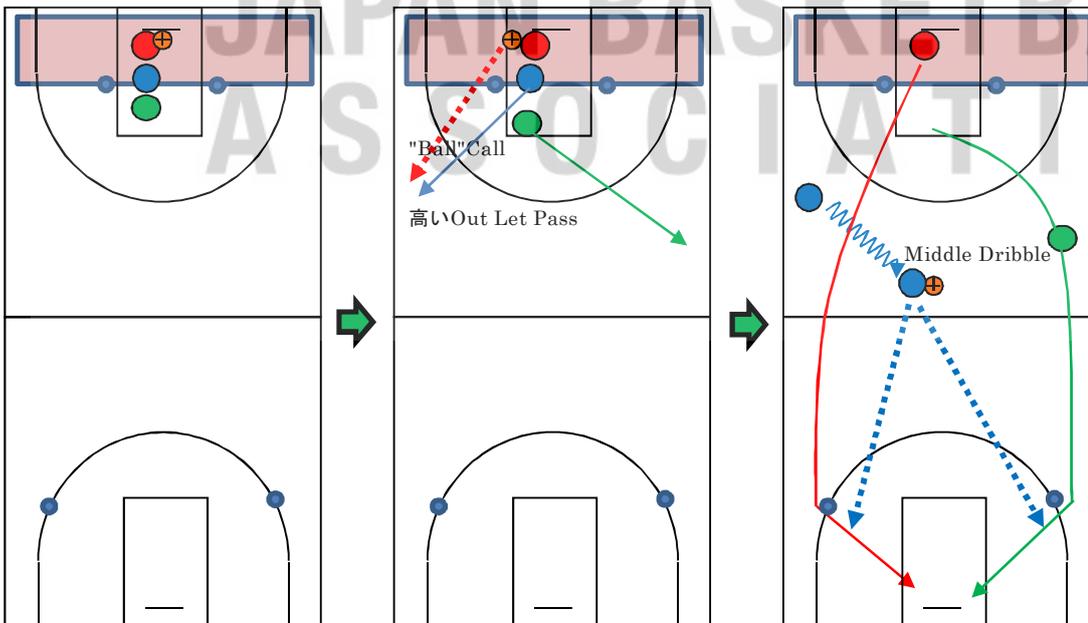


- 1 Reboundと同一Side LaneにOut Letする。
Cross Court PassはInterceptの可能性が高い。
RebounderはSideline側を向いてReboundすることが望ましい。
- 2 Free Throw Lineより前方にPassを送る。
T-Line中央にMarker Coneを置き、これより前方のSide LaneでOut Letを受けることとする。(Case1)
仮にCase2のようにOut Letすると、前方にBallを運ぶという観点から合理性に欠け、Fast Breakは出ない。
なるべく高い位置のOut Letを行うことが望ましい。

I 3Lane

【実施方法】

3人でRebound Tapをし、Coachの合図でReboundする。Reboundしない2人がMarker Coneの内側を通ってSide Laneに走る。Rebound SideにOut Let Passを送る。ReceiverはMiddleにDribbleし、Rebounderは空いたLaneを走って3Laneを形成する。Wing PlayerはSide LaneからFront CourtのFree Throw Line延長上のWingのMarker Coneを抜けてGoalに走り、MiddleのDribblerはどちらかのWingにPassしてShotさせる。

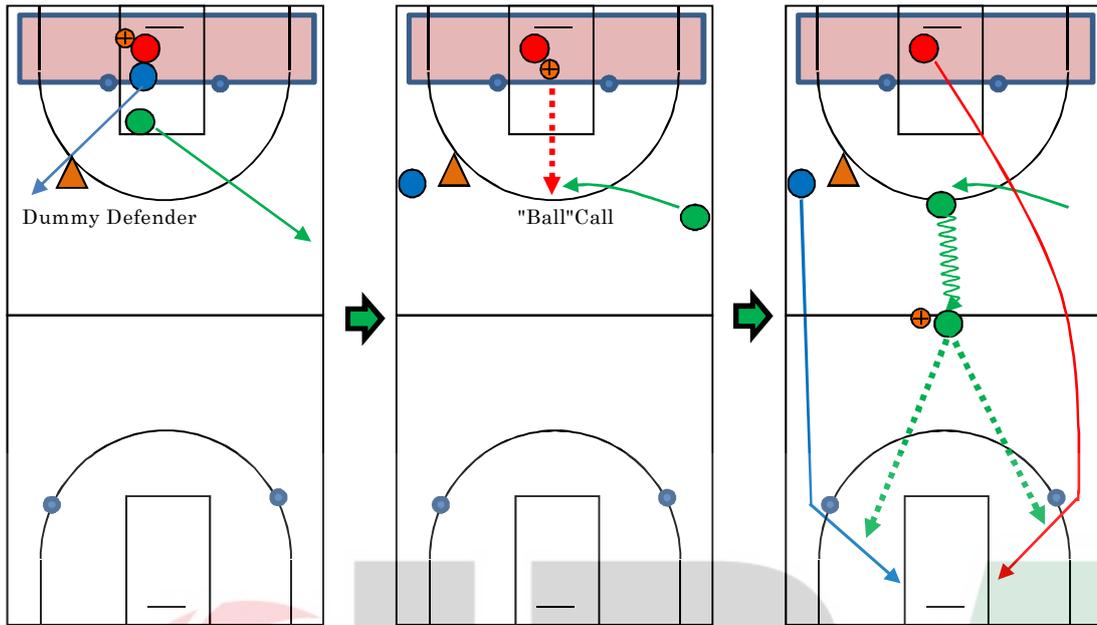


【Point】

- 1 Reboundと同一Side LaneにOut Letする。
- 2 Free Throw Lineより前方にPassを送る。
- 3 Communication, Receiver "Ball" Call
- 4 MiddleへのDribble

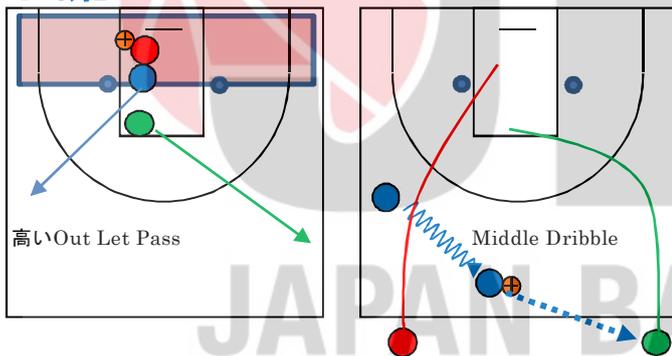
【追加事項】

Rebound SideにDummy Defenderを置き、Passを阻止する。



Side Laneに開いた一方のWingがMiddleにBall Meetし、Ball Receiveして3Laneを形成する。

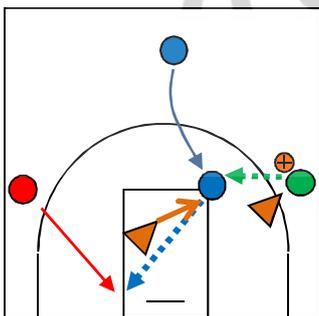
I 3対2



【実施方法】

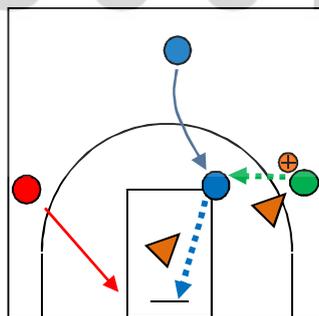
3人でRebound Tapをし、Coachの合図でReboundする。
 Reboundしない2人がMarker Coneの内側を通ってSide Laneに走る。
 Rebound SideにOut Let Passを送る。
 ReceiverはMiddleにDribbleし、Rebounderは空いたLaneを走って3Laneを形成する。
 また、Rebound SideにDummy Defenderを置き、Passを阻止するCaseも併せて行う。
 Front Courtに2人のDefenderを配置する。
 MiddleのDribblerはどちらかのWingにPassを送る。

Case1



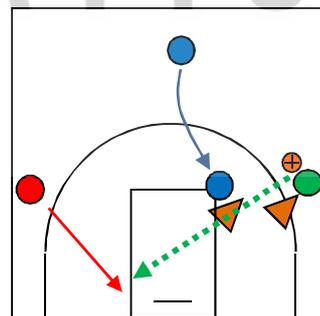
Middle manはElbowでBallを受け、対応するDefenderにより逆SideにBallをPassしてShotする。

Case2



Middle manはElbowでBallを受け、対応しないDefenderによりJump Shotする。

Case3



Middle manのElbowへの移動に対してDefenderがそれを阻止した場合、Wingから直接逆SideへPassを送り、Shotする。

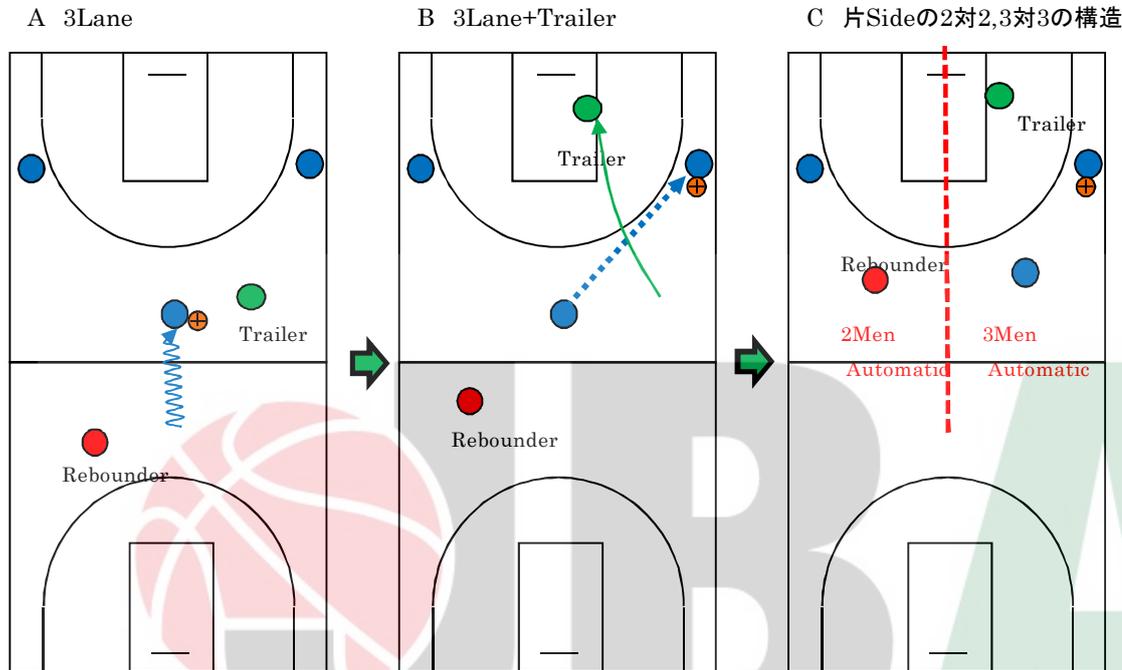
【Point】

- 1 Middle manは必ず同一SideのElbowに移動する。
- 2 Defenderを見て状況判断する。
- 3 WingにBallがある状況ShotするまでにPassの回数は2回以内とする。(Passをし過ぎるとDefenderが戻ってしまうため)

Team Offense Concept = Motion Offense (Automatic)

Team Fundamentalsとして国際Gameで顕著に示されている2対2,3対3の基礎技術の習得を目指す。
Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りができることは、Fast Breakが出来ない場合のSecondary BreakやSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開を可能にする。
Pass, Footwork, Screen Play, Spacingといった基礎技術を学び、2対2,3対3を合わせて5対5の展開に発展する。

【全体としての構造】



多くの場合、BigmanがReboundし、Fast Breakとして3Laneを構成する。

Reboundを取らないBigmanはTrailerとして参加する。

片Sideの2対2,3対3が形成される。この後の展開をTeam Offense ConceptとしてMotion Offense (Automatic)を展開する。

【Individual Skill Work】

- 1 Wipe & Under Rip
BallをCatchした位置にDefenderのTrace Handがある。
肩より下でCatchした場合はWipeし、肩より上でCatchした場合はUnder Ripする。
Dribbleの終了後は、前者となる場合が多く、Wipeとなる。
- 2 Onside Step(Open Step)
PivotはOnside Step(Open Step)を中心に行い、Wipe & Under Ripを用いてBall ProtectしてPassを送る。
- 3 Seal & Meet out
Ball ReceiveするためにDefenderをSealしてMeet outする技術が必須である。

【Pick & Rollにおける事項】

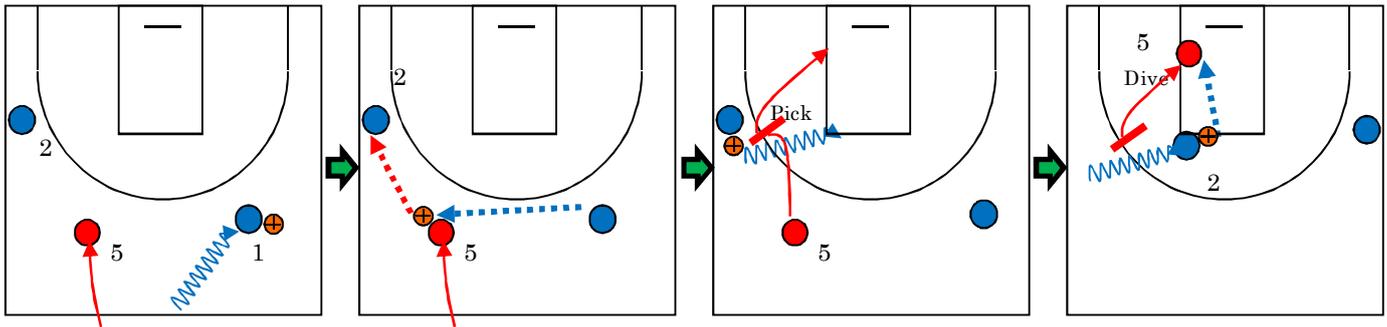
- 1 Separation = 距離・分離すること
Ball ManはScreen前とScreen後にSeparationを作る。
a Screen前・・・RipやDribbleを使って、Defenderから距離を取る。
b Screen後・・・Screenから少なくとも2Dribble離れた場所に移動する。
- 2 Floor Spacing・Team Spacing・・・Maximam Space
Help Defenseから距離を取る。
- 3 Screen Angle
- 4 Pick & Slip
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

1, 2Men Automatic

I Ball Screen Entry

Early Pick & Rollする。前提としてDefenseの対応がFlat Show(Flat Hedge)であるとする。

【実施方法】下図と共に説明する。



GuardはDribbleして2Guard Positionの位置に変更する。Reboundを取ったと想定したBigman(5)は遅れて参加する。

GuardはDribble終了後、一方の2Guard PositionのBigman(5)にPass。続いてWingにPassを送る。

Early Pick & RollをSetする。WingはMiddle Drive。After ScreenとしてGoalにDiveする。

Driveから2DribbleでElbowでStopし、Shot FakeからAfter Screen・DiveにPass。Power Lay upする。

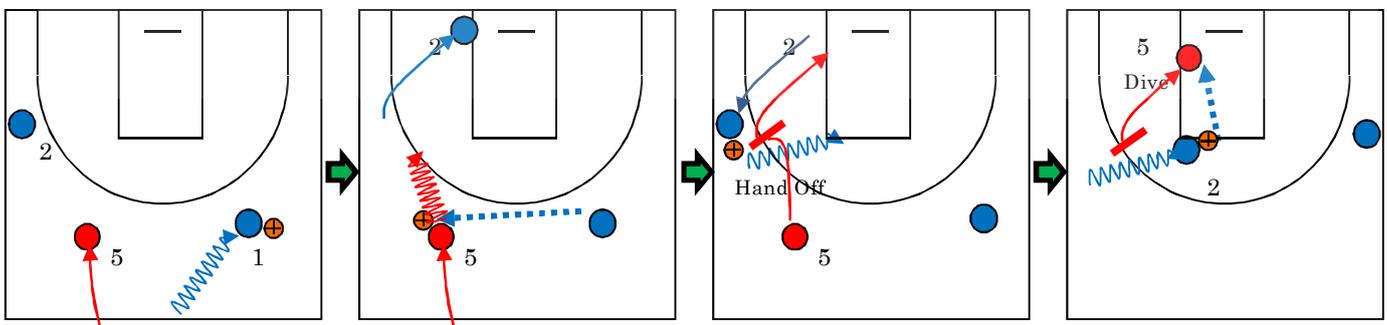
【Point】

- 1 Ball Reversal
"Wipe(Rip)", "Onside Step", "One Hand Snap Pass"が肝要である。
- 2 Screen Set
・拳を上げてScreen Setする。Screen Angleを考慮し、且つInsideをみる。
・Jump Stopで一瞬止まって即座にDiveに移行する。
- 3 Pick & Slip
・After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。
・Goalに直接Attackする。(大回りしない)
- 4 Drive
・Goalに正対する。(Eeplosionも想定する。)
・Cross over Stepから鋭くDriveする。
- 5 Separation
・対峙するDefenderを切り離し、Goalに正対する。
・After ScreenとしてDiveするBigmanとの距離をかせぎ、Gapを作る。(2Dribble以上離れる。)

II Dribble Hand Off

Wing Denyに対する対処法として活用する。前提としてDefenseのScreenに対する対処がFlat Show(Flat Hedge)であるとする。

【実施方法】下図と共に説明する。



GuardはDribbleして2Guard Positionの位置に変更する。Reboundを取ったと想定したBigman(5)は遅れて参加する。

GuardはDribble終了後、一方の2Guard PositionのBigman(5)にPass。WingはDenyを想定してBack Doorを行う。この空いたSpaceにBigman(5)がDribbleし、3Point Lineを跨いでStopする。

Back DoorしたWingはHand Offするために戻り、Ballを受けてDrive。After ScreenとしてGoalにDiveする。

Driveから2DribbleでElbowでStopし、Shot FakeからAfter Screen・DiveにPass。Power Lay upする。

【Point】

1 Back Door

本気でBack Doorする。これを行わないとHand Offに対してDefenderが容易にFight overを実践できてしまう。

2 BigmanのDribble Stop

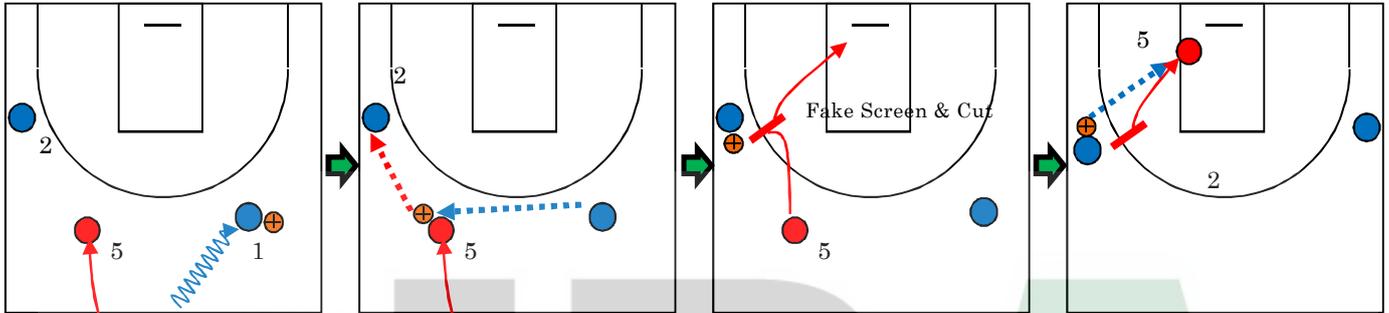
Drag Dribble(PowerDribble)で3Point Lineを跨いで止まることで良いSpaceが得られる。

※ "Ball Reversal","Screen Set","Pick & Slip","Drive"のPointは前述のとおりである。

III Fake Screen & Cut (=Early Release)

Early Pick & RollしてDefenseの対応がHard Show(Hard Hedge)である場合、Fake Screen & Cut (=Early Release)する。

【実施方法】下図と共に説明する。



GuardはDribbleして2Guard Positionの位置に変更する。Reboundを取ったと想定したBigman(5)は遅れて参加する。

GuardはDribble終了後、一方の2Guard PositionのBigman(5)にPass。続いてWingにPassをする。

Early Pick & RollをSetする。Hard Showを仮定して即座にGoalにCutする。Fake Screen & Cut (=Early Release)

WingはBaseline側からPassを送り、これを受けてShotする。

【Point】

・WingからPostへのPass

Wingから同一SideのMiddle Post,Low Post,Short CornerへのPassはBaseline側からPass Feedする。

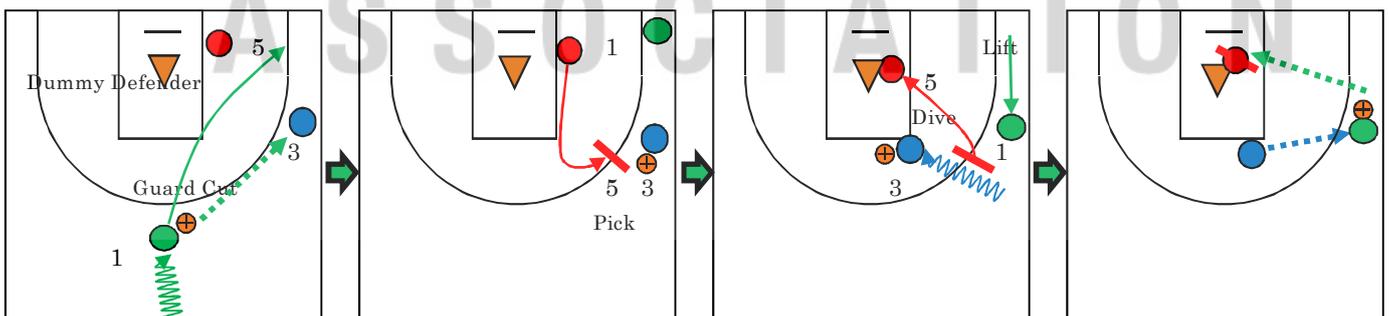
※ "Ball Reversal","Screen Set","Pick & Slip","Drive"のPointは前述のとおりである。

2, 3Men Automatic

I Ball Screen Entry

GuardのGive & Goに続いてPostのPick & Rollを行う。前提としてDefenseの対応がFlat Show(Flat Hedge)であるとする。

【実施方法】下図と共に説明する。



GuardはDribbleからWingにPassしてCornerにCutする。この際、Wingの予備動作としてSeal & Meet Outを行う。

続いてLow postのBigmanはWingにPick & RollをSetする。

WingはMiddle Drive。2DribbleでElbowでStopする。これに合わせてAfter ScreenはGoalにDive、CornerはWingにLiftする。

Shot FakeからWingにPass。DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにPassしてShotする。

【Point】

1 WingのBall Receive

Wingは、Defenderを内側に押し込みSealしてBall Meetする習慣を身に付ける。

2 Dive & Lift

Team Offense Conceptとして、Floor Spacingが非常に重要である。

DiveするBigmanにSpaceを与え、且つAngleを変えてPass FeedするためにCornerはLiftする。

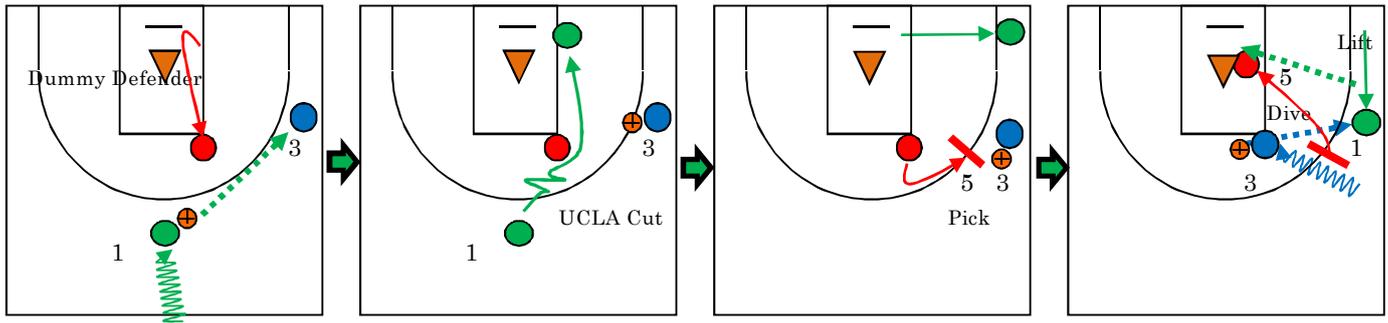
※ "Screen Set","Pick & Slip","Drive","Separation","Running Seal","WingからPostへのPass"は前述のとおりである。

II UCLA (University Of California Los Angeles) Cut

GuardのGive & Goを阻止するDefenseに対し、UCLA Cutし、続いてPostのPick & Rollを行う。

前提としてDefenseの対応がFlat Show(Flat Hedge)であるとする。

【実施方法】下図と共に説明する。



WingはSeal & Meet OutしてBallを受ける。Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。GuardはWingにPassする。

GuardはPass後、Mark Man DefenderがHigh PostのScreenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるようにCutする。

続いてHigh PostのBigmanはWingにPick & RollをSetする。

WingはMiddle Drive。以降、「I Ball Screen Entry」と同様に展開する。

【Point】

UCLA Cut

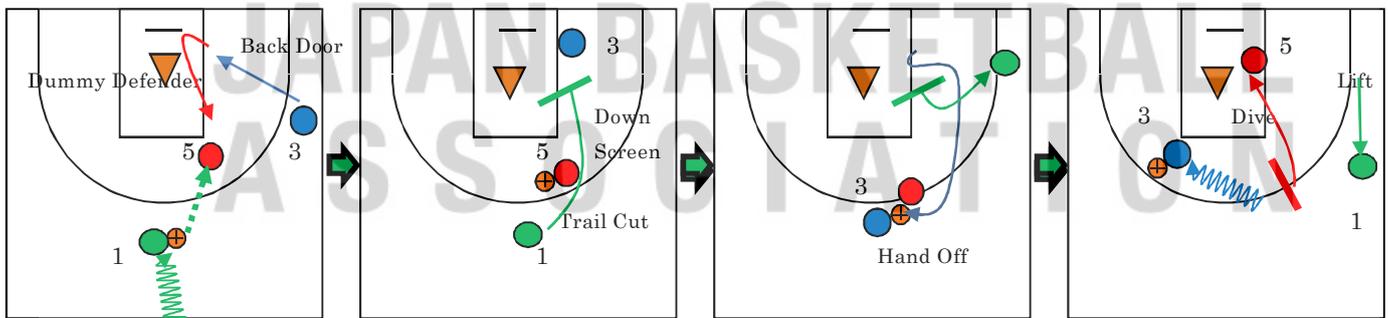
前項の「Ball Screen Entry」では、Guard Cut後、PostがWing Pick & Rollを仕掛けたが、Guard Cut前にPostがHigh Post Flashし、その後、Guard Cut,PostのWing Pick & Rollと続いていく。この点でUCLA Cut単体を理解するより容易であり、むしろMotion OffenseとしてAutomaticな動き作りのひとつがUCLA Cutであると理解することが望ましい。

※ "Screen Set","Pick & Slip","Drive","Separation","Running Seal","WingからPostへのPass"
"Floor Spacing,Dive & Lift"は前述のとおりである。

III Hand Off

Wingへの激しいDeny Defenseに対して、PostがFlashしてBack Doorを狙う。その後、Hand Offとなる。

【実施方法】下図と共に説明する。

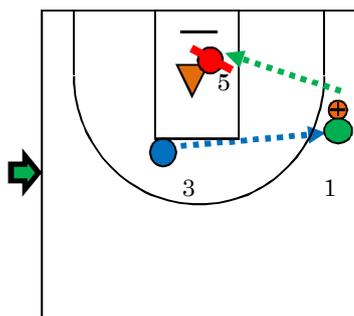


Wing Denyに対してPostのFlash CutにPassしてBack Doorを狙う。

GuardはTrail CutしてGoalに走り、続いてDown Screenする。

UserはDown Screenを使ってHigh Postに走り、Hand Offする。ScreenerはCornerに開く。

Hand Off後、Middle Drive。2DribbleでElbowでStopする。これに合わせてAfter ScreenはGoalにDive、CornerはWingにLiftする。



Shot FakeからWingにPass。DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにPassしてShotする。

※ 前提としてHand Offに対するDefenseの対応がFlat Show(Flat Hedge)であるとする。

【Point】

1 PostのBall Receive

Postは、Defenderを内側に押し込んでからHigh PostにFlashする。
Ballに激しくMeetすることで3Point Line付近まで跳び付く。

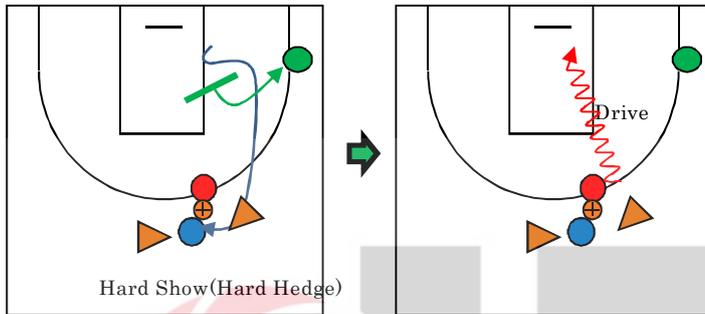
2 PostのHand Off時のPivot

Hand Off時、PostはHalf Front Turnして3Point Lineを跨ぐようにPivotする。

※ "Screen Set", "Pick & Slip", "Drive", "Separation", "Running Seal", "WingからPostへのPass"
"Floor Spacing, Dive & Lift"は前述のとおりである。

【追加事項】

Hand Offに対するDefenseの対応がHard Show(Hard Hedge)である場合



Hand OffをHard Show(Hard Hedge)すると、BallmanであるBigmanがNo Markである。すなわち、GoalにDriveしてShotする。

3, 5Men Automatic

【Floor Spacing (Team Offense Concept)】

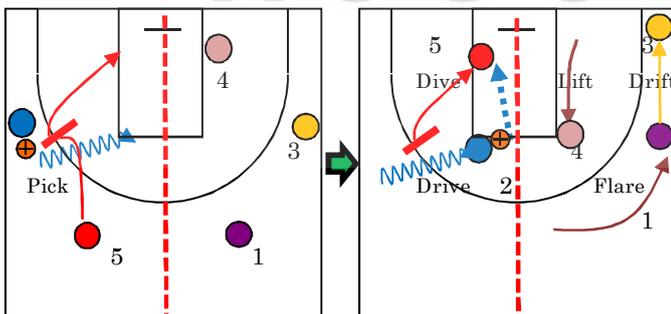
Pick & Rollで重要な"Separation", "Screen Angle"の他に「Help Defenseから距離を取ること」が必要である。(Maximam Space) これにより、BallmanのAttackを助ける。また、BallmanのPenetrate(Drive)が行われた場合、派生する動きに対して一定の約束が生ずる。(4Men-Out, 1Men-Inside)

① 用語

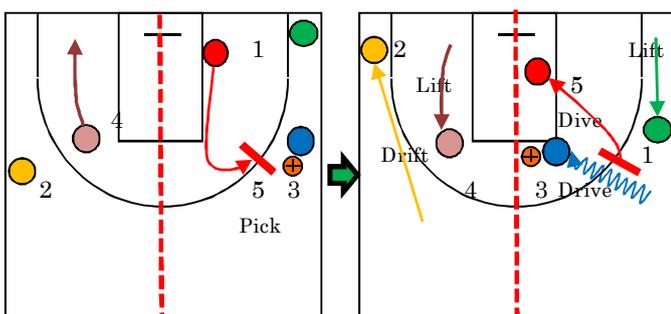
- 1 4D Driveに対して、Drift・Drag・Diveの動きがあることから、「4D」と呼ぶことがある。
 - a Dive: Goalに飛び込むこと。
 - b Drift: 横滑りすること、Driveの方向と同一方向に合わせる。
 - c Drag: 引っ張る意味でDefenseを引っ張る方向に動く。
- 2 Lift : Dragに分類される場合もあるが、Goalに対して上に上がること。
- 3 Flare: Driftとして分類される場合もあるが、広がる動き。

② Pick & Rollにおける一般的なFloor Spacing

Pick & RollからMiddle Driveが起きた場合のFloor Spacing



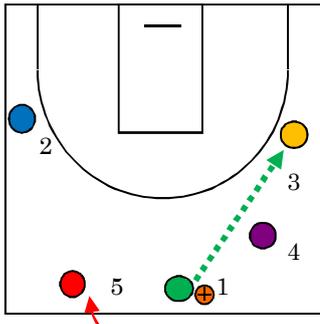
片Sideの2対2でPick & Rollが起きた場合、逆Sideの3対3の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。



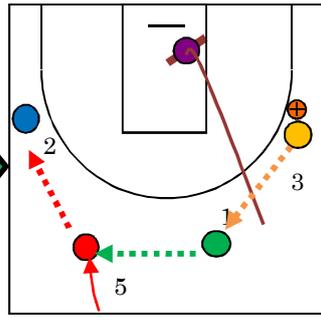
片Sideの3対3でPick & Rollが起きた場合、逆Sideの2対2の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。

I 2Men Automatic(Ball Screen Entry)から

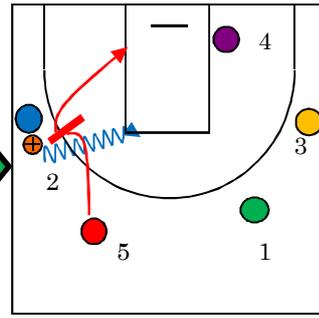
【実施方法】下図と共に説明する。



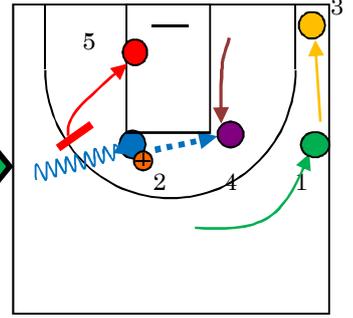
3Laneを構成し、WingにPassする。



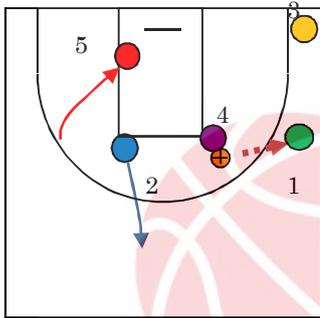
Reboundを取らないBigmanはTrailerとして参加する。
WingからBall Reversalする。



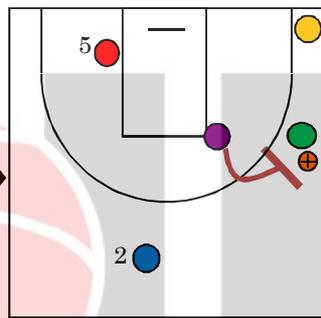
Early Pick & RollをSetする。
WingはMiddle Drive。
After ScreenとしてGoalにDiveする。



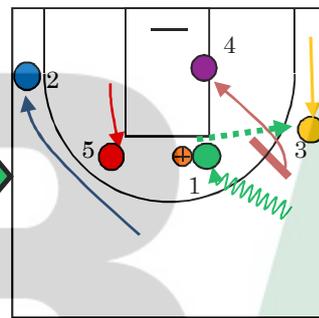
一斉にFloor Spacingをとる。
Driveから2DribbleでElbowでStopし、Shot Fakeから逆のElbowにPass。



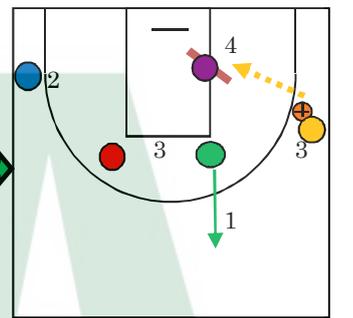
ElbowからWingにPass。



Ball Screen(Pick & Roll)をSetする。



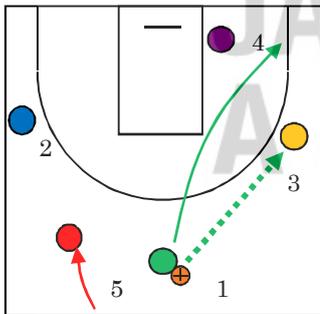
WingはMiddle Drive。
一斉にFloor Spacingをとる。
Shot FakeからWingにPass。



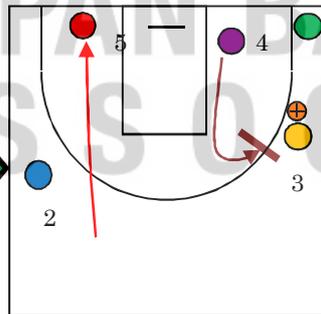
DiveしたBigmanはSealしてBaselineのSpaceを奪う。
これにPassしてShotする。

II 3Men Automatic-Ball Screen Entryから

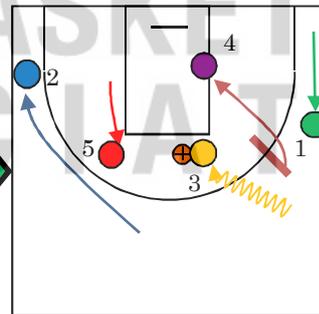
【実施方法】下図と共に説明する。



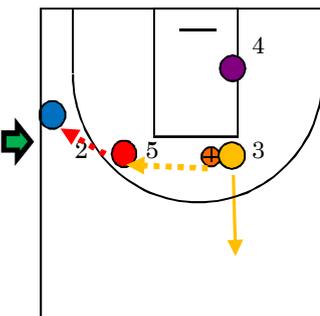
GuardはDribbleからWingにPassしてCornerにCutする。



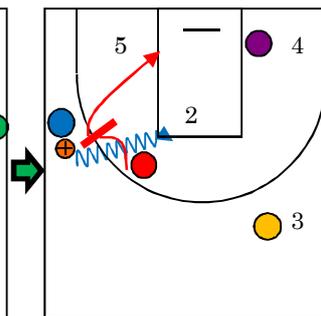
続いてLow PostのBigmanはWingにPick & RollをSetする。



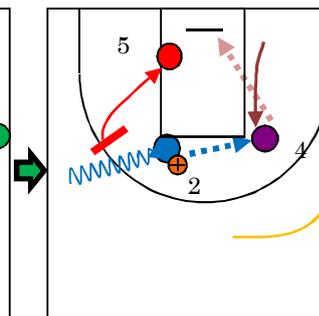
WingはMiddle Drive。2DribbleでElbowでStopする。
一斉にFloor Spacingをとる。



逆のElbowにPassし、
続いてElbowからWingにPass。



Ball Screen(Pick & Roll)をSetする。

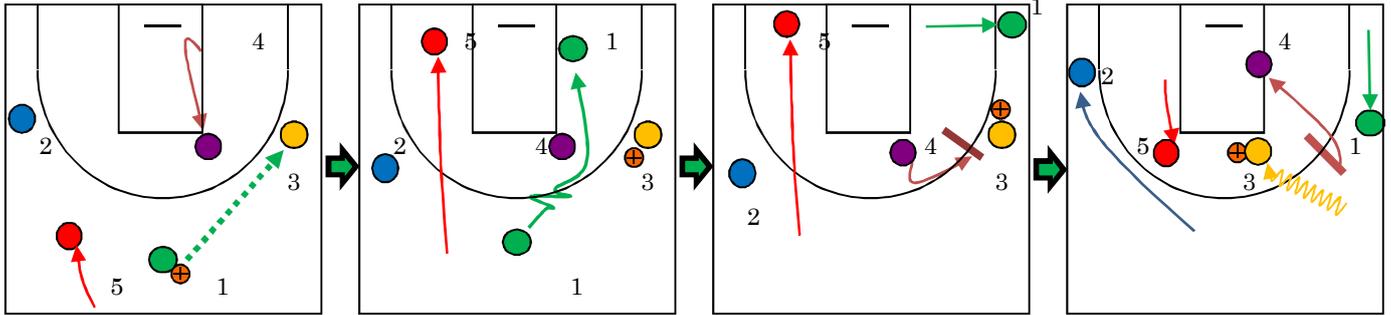


WingはMiddle Drive。
一斉にFloor Spacingをとる。
ElbowにPassし、Shotする。

※ これ以降の展開も考えられる。

Ⅲ 3Men Automatic-UCLA Cutから

【実施方法】下図と共に説明する。

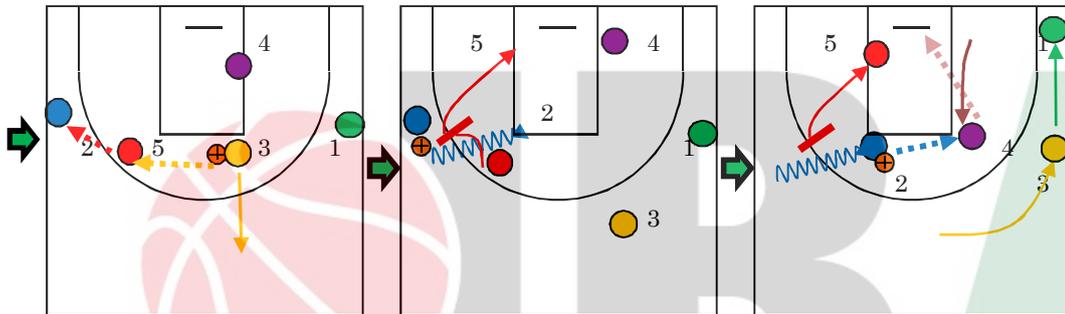


WingはSeal & Meet OutしてBallを受ける。Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。GuardはWingにPassする。

GuardはPass後、Mark Man DefenderがHigh PostのScreenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるようにCutする。

続いてHigh PostのBigmanはWingにPick & RollをSetする。

WingはMiddle Drive。一斉にFloor Spacingをとる。



※ これ以降の展開も考えられる。

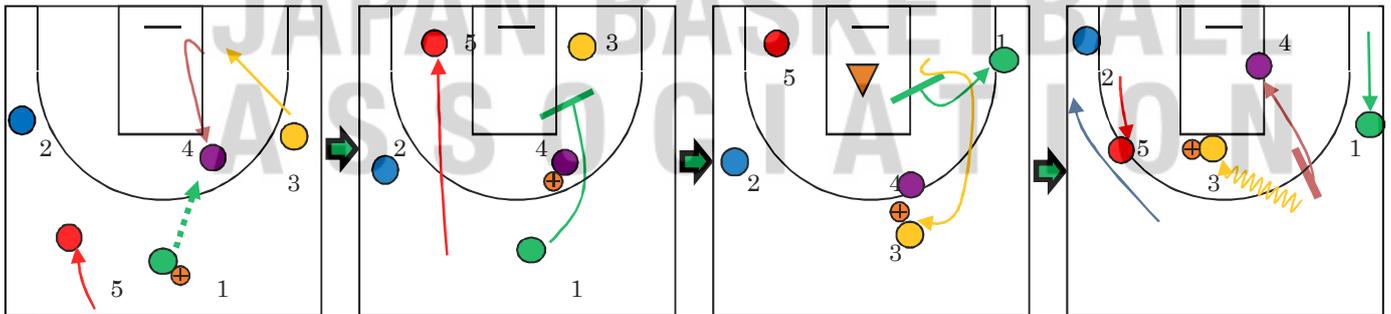
逆のElbowにPassし、続いてElbowからWingにPass。

Ball Screen(Pick & Roll)をSetする。

WingはMiddle Drive。一斉にFloor Spacingをとる。逆のElbowにPassし、Shotする。

Ⅳ 3Men Automatic-Hand Offから

【実施方法】下図と共に説明する。

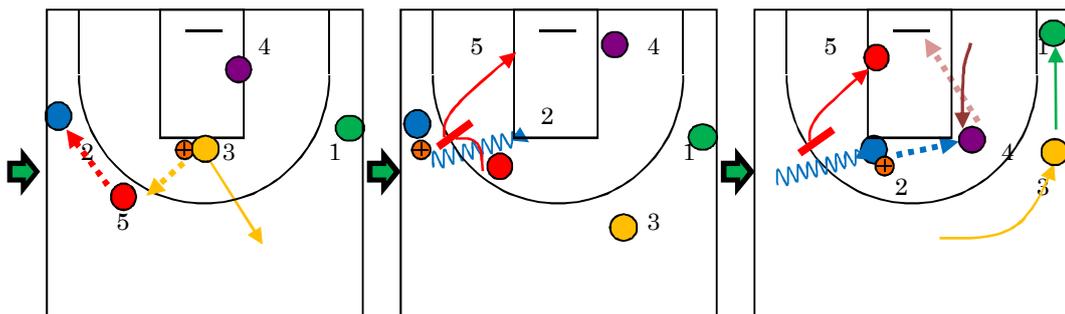


Wing Denyに対してPostのFlash CutにPassしてBack Doorを狙う。

GuardはTrail CutしてGoalに走り、続いてDown Screenする。

Down Screenを使ってHigh Postに走り、Hand Offする。

Hand Off後、Middle Drive。一斉にFloor Spacingをとる。



※ これ以降の展開も考えられる。

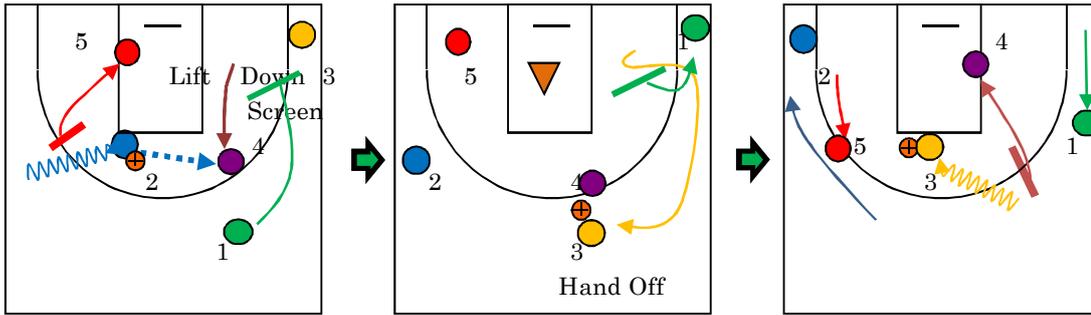
LiftしたBigmanにPassし、続いてWingにPass。

Ball Screen(Pick & Roll)をSetする。

WingはMiddle Drive。一斉にFloor Spacingをとる。逆のElbowにPassし、Shotする。

【Ideaとして】

2Men Automatic(Ball Screen Entry)から派生する動きとして次のIdeaも考えられる。



2Men SideのBall Screen EntryからMiddle Driveが起きた場合、ScreenerはSlipしてDiveする。HelpSideのPostはLiftする。これは同様である。違いは、FlareしたPlayerがDriftしたPlayerにDown Screenし、その後、Postを介してHand Offへと展開していく点である。

V 5対5Live

【実施方法】

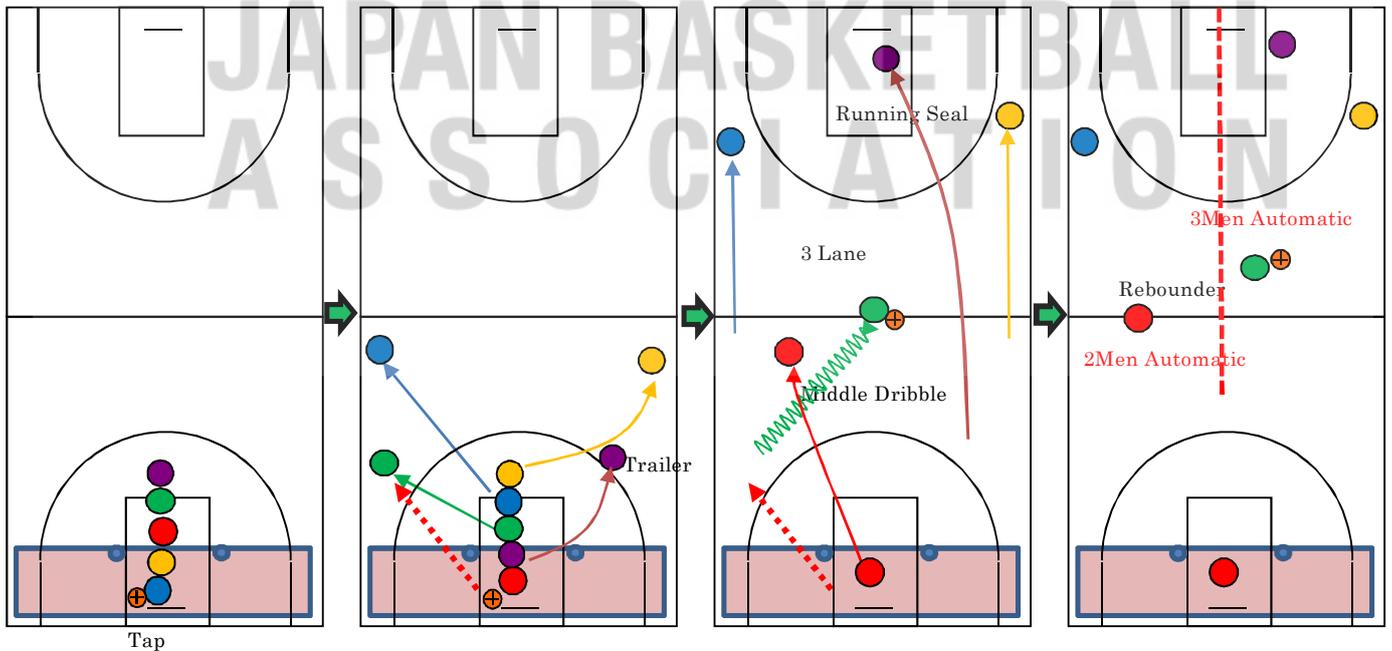
Half Courtで5対5の実践を行う。始めはDefenderをDummyとし、徐々にDefense強度を上げてLiveにする。

VI Defense Reboundから

「Out Let,Out Number Offense,3Laneの考え方」、「Team Offense Concept = Motion Offense (Automatic)全体としての構造」を組み合わせ、5人のRebound TapからOut Letし、Fast Breakが出来なかった場合を想定して、「2Men Automatic」、「3Men Automatic」の動きを合成した「5Men Automatic」を展開する。

【実施方法】

5人でRebound Tapをし、Coachの合図でReboundする。ReboundしないGuard,Small ForwardはMarker Coneの内側を通ってSide Laneに走る。Reboundを取らないBigman(Power Forward)は直線的にGoalに走り、Running Sealを狙う。Rebound SideにOut Let Passする。ReceiverはMiddleにDribbleし、Rebounderは空いたLaneを走って追従する。MiddleのBallmanがFront Courtに入り、「5Men Automatic」を展開する。

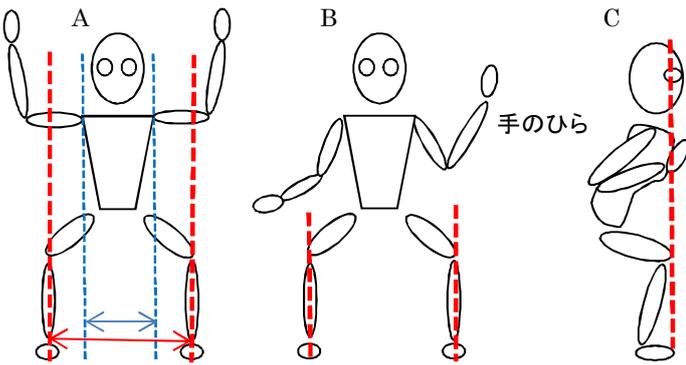


※ 総合練習として、SmoothなBallの展開を意識する。
無駄なDribbleが無いこと、適切なFloor SpacingによるPassの展開

Defense Skill Work

1, Stance & Step

I Stance



Stanceの幅

つま先と膝の方向

垂直

Balance, Stay Lowが肝要である。

- 1 Stance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 Hand Work
ABどちらにしても手のひらをBallに見せる。

II Step Step

BallmanのDefense Foot Workとして顕著なものは"Step Slide"である。

進行方向にStepし、続いて素早く引き付け、Stance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Caseが多い。

これにより、続いて引き付ける足を"Slide"という意識ではなく、"Step"とすることで、よりSmoothな足運びとなる。

これを"Step Step"とする。

【"Step Step"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Offense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。(Jumpしないこと)
- 2 進行方向の足からStepする。
進行方向逆足からStepする「Side Step」の場合、Stance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Stepする。

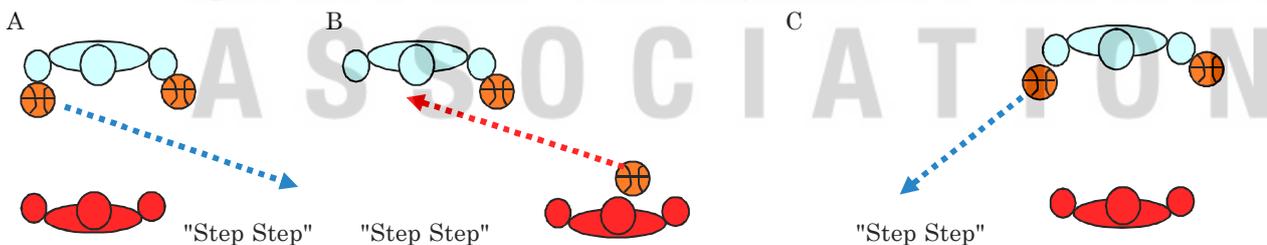
【Drill】

2人組で3mほど離れて向かい合わせに立つ。一方は2Balls Dribbleを行い、一方は"Step Step" Defense Foot Workを行う。

Leaderである2Balls DribblerはひとつのBallを投げる。これに反応して"Step Step"する。

Ball Catchしたら、即座にLeaderにBallを返し、元の位置に戻る。この場合も"Step Step"する。

10回回り、交代する。尚、"Step Step"で対応できない距離の場合、"Step Step"を2回繰り返して移動する。



【Point】

- 1 正面でBallを掴むこと
投げられたBallを手で取るのではなく、胸で受けるように足を動かす。
- 2 Stance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Stepする。
- 5 Balance
- 6 Stay Low

Team Defense Concept

1, Penetration Defense (Close Out)

I Half Court Close Out Drill

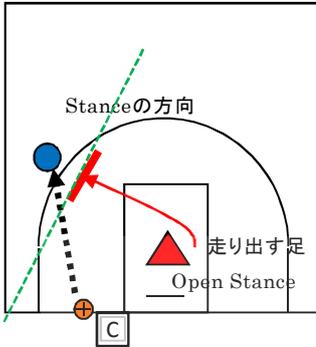
Helpside, Cover DownからBallmanにMatch upする際に必要不可欠なSkillである。

【Close outの手順】

WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCourt中央でOpen Stanceを取る。EndlineでCoachがBallを持つ。EndlineのCoachがWingにPass。この瞬間からClose Outが始まる。

【Point】

- 1 Shotを打たせない間合いまで移動する。
 - ① Passを出した瞬間にReceiverより外側(遠い方)の足をReceiverに向けてStepする。これによりLineを上げ、Ballmanに対して"No Middle"の方向からApproachすることになる。
 - ② Dash(Running Step)からHarkee(Starter)Stepして、Markman(Ballman)にOne Arm Awayの距離まで近づく。音を立てず、柔らかく足を使うHarkee(Starter)Stepが必要である。
 - ③ 対峙する際に体重(重心)が前方にかかるとCounterでDriveをされるため、Hands upし、親指を後方に向け、後方に体重を移す。
- 2 Square StanceによるHands upでInsideへのDirect Passを阻止する。(Bound Pass, Lob Passであれば、時間を稼ぐことができる。)
- 3 No Middleを意識したPenetration Defense
 - ① Markman(Ballman)の内側の肩にDefenderの鼻を置く。(Nose to Shoulder)
 - ② Stanceの方向はCornerを向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance) Goal Lineを空けず、StraightのDriveも許さない。
 - ③ Stay Down (One Arm Away)
 - ④ Driveへの予備対応としてDrop Step (Retreat Step)の準備

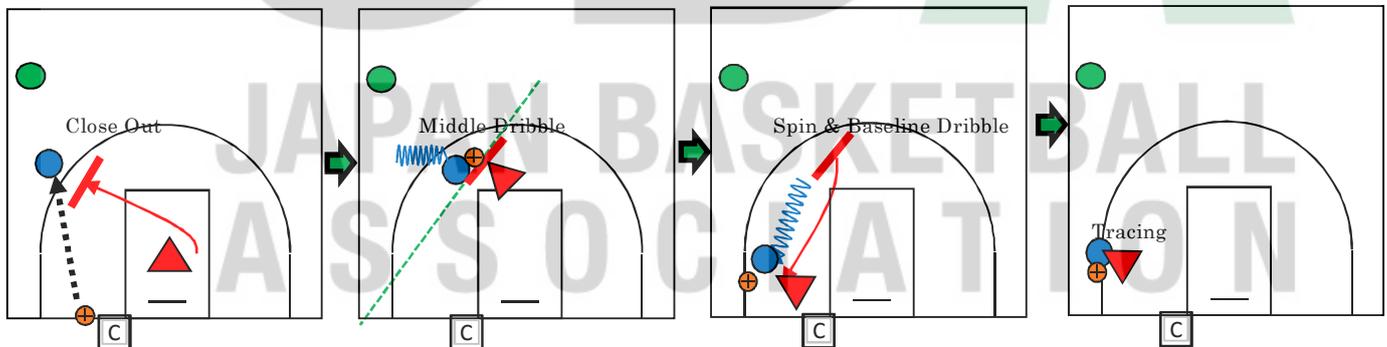


【実施方法】

3人とCoach1人で行う。PlayerはOffense→Defense→Restの順に行う。

WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCourt中央でOpen Stanceを取る。EndlineでCoachがBallを持つ。

EndlineのCoachが2BoundするようなゆっくりとしたPassをWingに送る。この瞬間からClose Outが始まる。以降下図と共に



CoachがWingにPass。
Close Outする。

OffenseはCross over Stepから
MiddleにDribbleする。
これをHedgeして止める。

OffenseはSpin Dribbleして
BaselineへDribbleする。
Defenderはこれに対応する。

OffenseはDribble Stopし、Ball
を動かす。Defenderは間合いを
詰めて(Belly up), Tracingする。

【Point】

- 1 VS Middle Drive
 - a "Step Step"のFoot Work
 - b Hands upして胸の正面で接触し、Hedgeする。
 - c Stanceの方向はCornerを向けることを堅持する。(Over DirectionのStanceにならないこと)
- 2 VS Spin Dribble
 - a Goal Lineが空けないためにDrop Step(Compass Step)しないこと。
 - b "Step Step"のFoot Work
- 3 Tracing (VS Dribble Stop)
 - a Belly up & No Foul
 - b Stay low (Goal Lineを空けず、Stickさせる)
- 4 Communication & Talk
 - a Close out時・・・"Close out"Callから"Ball!"とCallし、Match upを確認する。
 - b Dribble時・・・"Point""Point"Call
 - c Dribble終了時・・・"Dead""Dead"Call

II Half Court Live

Half Court Close Out Drillを実践化したDrillである。

【実施方法】

3人とCoach1人で行う。PlayerはOffense→Defense→Restの順に行う。

WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCourt中央でOpen Stanceを取る。EndlineでCoachがBallを持つ。

EndlineのCoachが1BoundするPassをWingに送る。この瞬間からClose Outが始まる。

〈Offense Rule〉

MiddleへのDribble数は無制限とする。ただし、Base LineへのDribbleの数は1Dribbleとする。

【Point】

- 1 Defense
 - a Close Outを敢行し、即座のShotはさせない。
 - b No Middle
 - c Paint Area外でShotさせ、出来ればBlock Shotする。
- 2 Offense

Shot,Base Line Drive,Middle Penetration & Dribble Change

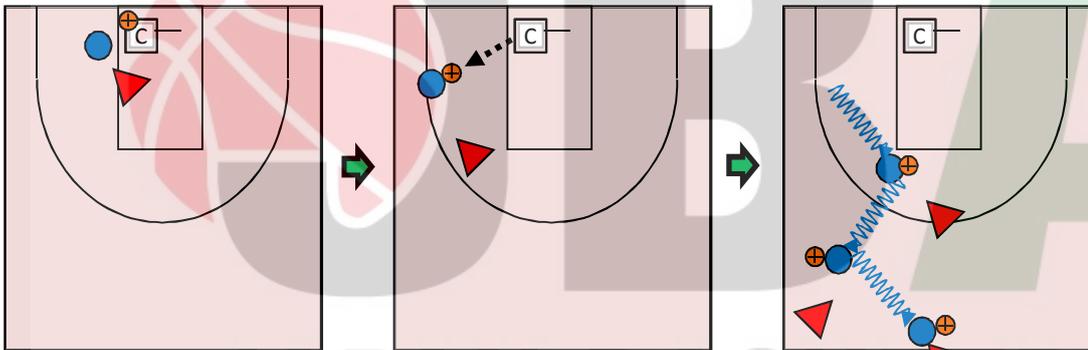
III Full Court Penetration Defense Drill

次項の「Transition状況におけるDefense」を意識したPenetration Defenseについて学ぶ。

Full Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分けてBallman Defenseの考え方を整理する。

【Back Courtの考え方】

CoachがReboundを獲り、Out Let Passする。この状況から1対1のBallman Defenseを行う。



- 1 Contain (Control Defense)

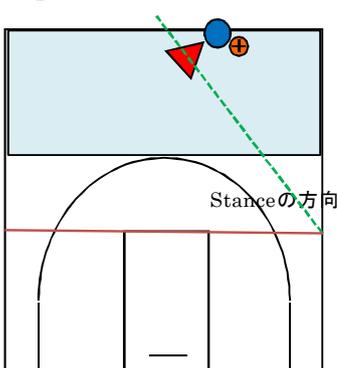
BallmanがMiddle方向へSpeedを付けてPenetrateすると、Half Courtで容易にEntryされ、得点に結びつきやすい。よって、目的はHalf Courtを超えるまでの時間を遅滞させ、他のDefenderが準備する時間を作り、容易なEntryを阻止する。そのためには、Dribble SpeedをSlow Downさせることが必要であり、Half CourtのEntryされた状態でのOne Arm Awayの間合いでは破られる危険性が高いため、「付かず離れず一定の距離を保ちつつ継続的にMatch upすること(=Contain)」が必要である。この間合いはTwo Arm Awayの距離感である。こうしてTempoをControlする。
- 2 No Middle

MiddleにBallがあると逆Sideへの展開が容易である。よって、どちらかのSideにBallを追いやる。
- 3 Nose To Ball

Center Lineまでに最低1回Dribble Changeさせる。(良いDefenderは2-3回Dribble Changeさせる。)こうすることでよりSlow Downさせる効果が期待できる。そのためには自分の鼻をBallの進行方向の正面に入れることが重要である。
- 4 Running Step (Cross Step)

使用されるFoot WorkはRunning Step (Cross Step)であり、「Step Step」はしない。

【Center LineからBall Entryまでの考え方】



Center Lineを超えたBallmanに対して以下のように対処する。

- 1 Nose to Shoulder For No Middle

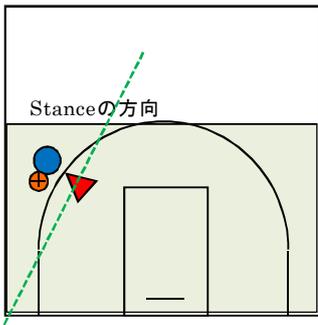
Dribblerの内側の肩に鼻を入れる。これにより、No Middleがより明確になる。
- 2 One Arm Away

Two Arm AwayのContainから、よりPressureのかかったOne Arm Awayの間合いに縮める。
- 3 Stanceの方向

Stanceの方向はFree Throw Lineの延長線とSidelineの交点に向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance)
- 4 Step Step

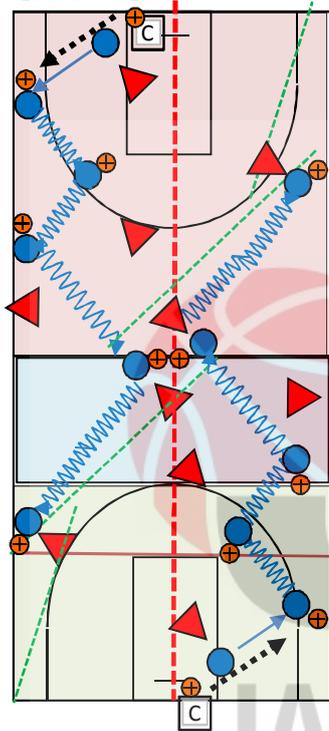
Back CourtのRunning Step (Cross Step)からFoot Workを「Step Step」に換える。

【Entry時の考え方】



「Half Court Close Out Drill・No Middleを意識したPenetration Defense」同様の考え方となる。

【実施方法】



CoachがReboundを獲り、Out Let Passする。この状況から1対1のBallman Defenseを行う。Offenseは50%のSpeedでDribbleして進む。これに対して、DefenderはFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分類して意図的に守る。Courtを縦に2等分割して行う。

IV Full Court Live

【実施方法】

「Ⅲ Full Court Penetration Defense Drill」と同じ状況でDrillを行う。異なる点は以下である。

- 1 Time Limit
Offenseは7秒以内にShotする。
- 2 OffenseはFull Speed DribbleでGoalに進む。
- 3 Courtを縦に2等分割せず、1ヶ所で行う。

【Point】

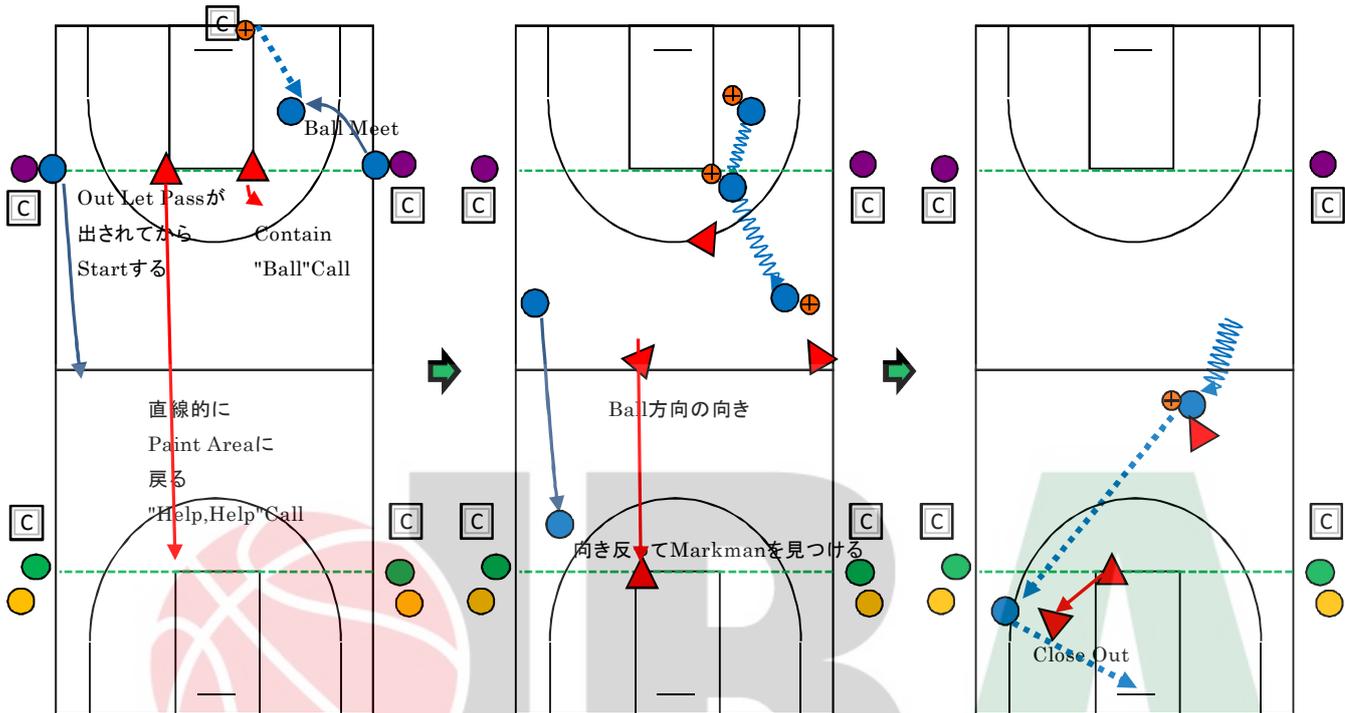
実践的な状況でFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分類して意図的に守ること。特にBack Courtで2-3秒間の時間を遅滞させられるかがPointである。

2, Transition状況におけるDefense Fundamentals

I 2対2 Transition Defense Drill①

前項「Ⅲ Full Court Penetration Defense Drill」を発展させ、Off Ball(Without the Ball)のDefenderの考え方とDefender間のCommunicationを図る。

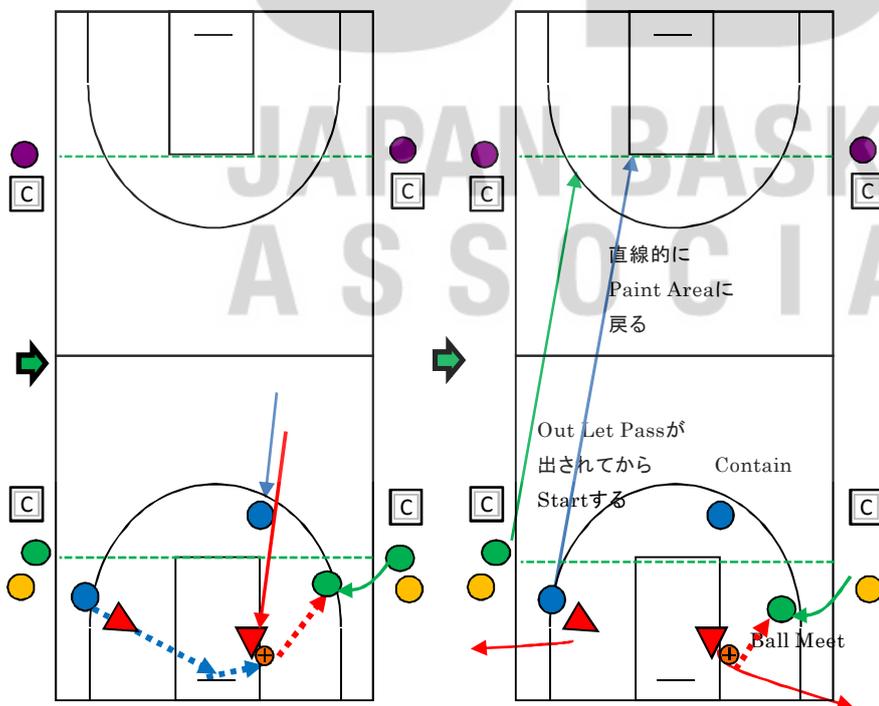
【実施方法】下図と共に説明する。



図のように並びCoachからOut Let Passが出され、Full Court 2対2が始まる。

Back CourtのDribblerに対応する。Off Ball Offenseを下がりながら捕まえる。

"Close Out"が必要な場合を含めて守る。2対2でShotが放たれる。



Defense Reboundを獲ったら待機する次のPlayerにPass。

新たなFull Court 2対2が始まる。

【Point】

- 1 Ballman Defenseは「Full Court Penetration Defense Drill」を活用する。Offenseも直線的にMiddleにPenetrationしようとする。
- 2 Off Ballman DefenseのHurry Back直線的にPaint Areaに戻ることを優先し、その後Markmanを捕まえる。
- 3 Half CourtのOff Ballman Defenseは、「Half Court Close Out Drill」を活用する。
- 4 どちらかが遅れた場合2対1の状況である。したがって1人のDefenderは、少しでもPlayを遅らせ、Paint外で確率の低いShotを打たせようと仕向ける。

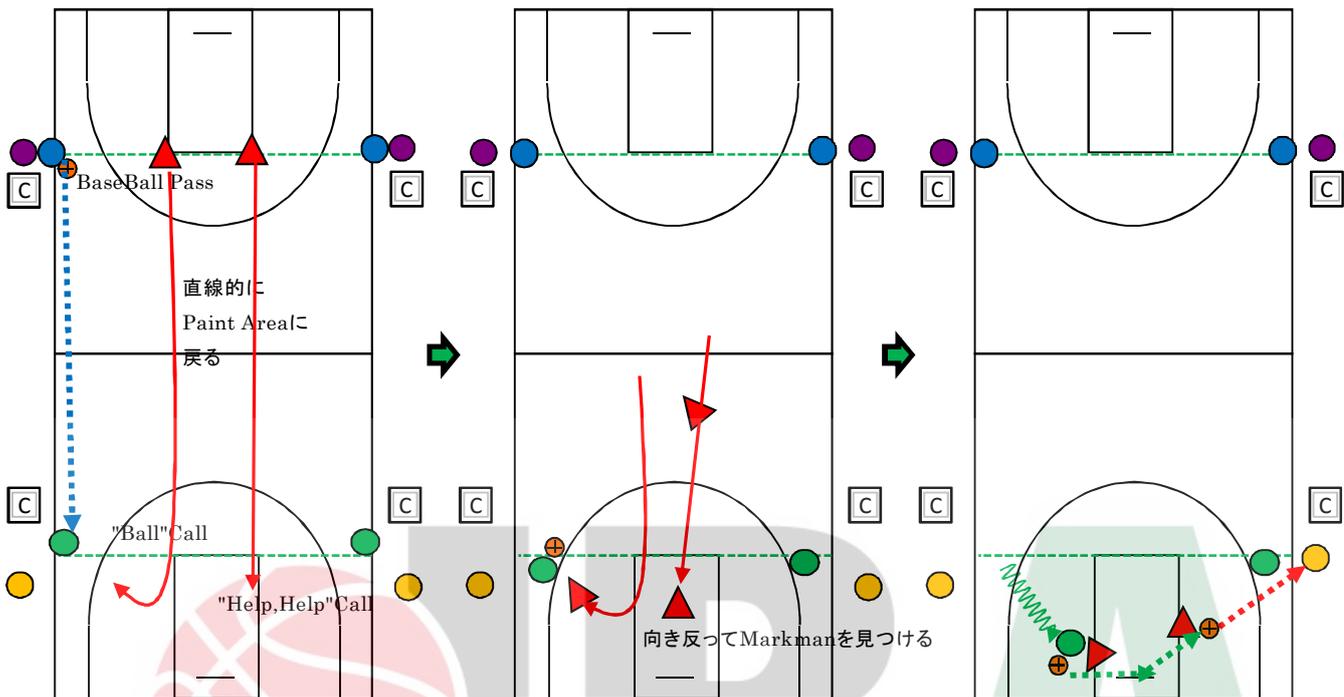
【Communication】

Team Defense Conceptの実践を図る時、Callすること、TalkすることによるCommunicationが非常に大切である。Ballman Defenderが"Ball,Ball",Off Ballman Defenderが"Help,Help",万一遅れたらそのPlayerが"Late,Late"と叫ぶ。周りに配置したCoachも含めて皆がStartのTimingを確認したり、共にCallすることが必要であり、こうしてTalk,Callすることで"AutoCrine"による意識が強化され、Drillの効率化を図られる。

II 2対2 Transition Defense Drill②

前項のDrill①にBall Lineを一気に下げるPassを加えることでTransition Defenseとしての難易度を上げる。

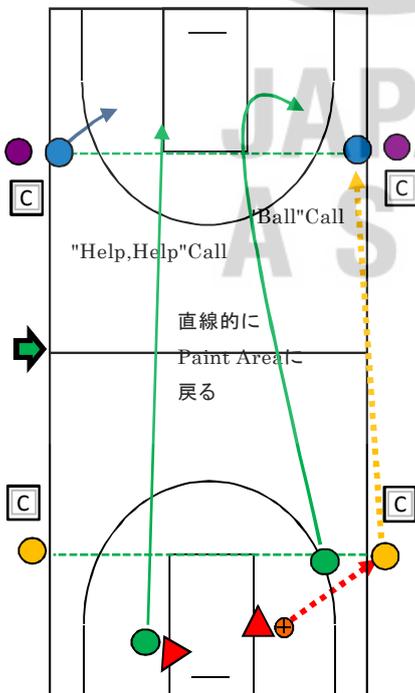
【実施方法】下図と共に説明する。



図のように並びFree Throw Line 延長線のSidelineからFront CourtのFree Throw Line延長線のSide Laneに向けてBaseBall Passをする。全速で帰陣し、Match upする。

Half Courtの2対2を作る。

"Close Out"が必要な場合を含めて守る。2対2でShotが放たれる。Defense Reboundを獲ったらFree Throw Line延長線のSide Laneに待機するPlayerにPass。



Free Throw Line延長線のSidelineからFront CourtのFree Throw Line延長線のSide Laneに向けてBaseBall Passをする。全速で帰陣し、Match upする。

【Point】

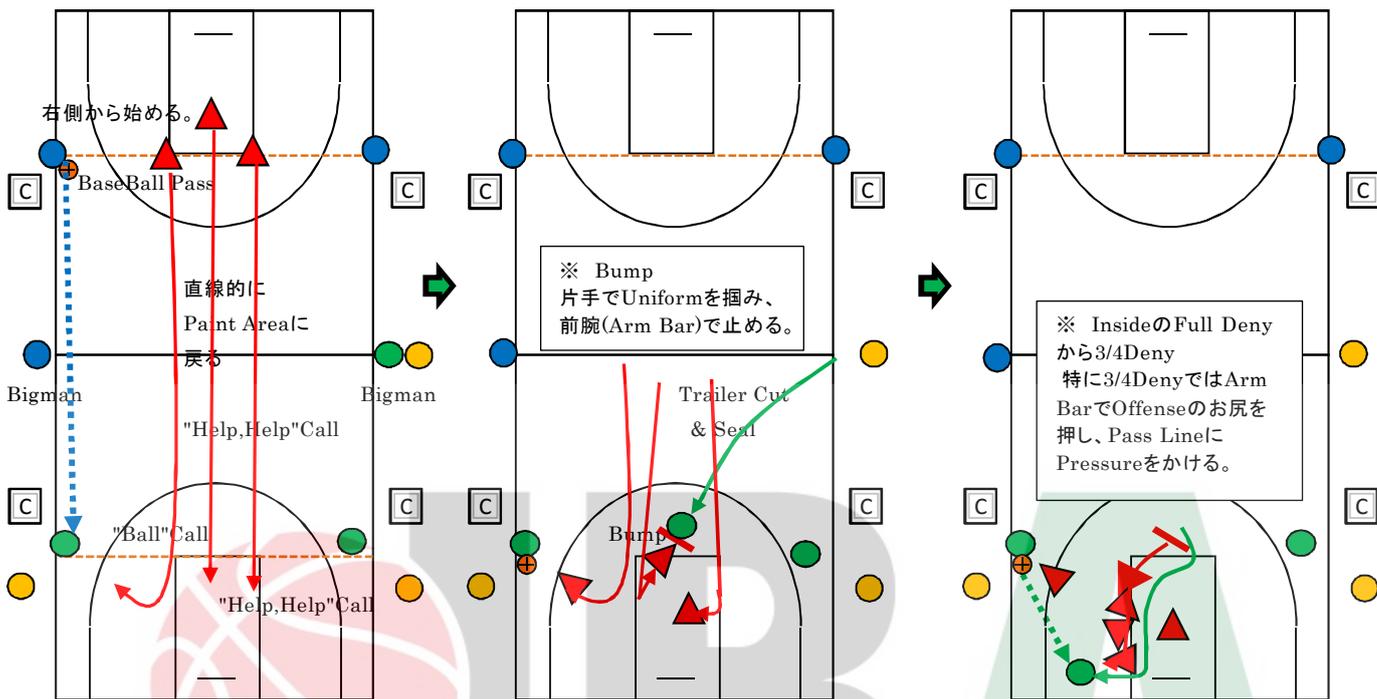
- 1 Ball Lineを下げるPassに対するHurry Back
直線的にPaint Areaに戻ることを優先し、Ballman DefenseになるべきかOff Ballman Defenseになるべきかを判断して、"Ball"or"Help"Callを行う。
- 2 不利な状況でのDefense
 - a 確率の高いLay up shotを阻止して、少しでもPlayを遅らせ、Paint外で確率の低いShotを打たせようと仕向ける。
 - b 間に合った場合は、「Half Court Close Out Drill」を活用する。
- 3 どちらかが遅れた場合
2対1の状況である。したがって、1人のDefenderは、少しでもPlayを遅らせ、Paint外で確率の低いShotを打たせようと仕向ける。

【Communication】

Team Defense Conceptの実践を図る時、Callすること、TalkすることによるCommunicationが非常に大切である。
Ballman Defenderが"Ball,Ball",Off Ballman Defenderが"Help,Help", 万一遅れたらそのPlayerが"Late,Late"と叫ぶ。
周りに配置したCoachも含めて皆がStartのTimingを確認したり、共にCallすることが必要であり、こうしてTalk,Callすることで"AutoCrine"による意識が強化され、Drillの効率化が図られる。

III 3対3 Transition Defense Drill

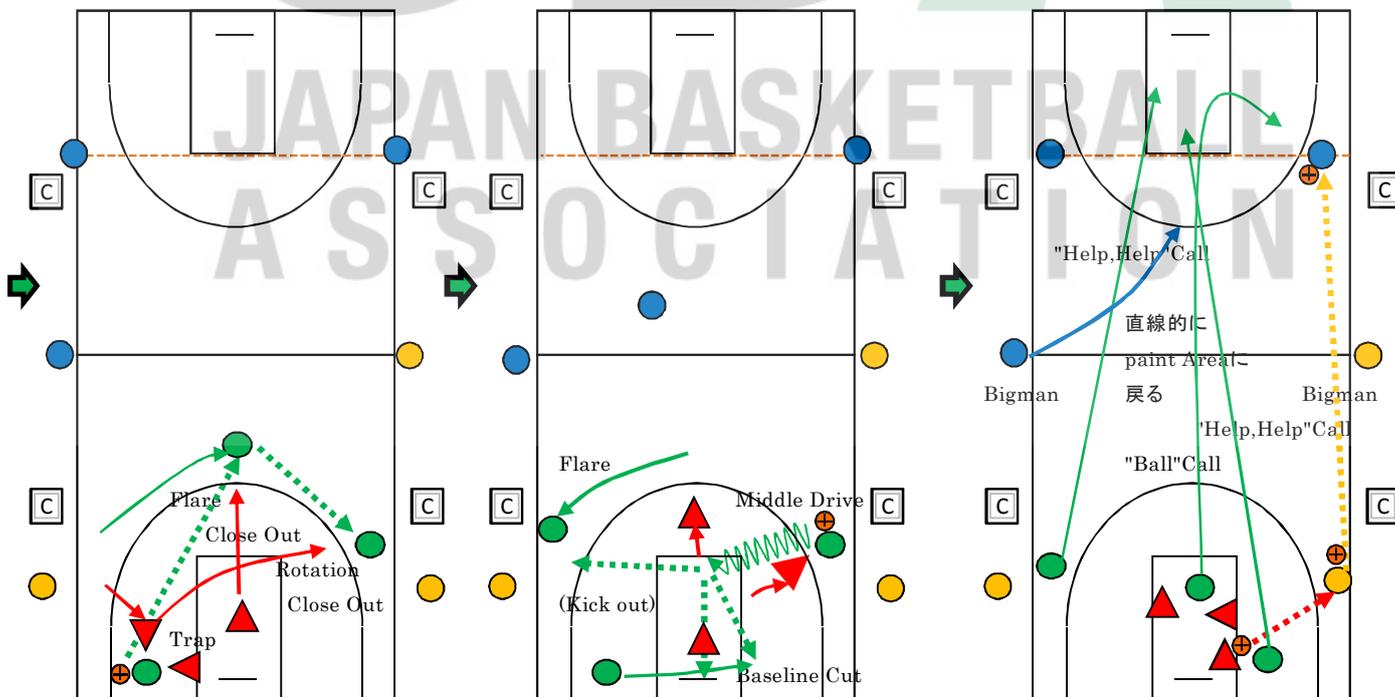
Transition Defense Drillではあるが、Offenseとしても重要なConceptを持っている。すなわち、Defense,offense共にTeam Conceptを理解しながらDrillに臨む必要がある。**【実施方法】**下図と共に説明する。



図のように並びFree Throw Line延長線のSide laneからFront CourtのFree Throw Line延長線のSide Laneに向けてBaseBall Passをする。全速で帰陣し、Match upする。

BallがCenter Lineを超えた瞬間にCenter LineのBigmanはTrailer Cut & Sealするために参加する。これを迎え撃ちPaintに入れず、Bumpして止める。

TailerはShort Cornerへ移動する。DefenderははFrontを取られず、Denyする。PassがShort Cornerに送られる。



Wingは即座にTrap(W-Team)する。Wing OffenseはGuard PositionにFlareする。Short CornerからGuard,逆Side WingにBallが展開される。DefenderはHelp Rotationする。

Offenseにとって重要なMiddle Drive合わせを行う。"Flare","Baseline Cut"である。Defenderも対応する。

In Goal,Defense ReboundによってTransitionが発生し、右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。BaseBall Passにより全速で帰陣する。

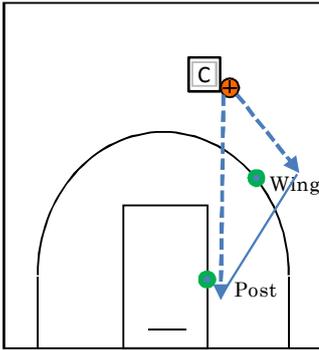
【Point】

Offense Concept(Trailer Cut & Seal,Flare Cut For Trap,Ball Reversal,Middle Drive & Flare・Baseline Cut), Defense Concept(Inside Trap=W-Team,Help Rotation,Close Out,No Middle)といった多くの理解が必要である。

3, Deny Defense Drill

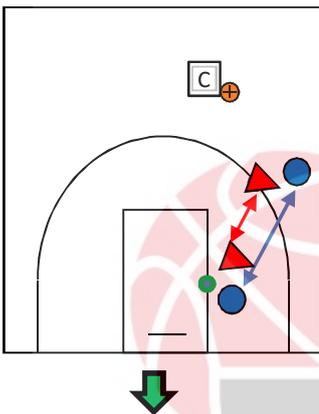
I Deny Defense Drill

【WingのDeny】

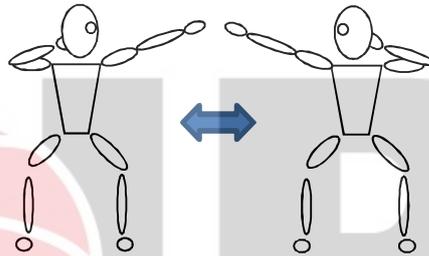


Ballの動きを止めること。DribbleよりPassの動きの方が圧倒的に速い。
 Pass LineにPressureをかけて遮断する。
 また、Wingより高い位置にPassされてもEntryされない。
 よって、Shooting RangeへのPassをDenyする。
 具体的にはWingとPost間をDenyする。

【WingのDenyの方法】



2Guard PositionにCoachがBallを持ち、Offense PlayerはWing-Post間を往復する。



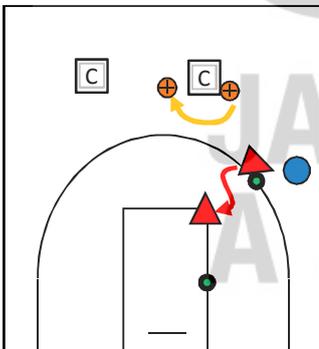
顎を肩から肩に乗せ換えて視野を確保する。

1 Closed Stance

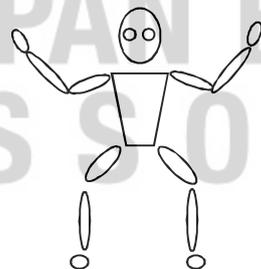
- ・顎を肩の上に乗せてVisionを肩越しから取る。
- ・手のひらをBallmanに向けたHand WorkによってPass CourseにPressureをかける。
- ・逆手は、Back Screenを体を受けないためやBack Door Cut時のArm Barとして使用するためにUniformの胸を掴み、肘を曲げて肩の高さまで挙げ、小指側を相手に向けて構える。

2 Step Work

- "Step Step"すると遅過ぎる。
- Pivot & Dashを繰り返す。



2Guard PositionのCoachがBallを逆Sideへ展開させるために肩を逆Sideに向け、Ball移動する。
 MarkmanにPassされる可能性は殆どない。
 よって、逆SideへのPassによってHelp Sideとなるための予備動作を行う。



1 Open Stance

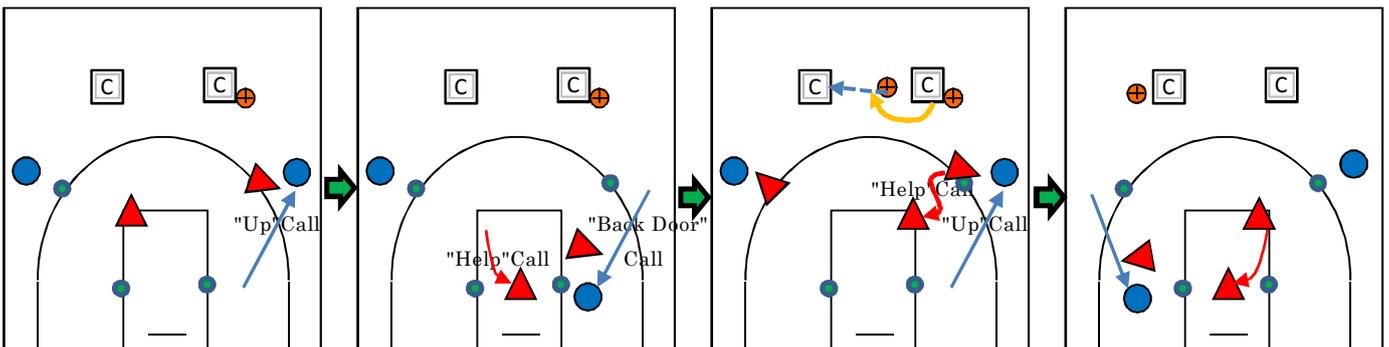
- BallmanとMarkmanの両方が見える方向に体を広げる。
- BallmanにHelp Defenseを意識させ、Driveに対する抑止効果を上げる。

2 Step Work

- 肘を床に引っ張りSwing Stepし、Hep SideのOpen Stepとなる。

【実施方法】

2Guard Positionに2人のCoachが立ち、一方がBallを持つ。Ballside側のOffense PlayerはWing-Post間を往復する。これをDefenderはDenyする。OffenseのBack Door Cutに対してHelp SideのDefenderはHelpのため下がる。Wing-Post間を2往復したら逆SideにPassして同様にWing-Post間を2往復する。これを2Set行う。Offense→Defense→Restの順に交代する。



※ OffenseはBack Door Cut,UpともにFull Speedで行うこと

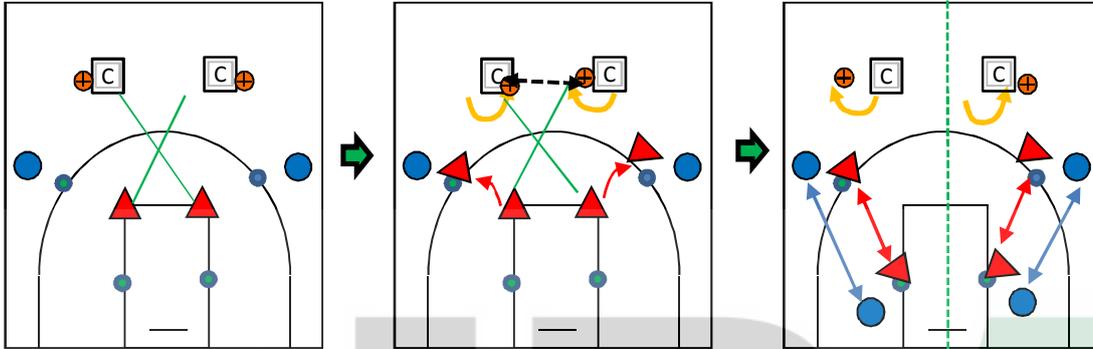
【Point】

- 1 Step Work
- 2 Vision
- 3 Communication

前述のとおりTeam Defense Conceptの実践を図る時、Callすること、TalkすることによるCommunicationが非常に大切である。特に"Back Door"と"Help"のCallを同調させる。また、周囲のPlayerもCallする。

II Deny Defense Live

【実施方法】下図と共に説明する。



図のように位置し、対角線のBallを意識してHelp SideのOpen Stanceから始める。

Coachは肩を回しBall移動を行う。肩が回った瞬間にMarkmanにDeny体制に入る。

5秒間Shooting RangeへのPassをDenyする。

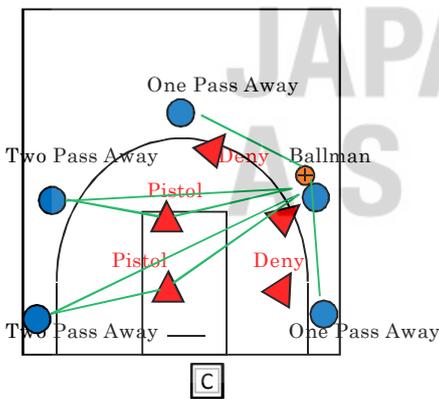
CoachはPass交換を行い、Denyする。

※ Shooting Rangeで何としてもBall ReceiveしようとするOffenseとDenyを敢行するDefenderのLiveとして取り扱う。

4, Scramble Close Out (5対5 Communication Drill)

Defense Positioningとそれを実現させるためのCommunicationを必要とするDrillである。

【Positioning】



- 1 Ballman Defense
One Arm Away, Ballman Pressure, "Ball" Call
 - 2 One Pass Away
Deny, "Deny" Call
 - 3 Two Pass Away
"Pistol" Position, "Help" Call
- ※ Flat Triangle

Ballman-Defender-Markmanの成す三角形をなるべく平らにする。Visionの確保という点では三角形が大きい方が見易いが、Markmanの動きに対する対応、Skip Passへの対応の観点から、できる限り三角形を平らにする。

【実施方法】

Offenseは5Outの位置に広がる。DefenseはEndlineに並ぶ。CoachはEndline中央でBallを持つ。

この段階でDefender同士がTalkしてMarkmanの確認作業を行う。

Coachは任意のOffense PlayerにPassを送る。この瞬間にEndlineにいたDefenseは一斉にCallしながらMatch upする。(Close Offenseは5Outの位置から動いてはいけない)

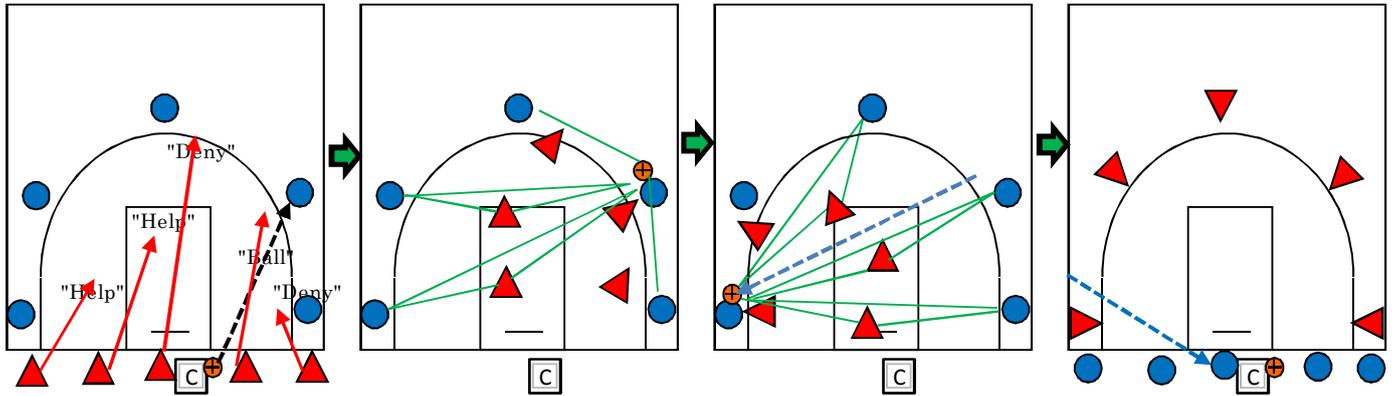
One Pass AwayのPassは全てDenyして阻止する。Two Pass AwayのSkip Passに対して再度Positioningを行う。

Coachの笛の合図と共にOffenseはCoachにPassを戻す。そしてOffenseとDefenseがHalf Court内で入れ替わり、DefenseであったPlayerは5Outの位置に広がる。

「同一のMarkmanにMatch upしない」というRuleである。

このため、OffenseであったPlayerはMarkmanの確認作業を行うために大声でTalkしながらEndlineに走る。

Coachから任意のOffense PlayerにPassを送られる。この瞬間にEndlineにいたDefenseは一斉にCallしながらMatch upし、Positioningする。(Close Out)

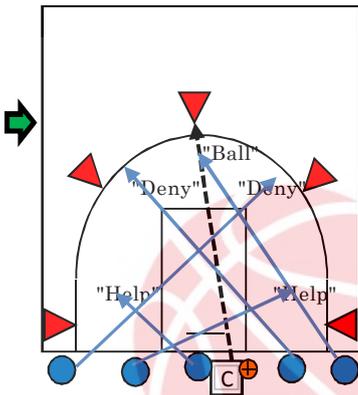


CoachのPassで一斉に Scramble Close Outする。

Positioningする。

Skip Passに対して 再度Positioningする。

Coachの笛の合図でBallを戻し、 OffenseとDefenseが入れ替わる。



CoachのPassで一斉に Scramble Close Outする。

【Point】

1 Talk

Markmanの番号や名前、役割を大声で伝え合うこと

2 Positioning

3 Missに対する態度

Match upのMiss, One Pass AwayへのPass Feedなどに対して

TeamとしてPenaltyが課される。Team Defense Ruleは守られてこそ価値がある。

JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION



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。