

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

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。
この内容は大きく以下である。

- 1 Clinic指導内容
- 2 外傷予防Program
- 3 Coordination Training
- 4 Referee Lecture
- 5 栄養指導
- 6 Physical測定の活用

Clinic指導内容

過去U-14Top Endeavor指導内容(U-13Block Endeavor伝達内容)をU-12,U-18の指導内容と合わせながら
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 Body Control (Foot Work)
- 2 Offense
 - a Pass Run
 - b 3Men合わせMove
- 3 4Men Break
- 4 Defense
 - a Close out
 - b Deny Defense

U-14Top Endeavor Coaching Staff鷲野先生がMainを務め、実施された。

※ Drillの表記や説明において、「バスケットボール指導教本」「エンデバーのためのバスケットボールドリル」と合わせるために表現方法を一部変更してTEXT作成にあっている。

外傷予防Program

「JBA Support Trainer」より提供された。詳細は、JBA HP参照。

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が男女共に実施された。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り、特に女性特有の性徴も見られる。
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測定の活用

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。

資料としては、Clinic指導内容、Coordination Trainingについてまとめ、
U14Top Endeavorで紹介された重要なDrillも別資料として作成した。

Drill目次

大項目	NO	項目	NO	項目	NO	項目	NO	項目	
指導の方向(概論)									
Offense Skill Work	1	1対1におけるGoal Lineへの打破 (1対1 Cut in ~突き出し)	I	Off Ball (Without the Ball)	①	2人組Drill	a	Open Step (Straight)	
							b	Fake & Open Step	
					c	Harkee(Starter)Step & Open Step			
			II	On Ball (With the Ball) =Dribble,Drive	a	Open Step (Straight)	b	Fake & Open Step	
					c	Harkee(Starter)Step & Open Step	d	Fake & Open Step & Cross over Step	
					e	Inside out	f	Inside out & Cross over Step	
	2	Pass Run	I	Wing					
			II	Guard Position					
			III	Corner					
	3	3Men合わせ Shoot (3対2)	I	Infront~Away~Shoot					
		II	Away~Away~Shoot						
		III	Flash~Away~Shoot						
		IV	Base Line(Weak)Drive~合わせ~Shoot						
		V	Middle (Strong)Drive~合わせ~Shoot						
		※	Free						
4	Post Move	I	Flash Post Move	①	Turn Jump Shot				
					Fade Away Shot				
				③	Step in Shot				
				④	Wheel Step Shot (270度Front TurnによるStep in Shot)				
				⑤	後ろ向き後ろ回りStepによるLay up Shot (外足Kick Lay up Shot)				
			II	Mikan Drill	①	両足Jump	a	Jump Shot	
					b	Power Lay up (Baby Hook)			
					c	Power Lay up (Lay Back)			
					d	Reach Back			
				②	片足Jump	a	Lay up		
						b	Rerch Back		
						c	Lay Back		
III	Seal & Post Move	①	Shoulder Contact						
		②	Contact & Seal	a	Power Lay up	b	Crab Dribble (=Drop Step ,Power Dribble)		
					c	Hook Lay in (=Baby Hook)			
					d	Spin Dribble(Baseline)			
					e	Spin Deibble(Middle)			
Defense Skill Work	1	Closs out (OnBall)	I	Baseline Drive					
			II	Middle Drive					
2	Deny Defense (Off Ball Defense)	I	Pass Line Checking						
		II	Ballside Cut(=In Front) - Blind Cut - Swingに対するChecking						
		III	Blind Cut - Swingに対するChecking						
		IV	連続Drill						
4Men Break	1	Pattern Drill	I	Guard & Trailer Middle Cut					
			II	CornerにCutしたGuardからTrailerへPass					
		III	逆Side Flash						
		IV	Guard Ballside CutからのReceiive						
		V	逆Side Flash + Guard Ballside Cut						
2	総合練習 (4対3 Free)								

Clinic指導の方向 (概論)

発達発育における一貫指導の全体像

- 6歳 ⇒ 10歳 ⇒ 12歳 ⇒ **13~15歳** ⇒ 16歳 ⇒ 18歳 ⇒ 20歳
- プレゴールデンエイジ ゴールデンエイジ **ポストゴールデンエイジ** インディペンデント・エイジ 完成
- [基本の習慣化・クラムジー]
- ・ 急激な身体の変化・心身共に不安な時期で体の感覚が狂い、習得した技術が一時的にできなくなったり上達に時間がかかったりする時期
 - ・ 新しい技術の獲得よりも、今まで身につけた技術を実践状況の中で発揮させる(良い習慣の追求)
 - ・ より個人に目を向けた指導
 - 直感・創造性・アイデア → 役割分担・協力・責任
 - 個が集まりチームへ (組織の中で個を光らせる)
 - ・ **声は気持ちの切り替え・行動はプレイの切り替え**

クリエイティブな選手(創造力豊かな選手) 姿勢 X 考え方 X 能力

観ること



走ること

- ① 走るための判断 (Why, Where, How)
- ② 人もボールも動くバスケットボール
- ③ 走れる選手を強調しながらもアイデアを持ち、リスクを冒してでもアグレッシブにプレイできる選手
- ④ トータルバスケット
- ⑤ 凄い運動量になるが、日本が世界で戦うには走るしかない

指導者が選手と**共通理解**して取り組むことで**意思の疎通**と**互いの信頼**が生まれる。

メンタルスキル

人間的成長(精神的成長)なくして体力的技術的能力の向上は無い。【心こそが選手の優秀さを決定する】

※1,活躍できる選手(プレゼンテーションスキル)

発揮能力を最大限に出せる本番に強い選手

※2,伸びる選手 保有能力を日々の練習で着実に伸ばしていける選手

1,わくわくする目標を持っている (いいイメージ、肯定的思考)

2,目標に近づく(詰める)能力を持っている

(いつも自分に問いかけている)

3,クリアリング能力を持っている(嫌なことはすぐ忘れる)

4,素直な負けず嫌いである(不満が無く、感謝している)

U-14,U-15ジュニアバスケットボール4原則

- | | |
|--|---------------------------------|
| ① More will than skill
技術は大切 意図はより大切 | ③ Meet the ball
最短距離でボールをもらえ |
| ② Look before Think before
前もって観ろ 前もって考えろ | ④ Pass run
パスしたらスペースへ動け |

Offense Skill Work

1. 1対1におけるGoal Lineへの打破 (1対1 Cut in~突き出し)

1対1の打破においてStepは、"Open Step"と"Cross over Step"がある。

Defenderの側面に体を入れる場合、Twist StepしながらどちらかのFootをDefenderの側面且つGoalに向かってStepすることが必要である。この時、"Shuolder to Hip"となるように肩を入れる。

Cross over Stepの場合、"Shuolder to Hip"の動作になり易いこと、Dribbleの突出しにおいてPivot Footが床に残り易くTravelingになり難いことから使用頻度は高い。しかし、このCross over StepをDefenderに阻止された場合、次の措置がWheel Stepなどの大きいStepとなり、時間のかかる。

その点でOpen StepはJab Stepに見られるようにDefenderに阻止された場合の措置が容易であり、次の展開が行い易い。

Open Stepでの1対1の打破を主眼にOffBall(Without the Ball)およびOnBall(With the Ball)に取り組むこととする。

I Off Ball(Without the Ball)

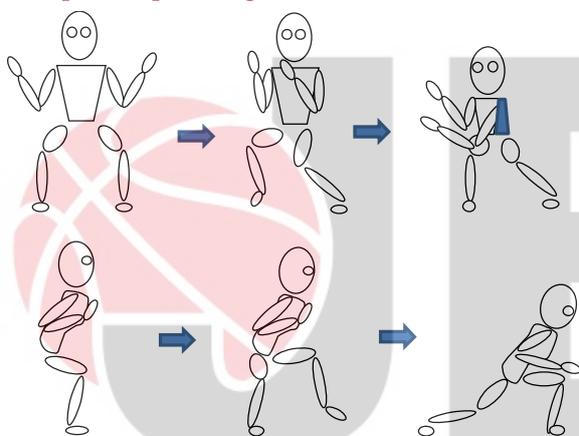
① 2人組Drill

【実施方法】

Dummy Defenderは直立で両腕を水平面水平に上げ、対峙する。

Offenseは数m離れた位置からDummy Defenderに近づき、次のStepでDummy Defenderの背中に入る。

a Open Step (Straight)



- 1 Twist Stepしながら、On Sideの足をDummy Defender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必要である。)
- 2 Dummy Defenderの側面に入った時、"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 Dummy Defenderの側面から次のStepは、Dummy Defenderの背中側にStepする。

b Fake & Open Step

抜くべき方向と逆に大きくStepしてからOpen StepでDummy Defenderを抜き去る。

FakeからKickして鋭くOpen Stepの姿勢を作ることが肝要である。

c Harkee(Starter)Step & Open Step

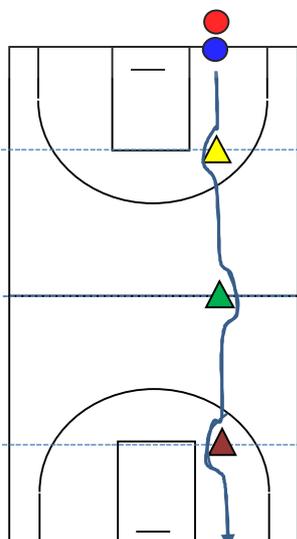
Dummy Defenderに近づく際Harkee(Starter)Stepを使用する。その後、Open StepでDummy Defenderを抜き去る。

② Slalom

【実施方法】

Full Courtに下図のように並ぶ。3人のDummy Defenderは直立で両腕を水平面水平に上げて立つ。

OffenseはDummy Defenderに近づき、次のStepでDummy Defenderの背中に入り、End Lineまで走る。



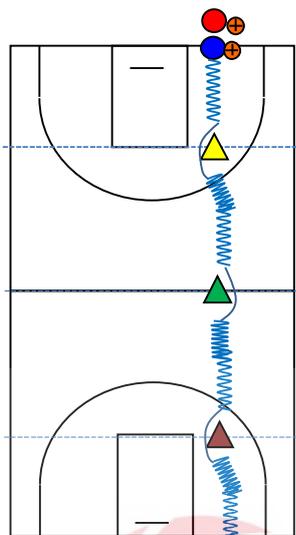
①2人組Drillのabcを行う。

- a Open Step (Straight)
- b Fake & Open Step
- c Harkee(Starter)Step & Open Step

II On Ball(With the Ball) =Dribble,Drive

【実施方法】

Full Courtに下図のように並ぶ。3人のDummy Defenderは直立で両腕を水平面水平に上げて立つ。OffenseはDribbleしながらDummy Defenderに近づき、次のStepでDummy Defenderの背中に入る。抜き去った後、Dribbble Chenge(Cross over Dribble)を行い、次のDummy Defenderに向かう。



《Step》

a Open Step (Straight)

b Fake & Open Step

Dribbleしていない側の足で1FakeしてOpen Stepで抜き去る。

c Harkee(Starter)Step & Open Step

d Fake & Open Step & Cross over Step

bの発展系である。Dribbleしていない側の足で1FakeしてOpen Stepする。

続いてCross over DribbleしてCross over StepでDummy Defenderの側面に入る。

e Inside out

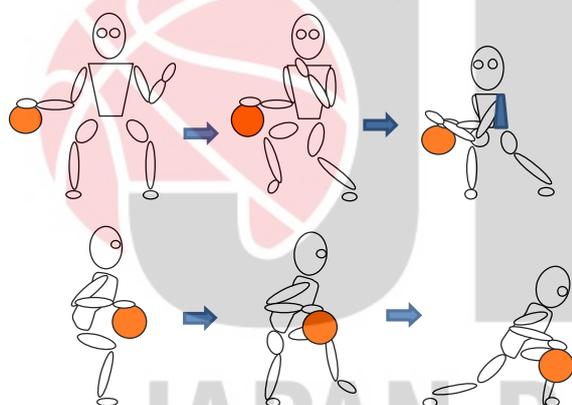
Step workはbと同様である。Ball ControlとしてSpeed Cross over Dribbleかのように見せてBallを同一Sideに引き戻す。そして、Open StepでDummy Defenderの側面に入る。

f Inside out & Cross over Step

eと同様の考え方で行う。Inside outからOpen Stepする。

続いてCross over DribbleしてCross over StepでDummy Defenderの側面に入る。

※ a~fのDrill終了後、Freeとしてa~fを自由に組み合わせて行う。



【注意事項】

- 1 Twist Step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 Shoulder to Hip
- 3 強いDribble
- 4 視野の確保

2. Pass Run

【Pass Runの効果】



Ballを保持する対峙した1対1の状況において、Help Defenderの存在やReceiverの距離との関連によりDribbleで打破できない場合がある。

Dribbleで相手を打破することが出来なくとも、On Ball(Without the Ball)で相手を打破することを狙いとする。

・HelpsideのOff Ball Ofenseに対してDefenderは密着していない。

この点でOn Ball Offenseに対してDefenderが接近していることからPass後の素早い打破が可能である。

・Pass後のDefenderの"Jump to the Ball"によりPositioningを行う前にBallsideにCutすることが基本となるが、今回はこのDefenderのPositioningを想定してBlindsideへのPass Runを試みる。

・大切なSkillはStepworkである。

前出の「1. 1対1におけるGoal Lineへの打破 (1対1 Cut in~突き出し)」にあるようにOpen StepでDefenderの側面に入る。

【Pass Return】

Passの速度・距離によるReceiverまでの到達時間とFloor Spaceを含む走る距離との関連性を理解する。

・Pass RunするPlayerが遅いPassをして全速力でDashすれば、Floor Spaceが極めて広くない限りReturn Passを受けることは出来ない。よって、強く速いPassが必要である。

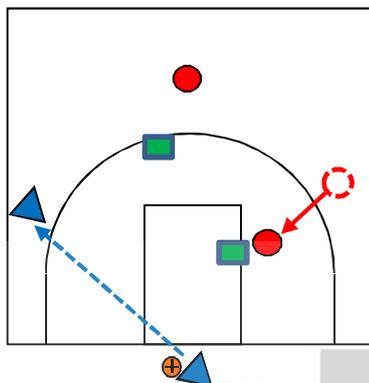
・Return Passを行うPlayerも同様の関係がある。

したがって、Quick Passによる時間の短縮とPassの高速化による時間の短縮の両面を実現しなくてはならない。

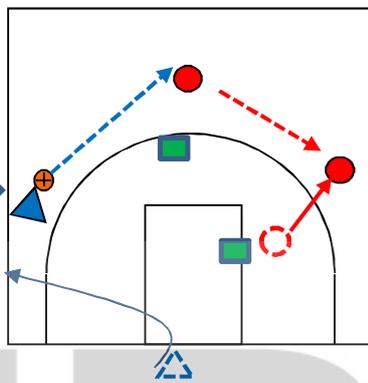
I、Wing

【実施方法】

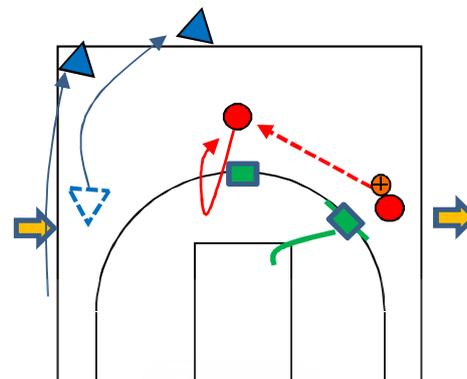
Shoot MotionからPassして、BlindsideにPass Runし、Return Passを受けてShootする。
 2人組でEndlineからSideにThrow inする。Ballを受けたPlayerはGuard PositionにPass。
 同時に待機していた2対2が始まる。
 Guard PositionとThrow inを受けた逆SideのWing Playerは次のOffenseである。
 Throw inに対して逆SideのOffense PlayerはTimingを図ってV utし、Ballを受ける。
 そして、Close OutするDefenderとのTimingを図って、Guard PositionにPassして即座にBlindsideに走り、Return Passを受けてShootする。



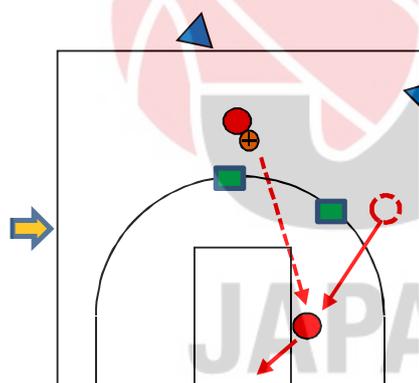
EndlineからSideにThrow inする。
 これに対して、Timingを図り、
 V Cutする。



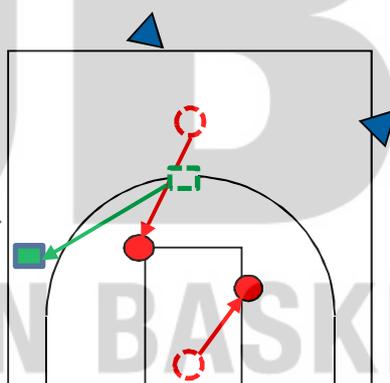
BallがReverseされ、Ballを受ける。
 同時にDefenderの
 Close Outが発生する。



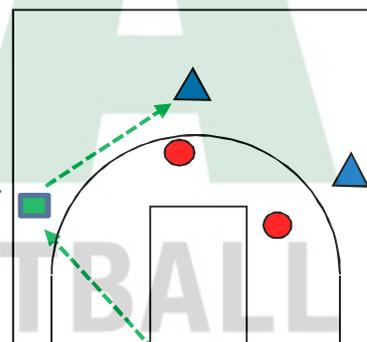
GuardはV Cutする。
 3Point Shot Motionを行い、
 DefenderとのTiming(出会い頭)に
 より、Pass Runする。



Pass Returnを受けてShootする。
 Receiveする位置によって
 Lay up, Power Lay upもしくは
 Lay Back Shot, Reach Back Shot
 となる。



Defenderは即座にBallを拾って
 EndlineからThrow inし、
 1方のDefenderはSideに走り、
 Receiveする。



2人組のこの循環を繰り返す。

《注意事項》

Target Hand, Catch Voice

※ End Throw inにおけるPass Timingについても指導する。

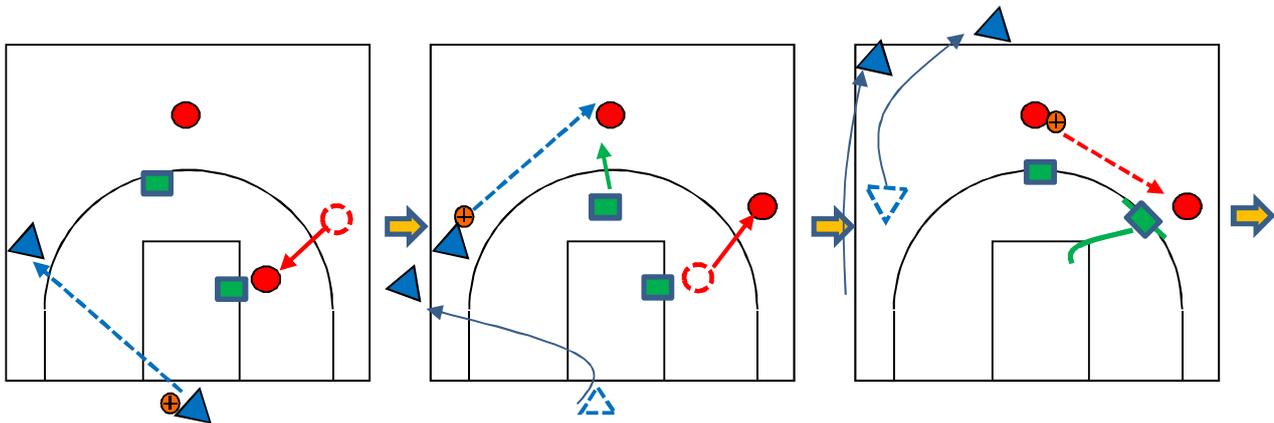
II、Guard Position

【実施方法】

Shoot MotionからPassして、BlindsideにPass Runし、Return Passを受けてShootする。
 2人組でEndlineからSideにThrow inする。Ballを受けたPlayerはGuard PositionにPass。
 同時に待機していた2対2が始まる。
 Guard PositionとThrow inを受けた逆SideのWing Playerは次のOffenseである。
 Throw inに対して逆SideのOffense PlayerはTimingを図ってV utする。
 そして、GuardはClose OutするDefenderとのTimingを図って、WingにPassして即座にBlindsideに走り、Return Passを受けてShootする。

《注意事項》

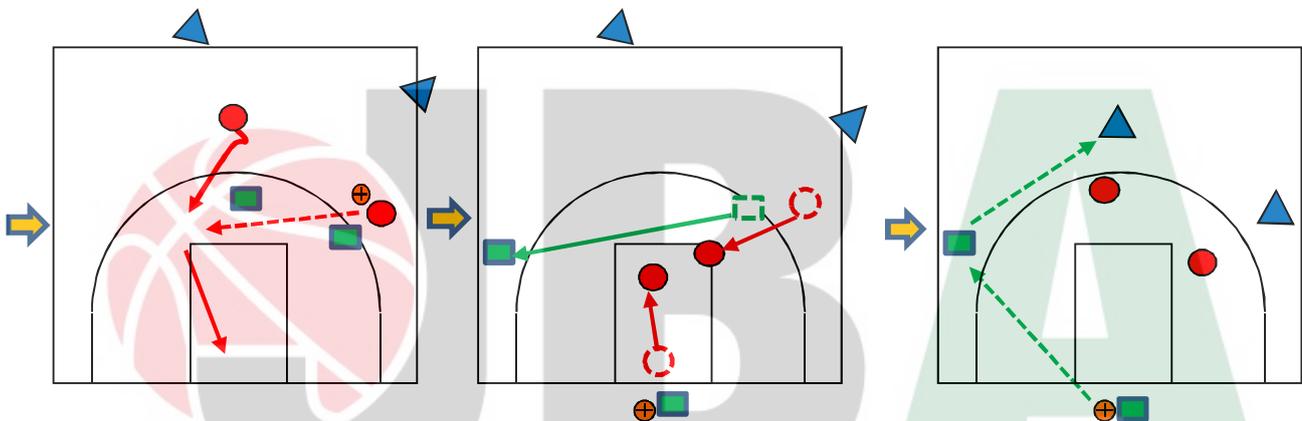
Guard Positionに向けてClose OutしたDefenderはPass後、Ballside Cutを阻止するように
 "Jump to the Ball"する。これに対して、Pass RunするPlayerはHarkee(Starter)Step & Open Stepを
 使ってBlindsideに走る。



EndlineからSideにThrow inする。
これに対して、Timingを図り、
V Cutする。

BallがReverseされ、Ballを受ける。
同時にDefenderとしての
Close Outが発生する。

3Point Shot Motionを行い、
DefenderとのTiming(出会い頭)に
より、Pass Runする。



Pass Returnを受けてShootする。
Receiveする位置によって
Lay up, Power Lay upもしくは
Lay Back Shot, Reach Back Shot
となる。

Defenderは即座にBallを拾って
EndlineからThrow inし、
一方のDefenderはSideに走り、
Receiveする。

2人組のこの循環を繰り返す。

III、Corner

【実施方法】

Shoot MotionからPassして、BlindsideにPass Runし、Return Passを受けてShootする。
2人組でEndlineからSideにThrow inする。Ballを受けたPlayerはBall側の2Guard PositionにPass。
同時に待機していた2対2が始まる。

Guard PositionとThrow inを受けた逆SideのWing Playerは次のOffenseである。

Passを受けたGuard PositionのPlayerは即座にMiddle Driveする。

これに合わせて、Wing PlayerはDriftしてCornerに合わせる。

DefenderはDriveに対して、Show & Recoveryで対処する。

DribblerはKick outしてCornerにPass。DefenderはClose Outする。

Drive & Kick outしたPlayerは次の1対1が出来るようにSpaceを空け、Pop outする。

On BallのCornerのPlayerは、Close OutするDefenderとのTimingを図って、WingにPassして
即座にBlindsideに走り、Return Passを受けてShootする。

《Driveの合わせ》

Ballmanとの距離を考慮して、Driveに対して合わせること。

基本的には、Drive→Drift, Drag, Dideであり、これを"4D"と呼ぶ。また、Liftの選択肢もある。

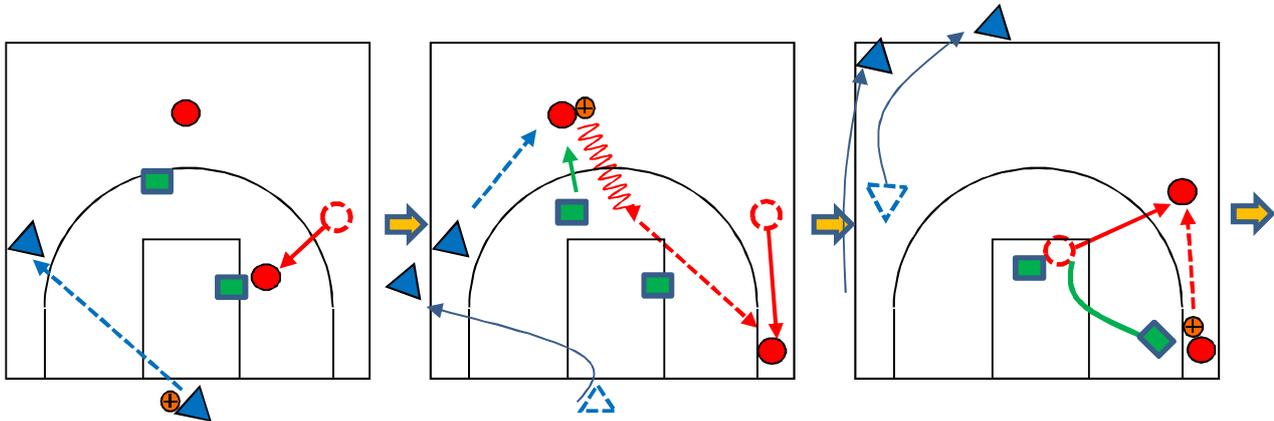
《Drive & Kick out後の動き》

Drive & Kick outで生じる第一の優先は、ReceiverのShotまたはDriveである。

したがって、十分にSpaceが無い場合はDrive & Kick outしたPlayerはPop outしなくてはならない。

しかし、十分なSpaceがある場合はPass Runを生かし、BallsideにCutする。

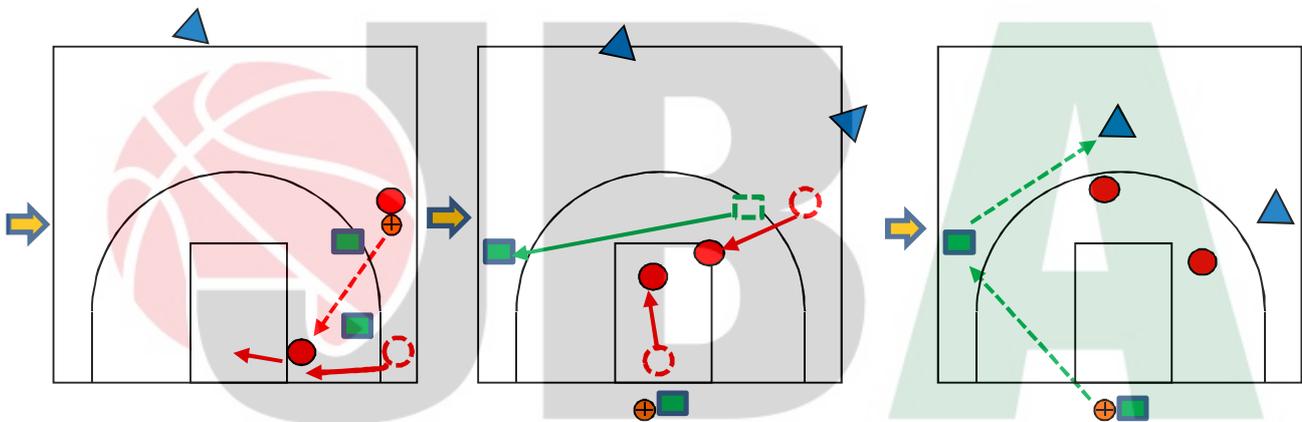
こうした動きについても伝達講習では取り上げられた。



EndlineからSideにThrow inする。
これに対して、Timingを図り、
V Cutする。

BallがReverseされ、Guardは即座に
Middle Driveし、WingはCornerに
Drift。Kick outされたPassを受ける。
DefenderはDriveに対して
Show & Recoveryで対処し、
Kick outに対してClose Outする。

3Point Shot Motionを行い、
DefenderとのTiming(出会い頭)に
より、Pass Runする。



Pass Returnを受けてShootする。
Receiveする位置によって
Lay up, Power Lay up,
Lay Back Shot, Reach Back Shot
する。

Defenderは即座にBallを拾って
EndlineからThrow inし、
1方のDefenderはSideに走り、
Receiveする。

2人組のこの循環を繰り返す。

3. 3Men合わせShoot (3対2)

【Pentagon 3対2】

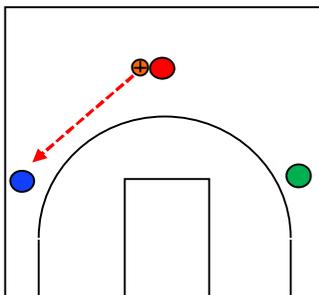
Guard Positionと両Wingの位置から始めるPassingである。

Guard PositionからどちらかのWingのPassが起きた場合、逆SideWingのCuttingを優先させる。

このCuttingにおいてSwingのCut動作を「Away」とし、Ballside Cutの動作を「Infront」とする。

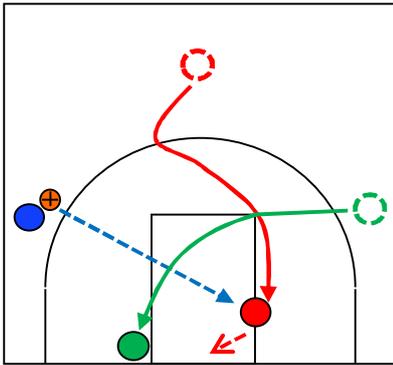
共にBallside側のShort Cornerに向かってCutする。

BallをReleaseしたPlayerの第一優先はBallside Cutである。しかし、逆SideWingのCutを優先することから
第2優先のGoal CutかつBallside Cutでない動き、すなわちBlind Cut(Rear Cut、Back Cut)となり、
これを「Away」とする。したがって、一度BallsideにCutしようとするが、Court Balanceを考えて逆Sideの
Short Corner付近へのCutとなる。

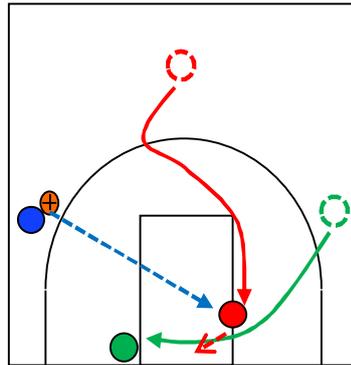


次に上げるDrill表記は、「第1 Cut(Wing)～第2 Cut(Guard)」の順に示したものである。
3人のPassingをBaseにした動きからのShootを行う。

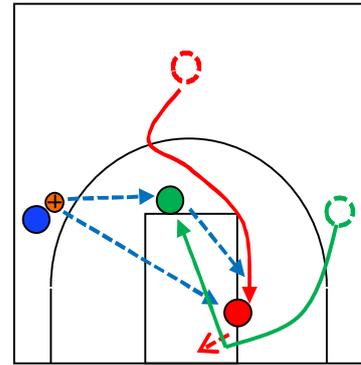
I Infront~Away~Shoot



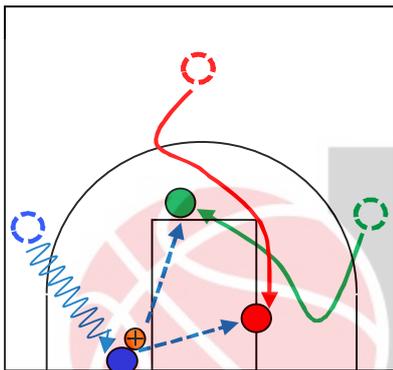
II Away~Away~Shoot



III Flash~Away~Shoot

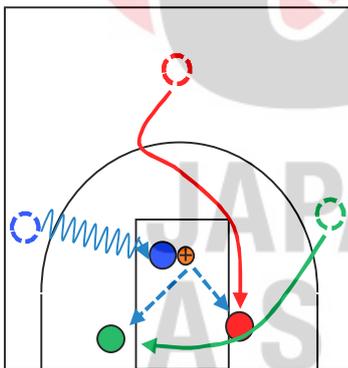


IV Base Line(Weak)Drive~合わせ~Shoot



逆SideのWingは第1優先のCutterとしてSwingを選択して動き出す。
 WingのBase Line Driveに対してShort CornerのSpaceが空かないことに気づいた段階で動きをCancelして、High Postに移動する。
 Guard PositionのPlayerは、AroundしてDriveが始まった場所を埋めるといった選択もあるが、前出のDrill通りBlind Cut(Away)を選択する。
 DribblerはShort CornerでStopし、合わせのどちらかにPassを送り、Passを受けたPlayerはShootする。

V Middle (Strong)Drive~合わせ~Shoot



逆SideのWingは第1優先のCutterとしてSwingを選択して動く。
 WingはMiddle Driveする。
 Guard PositionのPlayerは、AroundしてDriveが始まった場所を埋めるといった選択もあるが、前出のDrill通りBlind Cut(Away)を選択する。
 DribblerはPaint内でStopし、合わせのどちらかにPassを送り、Passを受けたPlayerはShootする。

《実施方法》

- 漸進的な練習方法として取り扱う。
- 1, I ~ V を順に練習する。
- 2, I・II・IIIをDefenseにより選択して行う。
- 3, IVとVのDriveをBallmanが選択して行う。
- 4, I ~ Vを選択して行う。

※ BackCourtにおいても同一な考え方で動きを作る。

《注意事項》

- ① 1人目を観て、2人目へPassする。(BlindへのPassの感覚)
- ② SpaceにPassをする。(人にPassをしない。)
- ③ Ballの逆Side側のOffenseが立ち止まらない。
 (Defenseが守りにくいSpaceへTimingよく合わせる。)

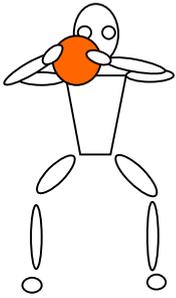
《Fake》

駆け引きの中でFakeは重要な要素である。Fake=偽(本物のように見せること)。
 すなわち、Shoot, Dribble, Pass, Step全てにおいて「~かのように」行うFakeが必要である。

- ① Ball Fake = Pump fakeなど
- ② Body Fake = Freeze Fake, Foot Fakeなど
- ③ Eye Fake

この際、重要な事柄は、小さいFakeで相手を大きく動かすことである。
 時として、Pace, Timingを変えるためやFakeのためのFakeとして、偽物と分かる大きなFakeを本物のFakeの前に入れることもある。しかし、最終的Fakeは、小さなFakeである。
 この観点から、顔や肩を瞬間的に小さく動かすFreeze Fakeは効果的である。
 このFakeに対して、大きく動いた相手の逆方向に仕掛ける。右に対しては左、上に対して下、前に対して後ろである。

4. Post Move



背面からDribbleを使わず、Stepworkを使ってShootする。

《Pivotとしての注意事項》

Free FootがBackの場合、Pivot Footを後退されるとPressureに負けてしまう。

DefenderからBallを保護するためにBall PositionをChin(=顎)に持つ姿勢が求められる。

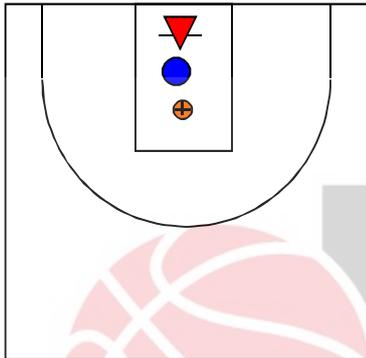
この時、肘はしっかりと張られる。(肘を下げてはいけない。)

移動に際して、Cylinderと共に移動すれば、この肘は違法ではない。

(肘のみを振り回す行為は違法である。)

I Flash Post Move

《実施方法》



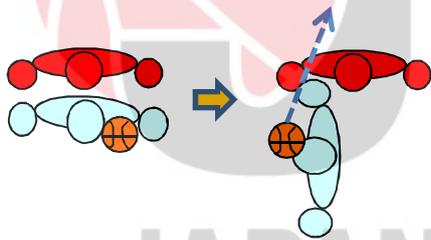
Goal裏のEndLineに左図のように位置し、

Offenseは自らBallをFlipして投げる。

Dashして跳びつき、背面1Count StopでBall Meetする。

Defense→Offense→休憩の順に交代する。

① Turn Jump Shot

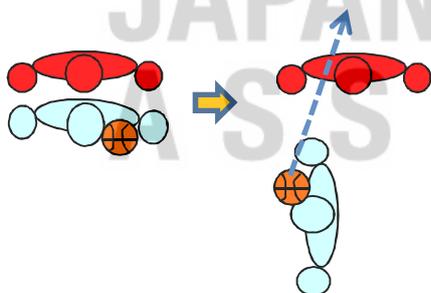


90度Front Turnして右手のOne Hand Jump Shotを行う。

【注意事項】

- 1 軸足(Pivot)を踵を浮かせて曲げる。・・・膝が伸びると戻れなくなる。
- 2 Front Turnする際に肘を張ったまま、Ballを下げないようにする。
(Ballを下げると周りのDefenderにSnapされる。)

② Fade Away Shot

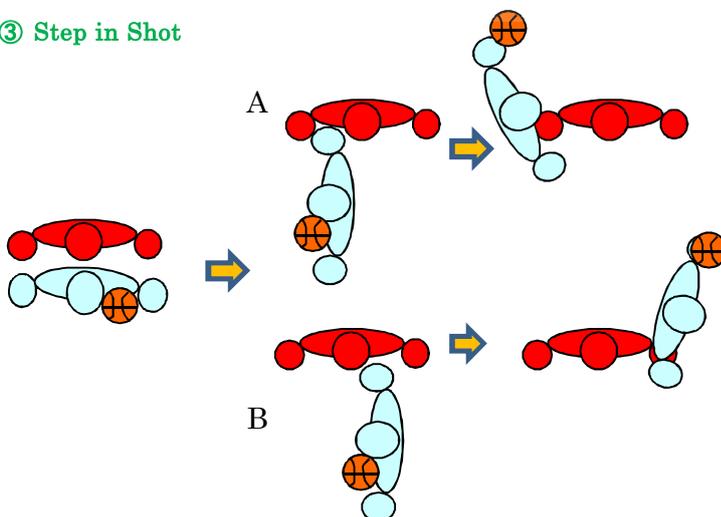


90度Front Turnして後方に跳び上がり、
右手のOne Hand Jump Shotを行う。

【注意事項】

- 1 Body Balanceに注意を払う。
- 2 着地は両足同時が基本である。

③ Step in Shot

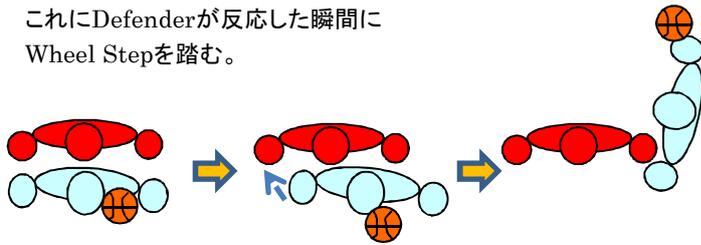


90度Front TurnしてFreeze Fakeする。
その後、Step inする。

AはFront Turn,
BはReverse Turnである。

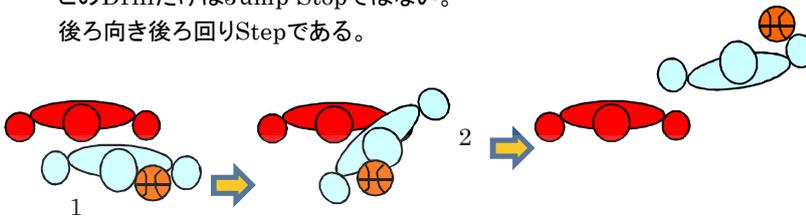
④ Wheel Step Shot (270度Front TurnによるStep in Shot)

右に1Fake入れる。
これにDefenderが反応した瞬間に
Wheel Stepを踏む。



⑤ 後ろ向き後ろ回りStepによるLay up Shot (外足Kick Lay up Shot)

このDrillだけはJump Stopではない。
後ろ向き後ろ回りStepである。

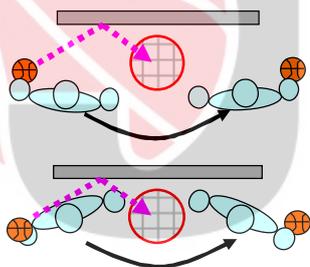
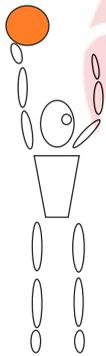


II Mikan Drill

George Lawrence Mikan Jr <1924-2005 NBA Player>が用いたSkill Drillを題材にDrillを進める。

① 両足Jump

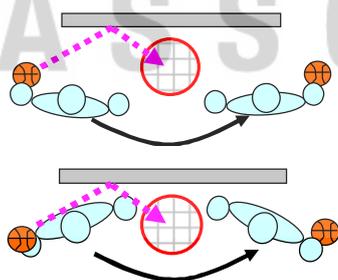
1Count Jump Stopから即座に両足Jumpする。



- a Jump Shot
- b Power Lay up (Baby Hook)
- c Power Lay up (Lay Back)
- d Reach Back

② 片足Jump

One Step Lay upの動作となる。



- a Lay up
- b Reach Back
- c Lay Back

※ ①abcd②abcを左右1回ずつ連続で行う。

※ ①abcdを連続Jumpにより行い、着地後のBalance確認、負荷の増大を図る。

III Seal & Post Move

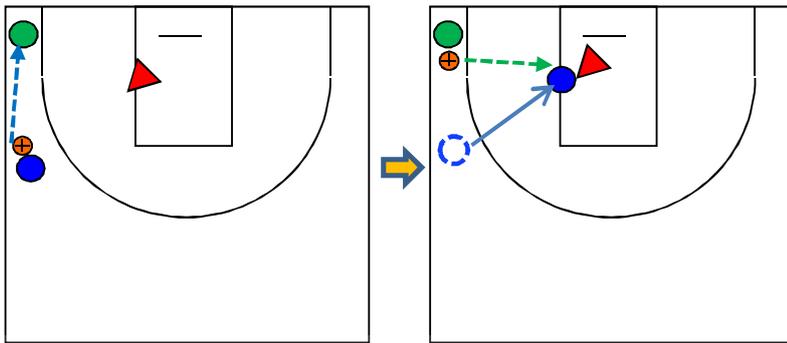
① Shoulder Contact

数m離れた位置から全速で走り、肩から激しくContactする。



※ Contactの瞬間、体を閉める。

② Contact & Seal



【実施方法】

WingでBallを持ち、CornerへPassする。そして、Middle Postに待ち構えているDefenderに思い切りShoulderからContactしてDefenderを内側に押し込む。その後、Front TurnまたはReverse TurnしてSealする。

【Contactの注意事項】

- 1 Contactの瞬間、体を閉める。
- 2 DefenderもContactはShoulderで行う。(Bumpとして正面で受ける方法もある。)
- 3 声を出す。「えい!!」など

《Pivotとしての注意事項》

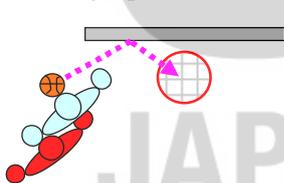


Pin, Piningと言われる姿勢であり、Power Positionが基本である。

- ・Balanceを崩す原因となる相手に寄りかかる動作はしないこと。
- ・Footworkを使って、接触している側の足を入れる。(相手の腿の上に乗る。)

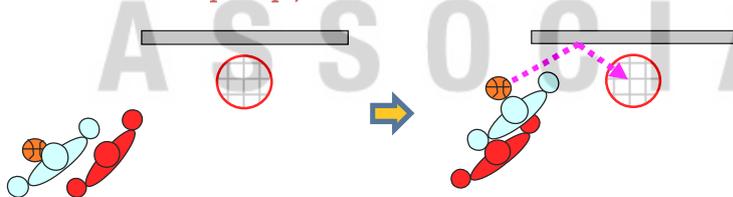
※ Imageとして"Spread Eagle"。

a Power Lay up



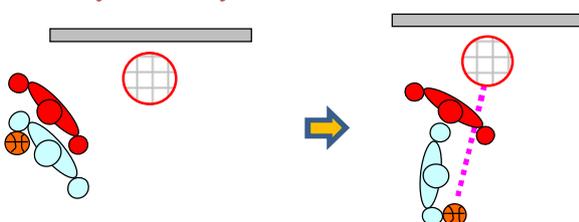
Contact後、Baseline側のSpaceを奪うためにDrop Stepし、Power Lay upする。

b Crab Dribble (=Drop Step, Power Dribble)



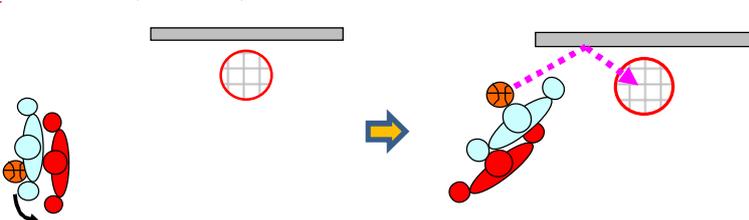
完璧にBaseline側のSpaceを奪えていない場合、Drop StepしてCrab Dribbleを行う。体の正面で低く強いDribbleを行う。Positionを占めたらPower Lay upする。

c Hook Lay in (=Baby Hook)



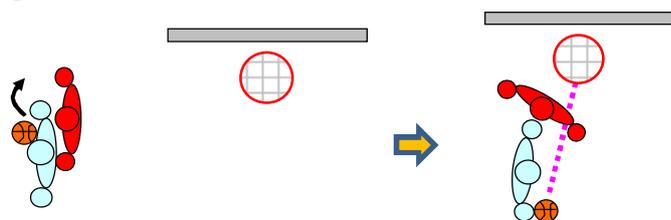
Baseline側を守るDefenderを押し込み、Middle側にTurnしてHook Lay in (=Baby Hook)する。

d Spin Dribble(Baseline)



Defenderの強いContactにより即座にShot出来ない場合、Defenderの強いContactの利用とMiddleへのFakeによりBaseline側にSpin DribbleしてPower Lay upする。

e Spin Deibble(Middle)



Defenderの強いContactにより
即座にShot出来ない場合、
Defenderの強いContactの利用と
Baseline側へのFakeにより
MiddleにSpin Dribbleして
Hook Lay in (=Baby Hook)する。

《Spin Turnについて》

- 1 Defenderに対して、外側の手でDribbleを突く場合と内側の手でDribbleを突く場合とがある。
- 2 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でSpinの回転速度が増す。
よって、足よりも首を先に回すことで足の回旋を牽引する。
- 3 このTurnだけを抜き出して、2人組でDrillを行うことも良い。

Defense Skill Work

1. Close Out (OnBall Defense)

Helpside DefenderにおけるSkip Passの対処、Driveに対するShow & Recovery後のKick outの対処など
BallmanへのApproachとして重要な事項である。

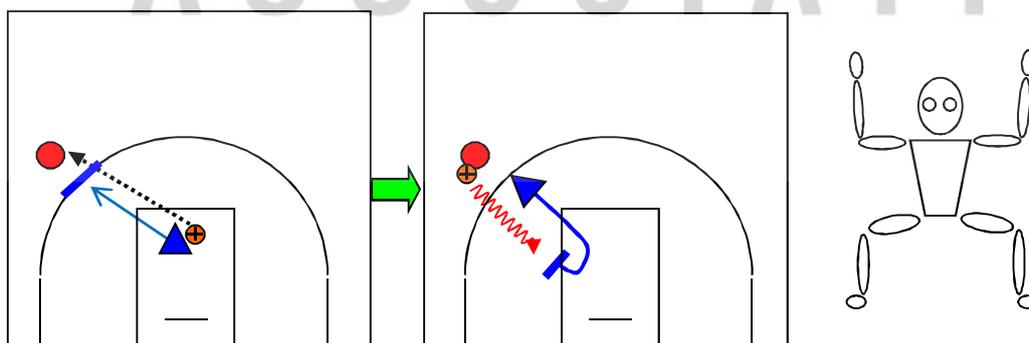
【Close outの手順】

- 1 Shotを打たせない間合いまで移動する。
 - ① Markmanに近い方の足をMarkmanに向けて1歩Stepする。
 - ② Dash(Running Step)からHarkee(Starter)Stepして、直線的にMarkman(Ballman)に
One Arm Awayの距離まで近づく。(No Middleを意識して近づくこと)
 - 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、後方に体重を移し、Square Stanceをとる。
 - ④ Close outによりRotationが起きていないことを知らせるために"Ball!" "Ball OK!"などとCallし、Communicationを図る。
- 2 対峙した状態
 - ① Stay Down (One Arm Away)
 - ② No Middleの方向にDirectionのStance (Nose to Shoulder)
 - ③ Middle側の手を挙げる。
 - ④ Driveへの予備対応としてDrop Step (Retreat Step)の準備

I Baseline Drive

【実施方法】

Defenderは数m離れた位置から3PointlineにいるOffenseのMiddle方向にBallをPassする。OffenseはBall Meetして、Shotを構える。その後、Sideline側(Baseline側)にDribbleを突き出す。DefenderはPassと同時にClose outする。
手順に従いClose outし、Driveを止め、Stickする。



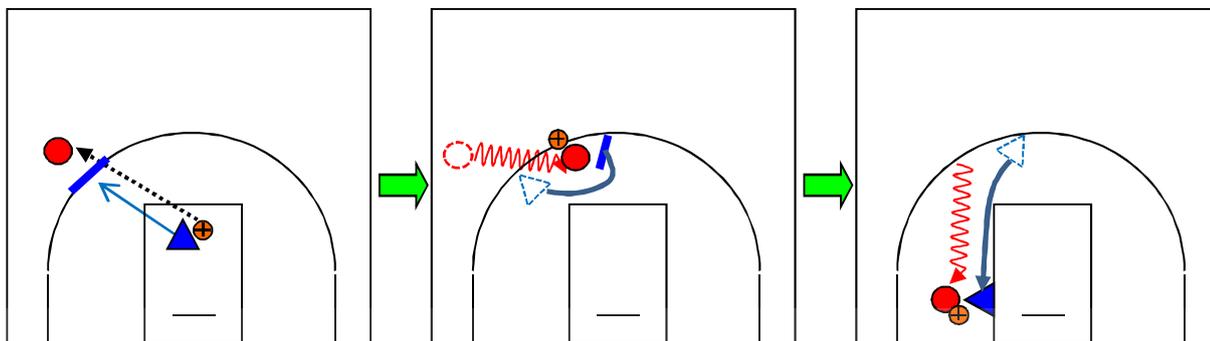
【注意事項】

- 1 Offenseは明確に次の動作を行う。
3Point Shotを構える ⇒ Driveの姿勢 ⇒ Drive ⇒ Dribble Stop
- 2 Defenderは、Close outして、Driveの姿勢(構え)で1歩下がり、Driveへの準備を行う。(Drop Step (Retreat Step))
- 3 Driveに対する間合いは、One Arm awayを維持する。
Driveに対する対応における手の位置は、3Pointlineの内側でShotの脅威がある場合となるため、Hands upされる。
また、Slide Stepではなく、Cross(Running) Stepを使用する。
- 4 Drive(Dribble)の終了に対して、間合いを詰める。【Deadに対してStickする。】

II Middle Drive

【実施方法】

Defenderは数m離れた位置から3PointlineにいるOffenseのMiddle方向にBallをPassする。OffenseはBall Meetして、Shotを構える。その後、MiddleへDriveする。DefenderはPassと同時にClose outする。手順に従いClose outし、Middle DriveをHedgeして止める。DribblerはRoll TurnしてMiddle DriveからBaseline Driveに変更する。DefenderはSidelineと平行にDribbleを押し出す。OffenseはDribble StopからJump Shotする。DefenderはBlock Shotを試み、その後、Box outする。



【注意事項】

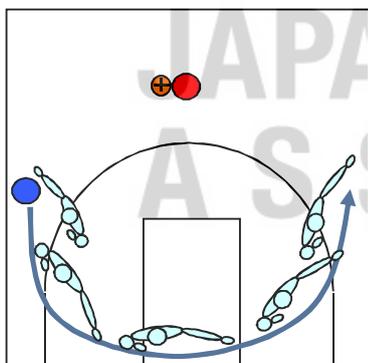
- Offenseは明確に次の動作を行う。
3Point Shotを構える ⇒ Driveの姿勢 ⇒ Middle Drive ⇒ Roll Turn ⇒ Baseline Drive ⇒ Stop Jump Shot
- Defenderは、Close outして、Driveの姿勢(構え)で1歩下がり、Driveへの準備を行う。(Drop Step (Retreat Step))
- Driveに対する間合いは、One Arm awayを維持する。
Middle Driveに対してHedgeして守り、"No Middle"を堅持する。
また、Slide Stepではなく、Cross(Running) Stepを使用する。
- Drive(Dribble)の終了に対して、間合いを詰める。【Deadに対してStickする。】
- Block Shotは、進行方向の手(左Driveに対して右手、右Driveに対して左手)で行う。
- Shot後、Front TurnしてBox outする。("打った!Box(or Out)!")のCallによりCommunicationを図る。

2. Deny Defense (Off Ball Defense)

《WingのBlind Cut・Swingに対するDefense》

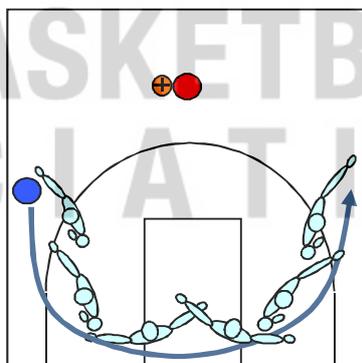
WingのBlind Cut・Swingに対するClosed Deny Defenseの考え方は大きく以下のように類別されることが多い。

Case1



Blind Cutに対して首を振り、Arm BarでMarkmanを押し出しPressureをかける。
Swingに対してもそのままPressureをかけ続ける。
近年、使用頻度が高い。
Weak PointはBallに対する視野の確保が難しいことによるDriveに対するHelpや抑止力が低下する点である。

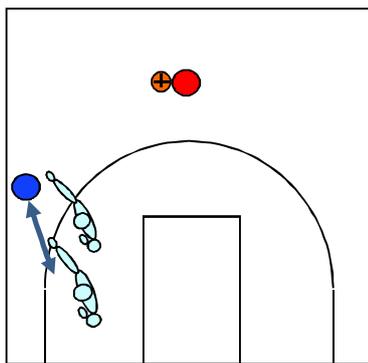
Case2



Blind Cutに対してそのまま下がる。
Full SpeedのBack Doorに対応できない場合も生ずる。
MarkmanがPaint Areaに入ったら体を開き、Openになる。
肩や背中で接触してMarkmanの動きを感知する。
Swingして逆のWingに移動するMarkmanにClosed Denyする。
視野の確保という点で優れている。

※ ここではCase2を用いてOff Ball Defenseを実践する。

I Pass Line Checking



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Wingで対峙する。
OffenseはI Cutを2往復行う。
DefenderはこれをClosed Denyする。

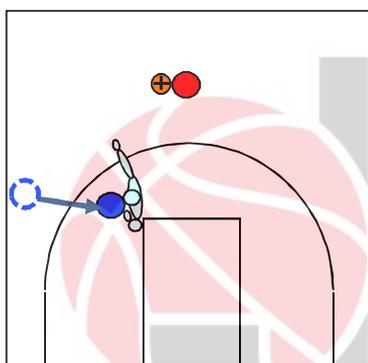
【注意事項】

- 1 FootworkはStep Slideである。
- 2 Pass LineをCheckする。
- 3 Ballと相手の臍の2点間を見ること。

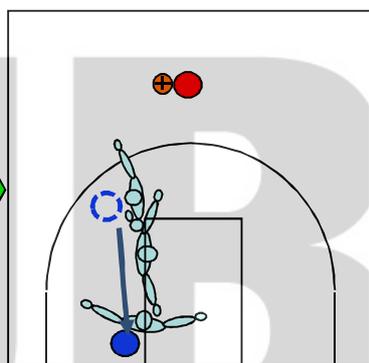
II Ballside Cut(=In Front) - Blind Cut - Swingに対するChecking

【実施方法】

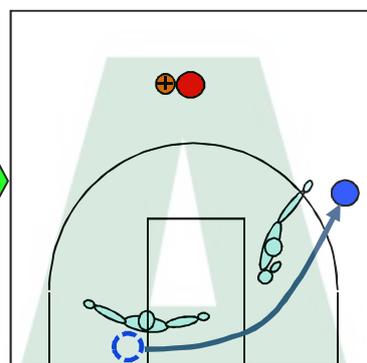
Guard PositionでBallを持ち、Wingで対峙する。OffenseはBallside Cut(=In Front)する。これを片手のArm BarでBumpする。Ballside Cut(=In Front)を阻止されたOffenseはBlind Cutする。これを反転して背中で抑えてT-Lineに沿って守った後、そしてEnd Lineに押し出すように守る。Offenseは逆SideのWingに移動する。これをClosed Denyする。



Arm BarによるBump

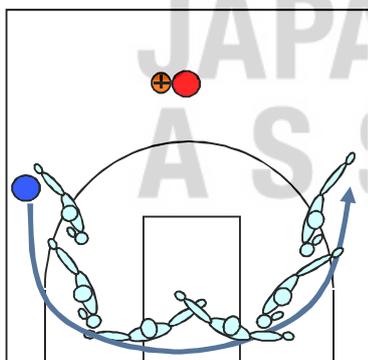


T-Lineに沿って背中でPressureをかけ、その後End Lineに押し込む。



Paint Areaを出るOffenseに対してClosed Denyする。

III Blind Cut - Swingに対するChecking



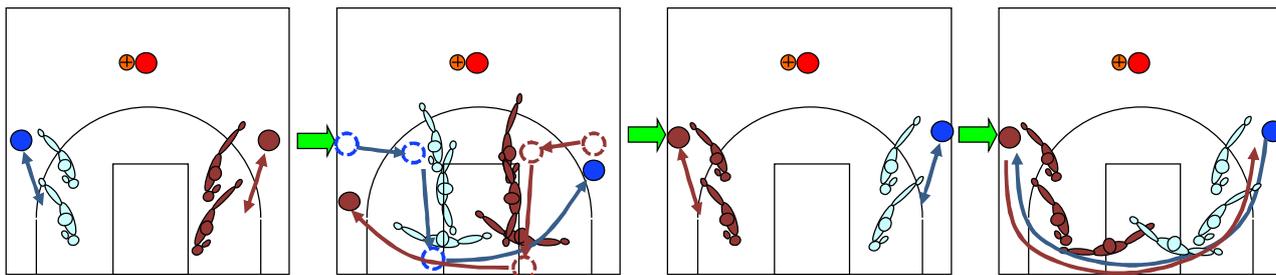
【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Wingで対峙する。
OffenseはBlind CutからSwingする。
MarkmanがPaint Areaに入ったら体を開き、Openになる。
肩や背中で接触してMarkmanの動きを感知する。
Swingして逆のWingに移動するMarkmanにClosed Denyする。

IV 連続Drill

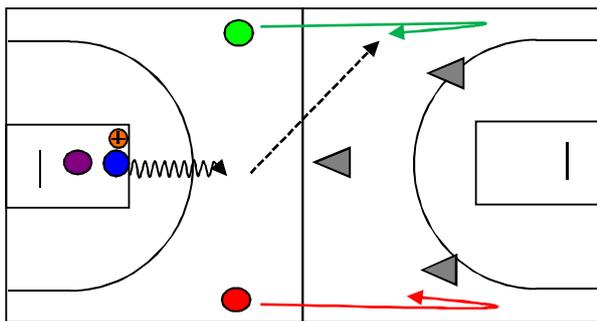
"I Pass Line Checking"を2往復、"II Ballside Cut(=In Front) - Blind Cut - Swingに対するChecking"、

"I Pass Line Checking"を2往復、"III Blind Cut - Swingに対するChecking"を連続して行う。



4Men Break

4対3の状態におけるSecond Breakとして捉える。
 考え方としては、3Lane+Trailerとして進める。



Free Throw Lineの位置にGuardとTrailer、
 Back Courtの両SideにWingを配置する。
 Startと同時にGuardがMiddleをDribbleし、
 Wingが全速力で走る。
 WingのDefenseの背後にBallが出れば、Fast Breakとして
 完結するが、それが出来ないと判断してWingは戻る。
 これにGuardはPassを行う。
 GuardはBallside側に走る。
 少し距離・時間をおいてTrailerがMiddleを走る。

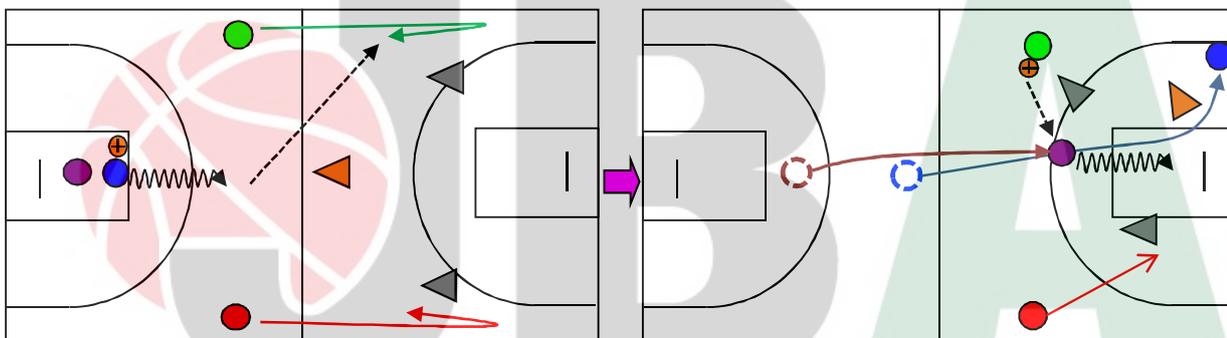
1. Pattern Drill

I Guard & Trailer Middle Cut

【実施方法】

Middleを走ったGuardはDefenderを引き寄せてCornerに走る。

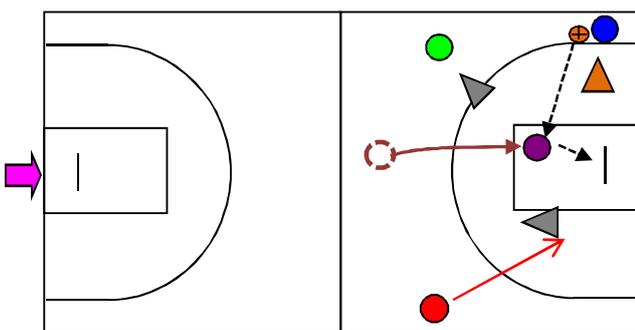
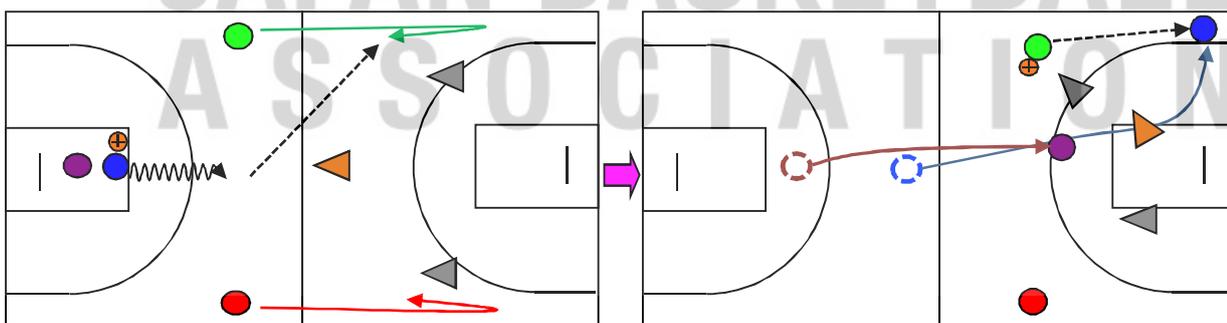
この空いたMiddleのSpaceにTrailerが走り、Passを受けてShootする。(または、逆Sideと2対1で攻める。)



II CornerにCutしたGuardからTrailerへPass

【実施方法】

Middleを走ったGuardはDefenderを引き寄せてCornerに走る。Middleを警戒するDefenderに対してCornerにPassを送る。
 この空いたMiddleのSpaceにTrailerが走り、Passを受けてShootする。(または、逆Sideと2対1で攻める。)

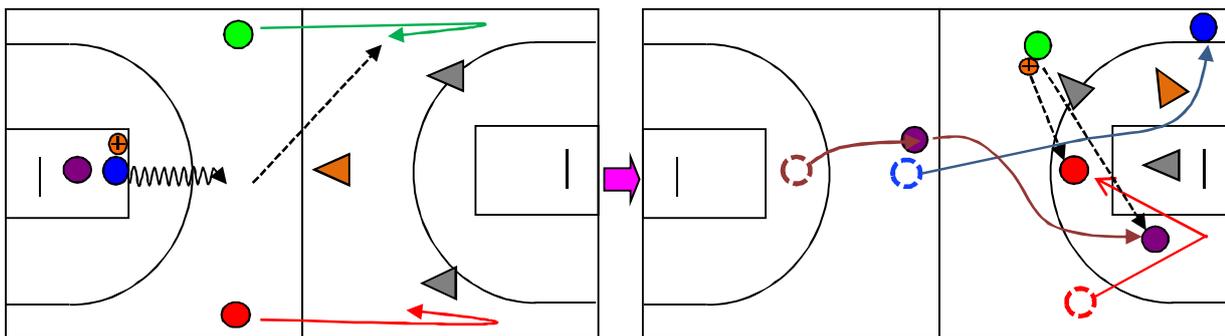


※ CornerにおけるGuardはInside Pivotで
 Ballを受ける。

III 逆Side Flash

【実施方法】

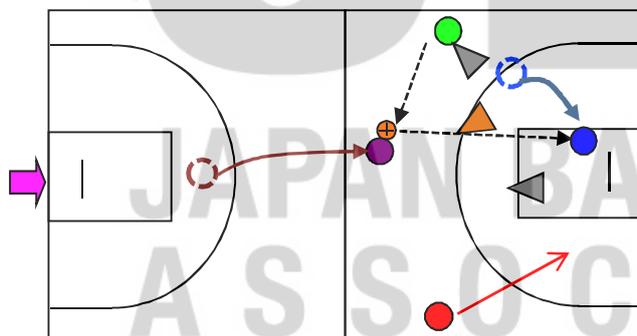
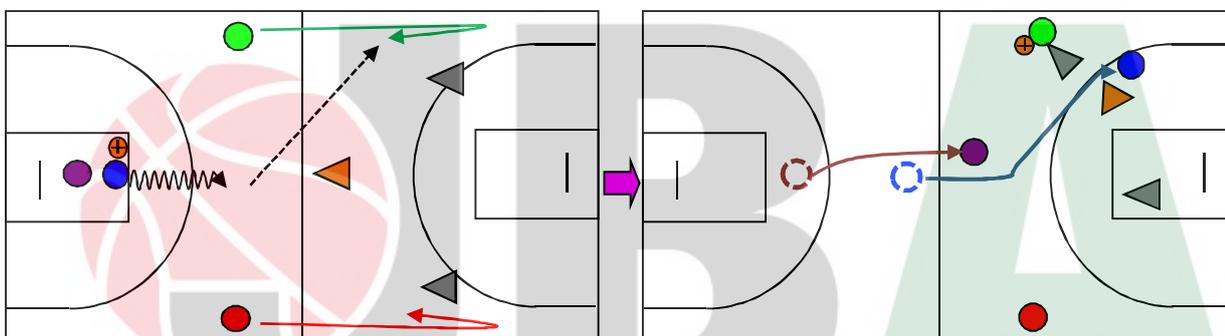
Middleを走ったGuardはDefenderを引き寄せてCornerに走る。Middleを警戒する逆SideのDefenderに対して逆SideのWingはFlashする。この動きに連動してTrailerはBlindsideへCutする。WingのBallmanはFlashまたはBlindにPassを送り、Shootする。



IV Guard Ballside CutからのReceive

【実施方法】

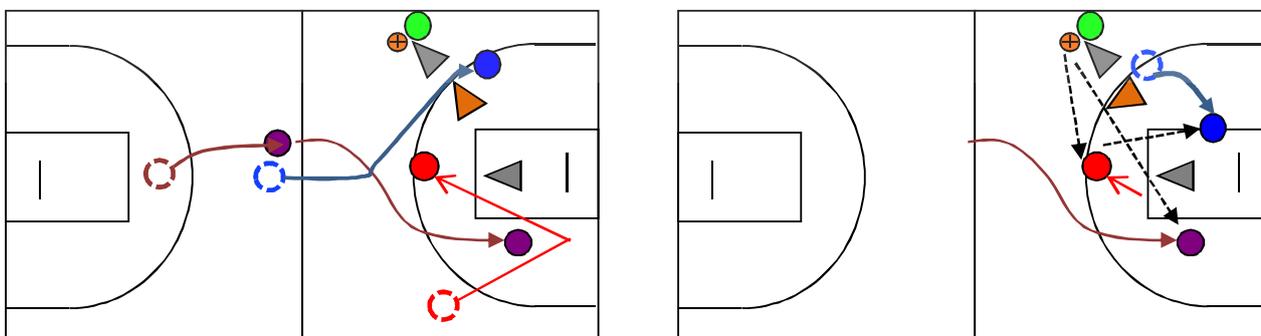
GuardはCornerに向けてBallsideに走る。この動きに対してDefenderは対応する。Middleを走るTrailerにPass。この瞬間にGuardはCornerへのCutをCancelしてStep Throughを用いてGoalに走り、Passを受けてShootする。



※ MiddleへのPassによるAngleの変化を意図的に利用してPassを受ける。
GoalへのSprintの観点からStep Throughする。

V 逆Side Flash + Guard Ballside Cut

「III 逆Side Flash」と「IV Guard Ballside CutからのReceive」の複合である。



2. 総合練習 (4対3 Free)

上記のPatternを用いて4対3を行う。



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。