

平成26年度(2014-2015) U-18Block Endeavor伝達内容 男子

平成27年1月5日(月)～6日(火) 味の素National Training CenterにてU-18Block Endeavor伝達講習会が実施された。
この内容はU-18Block Endeavorで行われ、2015年度都道府県Endeavor伝達内容となる。

この内容決定に当たり、2014年12月8日JBA OfficeにてEndeavor Coaching Staff会議が開かれた。

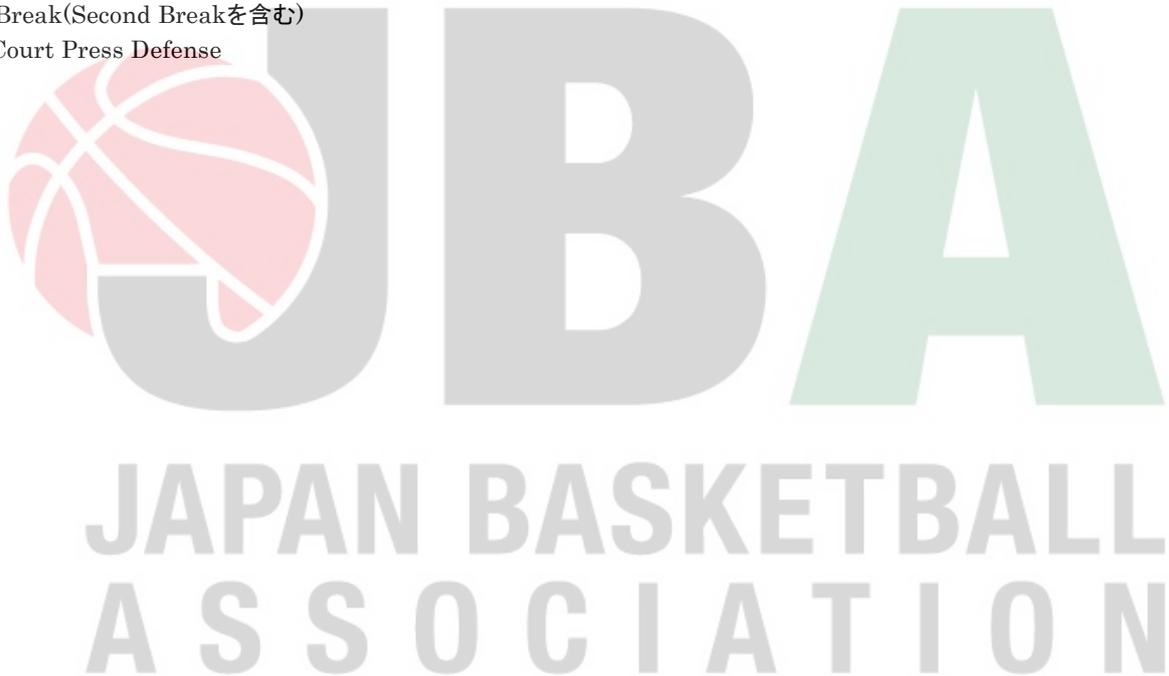
目的は代表チームに繋がる育成内容を一貫して行うことであり、これまでのEndeavor Drillを参考に
長谷川健志日本代表HC, 吉田裕司U18代表総括, 井手口孝U16日本代表HC, 大学指導者の倉石平早稲田大学HC
(JBA指導者育成委員長), 陸川章東海大学HC, 吉田健司筑波大学HC, 池内泰明拓殖大学HC, 各Category強化担当者
である男子ECSが一堂に会し、内容について意見が交わされた。

長谷川健志日本代表HCより問題が出され、内容が検討され、承認された。

日本のSizeを考えると、Half CourtのBasket Ballではなく、Full CourtのBasket Ballが必要である。
こうした点でOffenseでは「Fast Break」「Second Break」、Defenseでは「Full Court Press Defense」が必要である。

【内容】

- 1 Fast Break(Second Breakを含む)
- 2 Full Court Press Defense



Drill目次

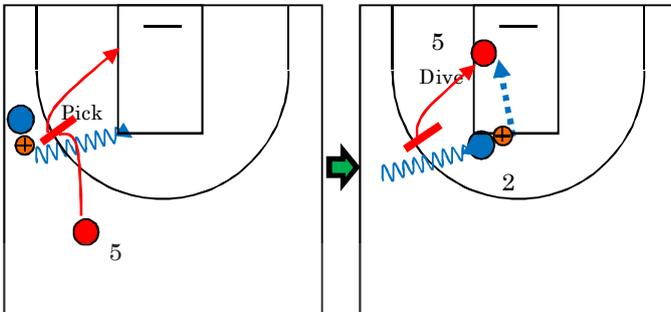
全体	NO	大項目	NO	項目	NO	項目	
Fast Break & Second Break Concept	1	MultipleなFast Break					
	2	Rebound, Out Let, First Runner					
	3	Second BreakにおけるScreenの考え方					
	4	Screen Set時の留意点	I	Pick & Roll			
			II	Dribble Hand Off			
	5	Screenに対するDefenderの対処によるPlayの選択					
	6	Floor Spacing					
	7	Ballside側を意図的に2対2とする					
8	Screener DiveによるOffense Rebound						
Offense Skill Work	1	Pass & Run					
	2	Early Pick & Roll					
Dribble Hand Off	1	Jump Shot					
	2	Screener Dive					
	3	Pass Fake Drive					
	4	Back Door					
	5	Re Pick					
	6	Passを経由してScreener Dive					
5 Men Break	1	RB→1→3 Long Pass					
	2	RB→1Dribble Push					
	3	RB→1→3Middle					
	4	RB→(3Cut)→1Dribble					
	5	RB→1→(3Cut)→5 Middle					
	6	RB→1→(3Cut)→5 →戻し					
	7	RB→1→(3Cut)→5 →戻し					
	8	RB→1→2 →戻しPass→					
	9	RB→3Dribble Push					
	10	RB→Dribble					
	11	4対4 Fast Break Drill Live					
Second Break	1	Early Pick & Roll	I	First Runnerの Swingから	①	Passによる展開	
				Side Lane Passから	②	Dribbleによる展開	
	2	Dribble Hand Off	I	Ball Swing Hand Off			
				II	Hand Off + Pick		
	3	中抜き					
4	4対4 Second Break Drill Live						
5	5対5 Fast Break & Second Break Live						
Full Court Press Defense Concept		【手順】 【必要なFactor】 【Drillの進め方】					
Defense Skill Work	1	Defense Foot Work					
	2	1対1 Zigzag Dribble (Control Dribble)					
	3	2対1 Skill Drill					
Full Court Press Defense	1	Back Court 2対2	I	Baseline Drive → Dribble Stop			
			II	Middle Drive → Hedge Recoverly			
			III	Middle Drive →Run & Jump			
	2	Back Court 3対3	I	Dribble Stop			
			II	Throw in Trap			
3	Back Court 4対4	I	Throw in Trap + Dribble Steal				
			II	Trap & Steal	①	Control Dribble→Trap	
		III	Side Lane Trap	①	4Men Rotation		
				②	3Men Rotation		
4	Back Court 5対5						
5	4対4 Live Drill	I	Lay upからMatch up				
			II	Free ThrowからLive			

5、Screenに対するDefenderの対処によるPlayの選択

- 1 Switch ("Pick & Roll", "Hand Off(Dribble Hand Offを含む)"共に共通)
Insideに押し込みSealすることを狙う。
- 2 Slide Through(=Under) ("Pick & Roll", "Hand Off(Dribble Hand Offを含む)"共に共通)
Re Pick Screenを仕掛ける。
- 3 Flat Show(Flat Hedge) 《Fight over the Screen》

① Pick & Roll

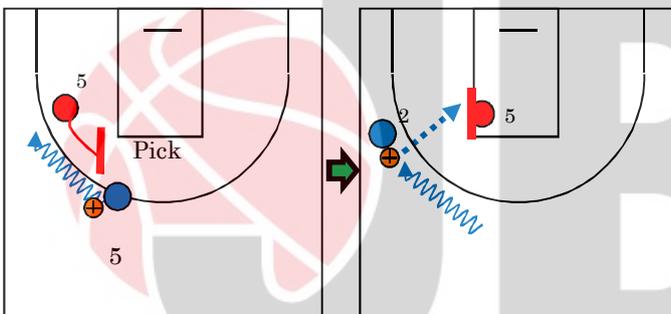
A Middle Driveを作るPick & Roll



〈Pick & Slip〉

DefenderがFight over the Screenで対処することが多い。Pickに集中してDefenderと激しくContactし、Balanceを崩したり、次に動けなくなったりする場合がある。よって、当たる直前にSlipしてDiveする。

B Baseline Driveを作るPick & Roll

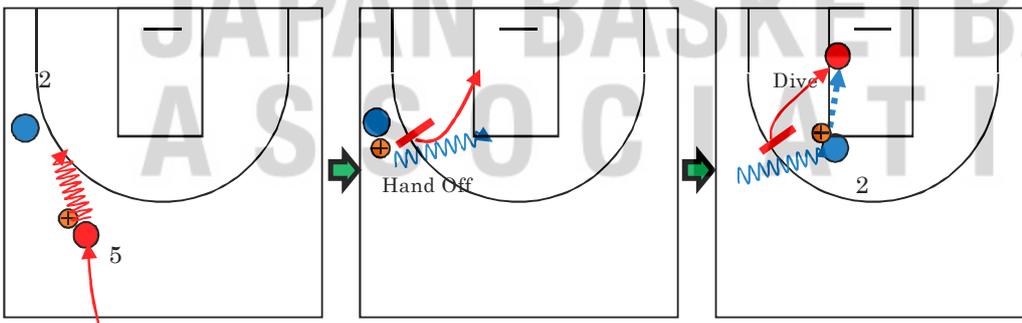


〈Pick & Reverse Turn〉

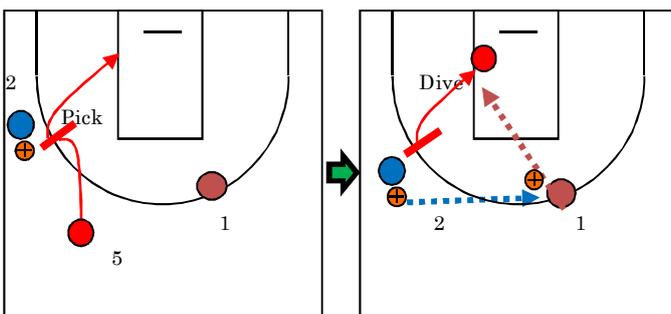
Baseline Driveに対して、HelpsideのCover Downが存在する。直接、GoalにDiveするとPassはこのHelp Defenderによって阻止される。よって、Sidelineに平行なScreen Angleを作り、DefenseのFight over the ScreenをさせずにUserのdefenderをおさえてReverse turnし、DefenseのGapでBallをReceiveすることを考える。

② Dribble Hand Off

ScreenerはUserのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offしている。よって、Driveに合わせてそのままDiveする。



4 Hard Show(Hard Hedge) ("Pick & Roll", "Hand Off(Dribble Hand Offを含む)"共に共通)



Defenderの対処による対応のひとつではある。

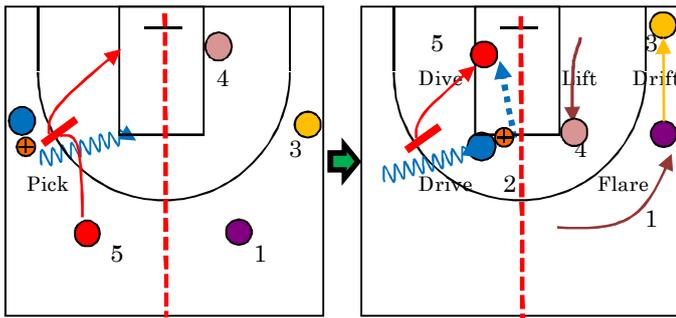
Hard Show(Hard Hedge)の方向に一旦Passして、これを経由してDiveへPassを送る。

Floor Spacingが適切に取られていること、Screenerが状況を理解し、Diveすることが要件となる。

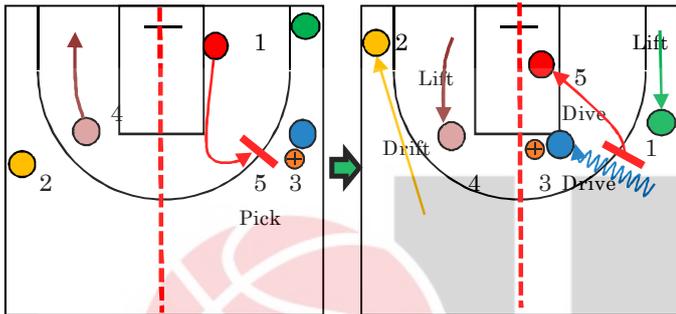
6、Floor Spacing

Screen Playの効果を発揮するためにはFloor Spacingが必要である。

Pick & RollからMiddle Driveが起きた場合のFloor Spacingを例に考える。



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。

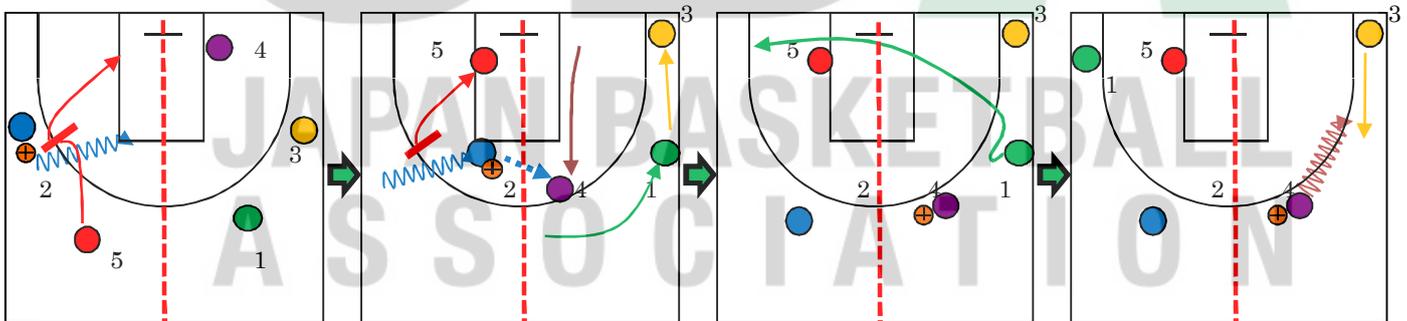
※ Dive & Lift

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

7、Ballside側を意図的に2対2とする

Help Defenderが存在しないSimpleなScreen Playを実現したい。

よって、Ballside側を2対2とするために「中抜き」のBack Doorを入れる。



2対2, Pick Screen

Ball Swingに伴う3対3

中抜きBack Doorの実践

Dribble Hand Off 2対2

8、Screener DiveによるOffense Rebound

ScreenからDriveして仮にShotが落ちても完全なBox Outが出来ないことを理由にScreenerが常にDiveしてOffense Reboundを確保しようとする事は重要な事柄である。

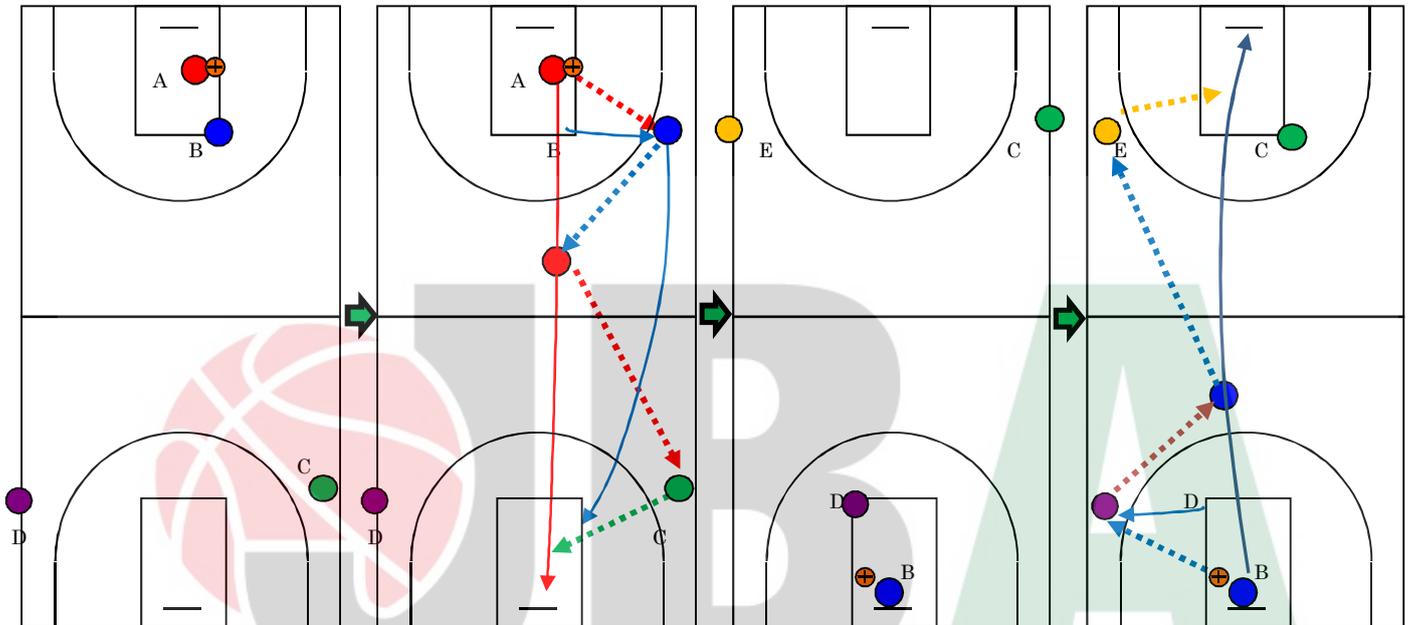
Offense Skill Work

1、Pass & Run

【実施方法】

下図のようにABCDが並ぶ。AはBack BoardにBallをぶつけてReboundを取る。

この瞬間にElbowに待機していたBはSide Laneに出てAからのOut Let Passを受ける。Rebounder・AはMiddle Laneを走る。Bは再びAにReturn Pass。Aは前方のFree Throw Line延長線のWing・CにPass。CはMiddleを走るAにReturn PassしてAがLay up Shotする。最初にOut Letを受けたBはGoalに走り、Reboundする。この時、待機していたDがTimingを合わせてOut Let ReceiverとしてElbowに移動する。新たにEを加えて、同一のPass & Runを行う。この一連の動きを同時に両Ringで行う。



【Point】

- 1 Rebounder
 - Ballを下げずに素早くPassする。
- 2 Out Let Receiver
 - ・良いTiming・判断
 - ・Dash (Running Step)
 - ・Sidelineに背を向けたReceiveにより前方の視野を確保
 - ・"Ball!!" Call
- 3 Pass
 - ・One Step Pass
 - ・長く強く速いPass
 - ・Quick Pass

2、Early Pick & Roll

【実施方法】

下図のようにABCDが並ぶ。AはBack BoardにBallをぶつけてReboundを取る。

この瞬間にElbowに待機していたBはSide Laneに出てAからのOut Let Passを受ようとする。

このOut Let PassをDefenderがDenyしていたと想定し、Passせず、Out Let Dribbleし、その後、BにPassする。

Bは前方のFree Throw Line延長線のWing・CにPass。このWing・CにRebounder・AはEarly Pick ScreenをSetする。Bは走り込んでGuard Positionに待機する。

CはPickからMiddle Driveし、After Screen DiveしたAにPassしてShotする。

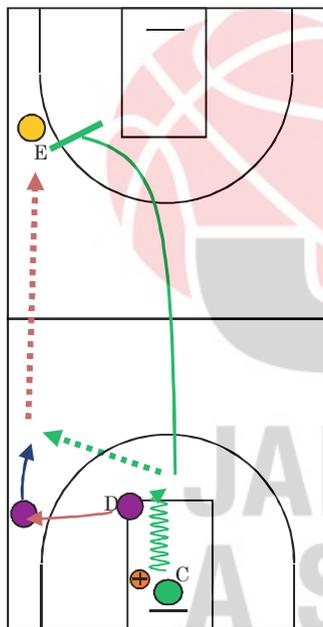
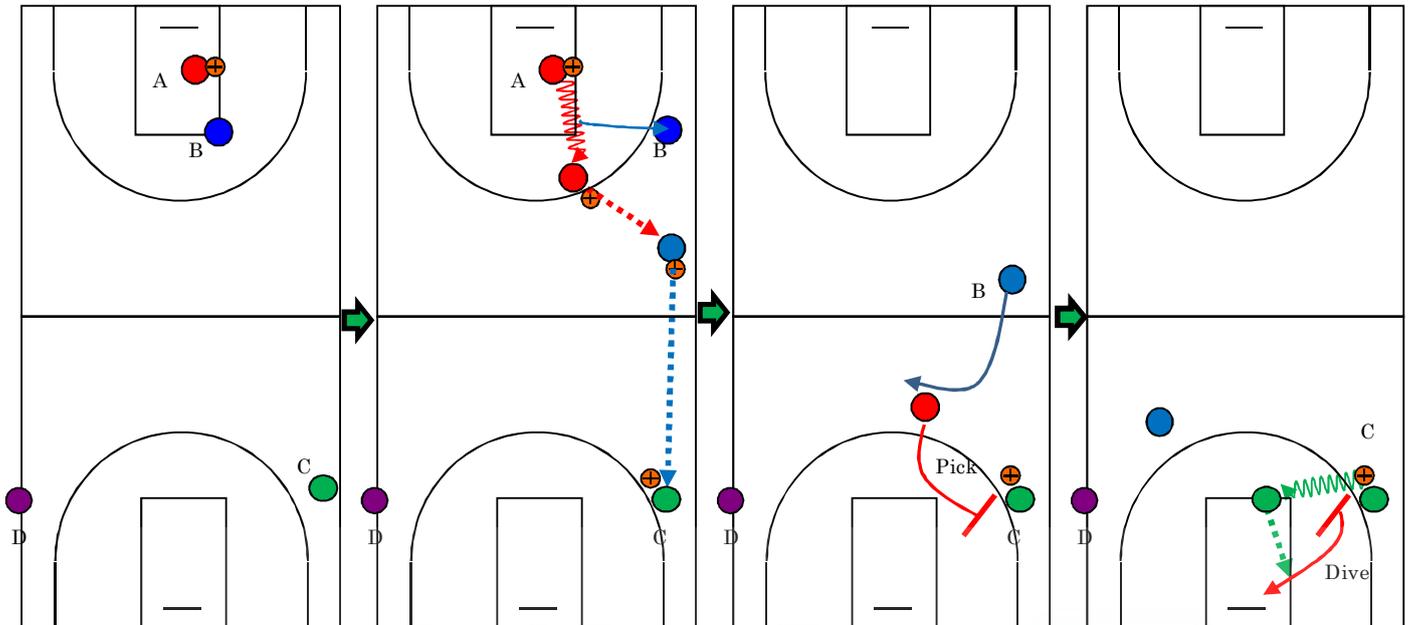
(AがScreen Slipしたり、CがHard Show(Hard Hedge)を想定して一旦Bを経由してAのDiveにPassするなど良いとする。)

AのShotをCがReboundする。

この時、待機していたDがTimingを合わせてOut Let ReceiverとしてElbowに移動する。

新たにEを加えて、同一のEarly Pick & Rollを行う。

この一連の動きを同時に両Ringで行う。



【Point】

1 User

Goalに正対して1対1を狙う。(Separation = 距離・分離すること)

2 Screener

① Screen Set

UserのDefenderにScreenすることに集中せず、Goal方向のSpaceを見て自身のDefenderを確認することが大切であり、これによりSlipの選択肢も増える。その後、Defenderの対処により、Playを選択する。

② Screen Angle

3 Pick & Slip

DefenderがFlat Show(Flat Hedge)・Fight over the Screenで対処を想定して当たる直前にSlipしてDiveする。

4 Floor Spacing

Middle Drive時のGuardのFlare

5 Hard Show(Hard Hedge)の想定

Hard Show(Hard Hedge)の方向に一旦Passして、これを経由してDiveへPassを送る。

Dribble Hand Off

Dribble Hand Offからの展開を行いながら、Pick & Rollについても確認する。DrillとしてDummy Defenderを置き、2対2を行う。

次の事項はDrill共通の留意事項である。

【User】

Userは止まってDefenderの対処(動き)を見て、Dashして動く。(Stop & Dash)

【Screener】 Screen Set

UserのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offする。(Hand Off後にReverse Turnするのではない)

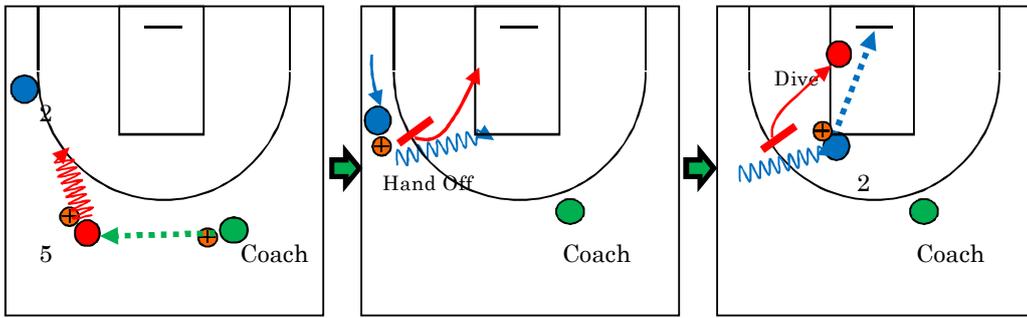
1、Jump Shot

【実施方法】

Coachが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offする。

WingはMiddleにDribbleしてElbowでJump Shotする。ScreenerはDiveしてReboundに向かう。



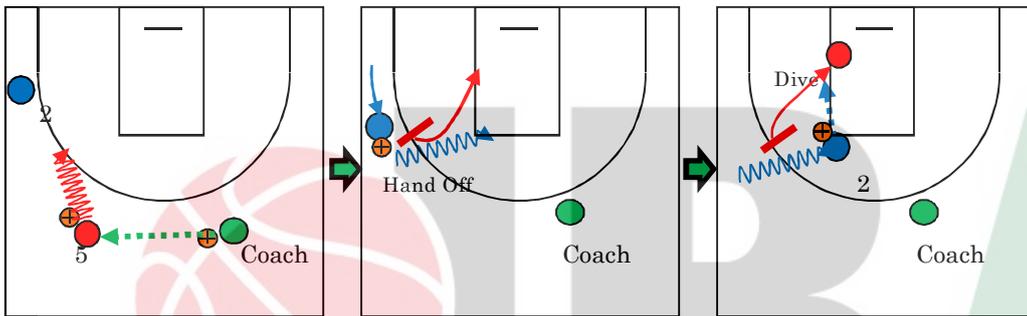
2、Screener Dive

【実施方法】

Coachが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offする。

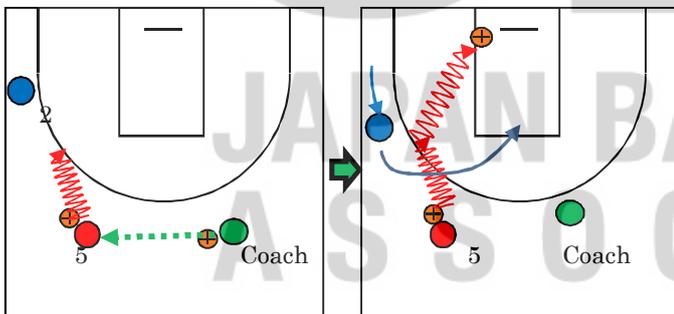
WingはMiddleにDribbleしてElbow付近でStopし、Screener DiveにPassしてShotする。



【Point】

短いPassであり、Receiverを凝視せず、QuickにPassを送る。

3、Pass Fafe Drive



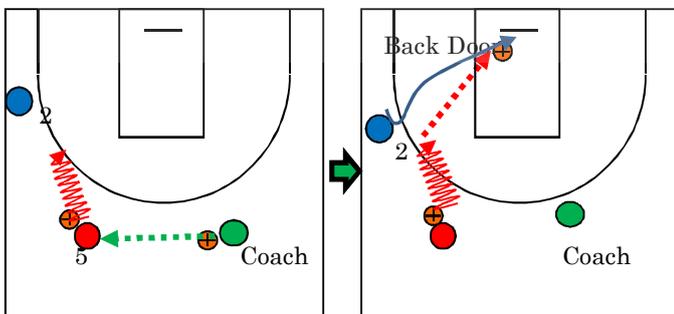
【実施方法】

Coachが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。

BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offしようとするが、Wing(User)のDefenderがFight over the Screen・Hard Show(Hard Hedge)で対処したと想定してそのままDriveする。

4、Back Door



【実施方法】

Coachが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。

BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offしようとするが、Wing(User)のDefenderが先にFight over the Screenをしようとして動くことを利用してWingはBack Doorする。BigmanはこれにPassを送りShotする。

5、Re Pick

【実施方法】

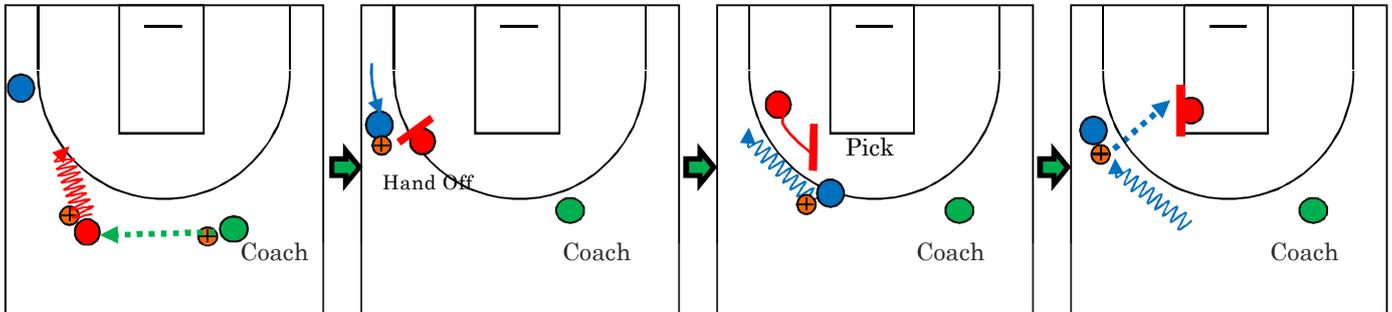
Coachが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offする。

WingはMiddleにDribbleする。これに対して、WingのDefenderがSlide Through(=Under)で対処する。

BigmanはDiveせず、Sidelineに平行なScreen Angleを作り、Re Pick ScreenをSetする。

UserはBaselineにDriveする。ScreenerはDefenderのFight over the Screenをさせず、UserのDefenderをおさえてReverse turnする。DribblerはこのDefenseのGapにPassを送りShotする。



6、Passを経由してScreener Dive

【実施方法】

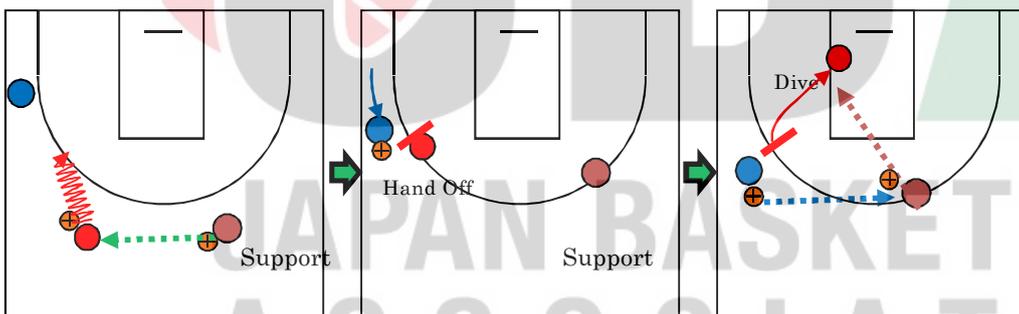
Support Playerが一方の2Guard PositionでBallを持ち、もう一方の2Guard PositionにいるBigmanにPassする。

この際、WingにUserを配置する。BigmanはWingのDefenderに向かってDribbleし、お尻を当てながらRollしてHand Offする。

これに対して、DefenderがHard Show(Hard Hedge)で対処することを想定し、Dribbleをせず

Hard Show(Hard Hedge)の方向であるSupport Playerに一旦Passを送る。

ScreenerはDiveし、Support PlayerからPassを受けてShotする。



5 Men Break

Pattern Breakでは無い。以下に記載するDrillもRebound獲得時のPositionによって役割を理解して行う。
Fast BreakにおいてRebounder, Out Let Pass Receiverは攻撃すべきGoalに直接Attackすることが優先であり、
Long Pass, Dribble Pushが優先され、Middle laneへの繋ぎ、戻しPassはそれが出来なかった場合の措置と考える。

【戻しPass】

Long Pass, Dribble Push, MiddleへのPassが出来ない場合、Slow Downしてしまう場合がある。
この時、Ball Lineを一旦手前に戻すという選択肢が「戻しPass」である。

《利点》

- 1 Goal方向や逆Sideに対する視野を確保し、広げることが出来る。
(体勢が崩れるなどにより視野を制限されているBallmanがより広い視野をKeepしているPlayerにPassを戻す。)
- 2 Passを受けるために崩れた体勢を整え、よりFloor Balanceを整えた状態でSpeedyにFront Courtへと攻め入ることが出来る。
- 3 目の前のDefenderを揺さぶり、振り切る。
- 4 前方に対するPass Angleを確保し、広げる。
- 5 Ballmanより先行するPlayerの人数を増やす。

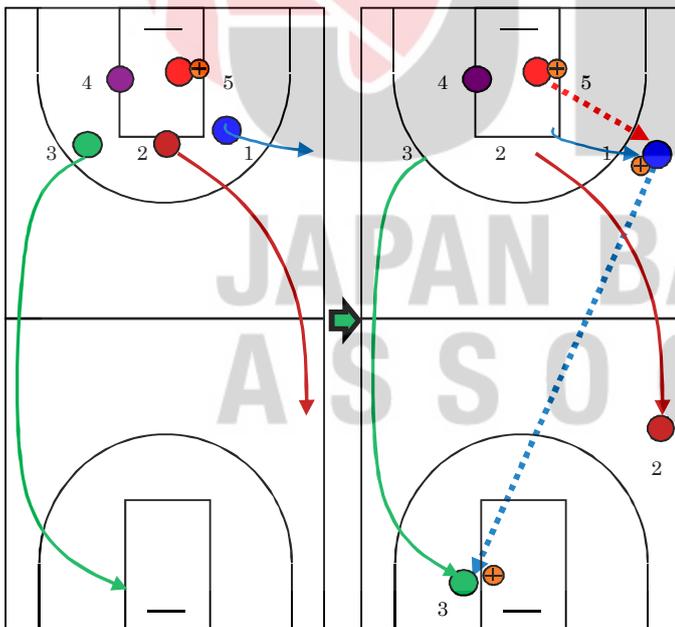
《注意事項》

- 1 Back Courtでの「戻しPass」は1回までとする。2-3回行くとFast breakにならない。
- 2 優先順位を理解し、前方へのAttackを優先する。
- 3 「戻しPass」を行ったPlayerは次のReceiverとして全速でSide Laneに出て走る。

《Skill》

- 1 No Step Pass
- 2 Lateral Pass (Lateral Back Bound Pass)

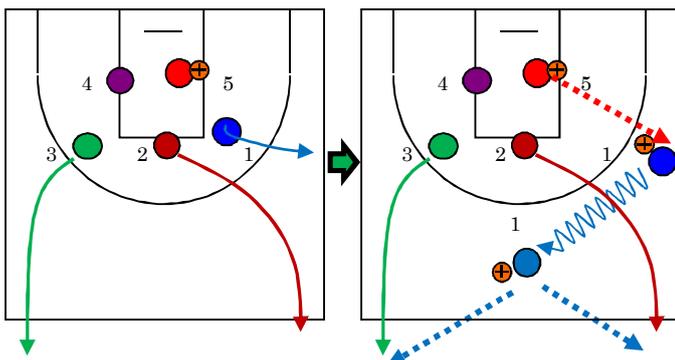
1、RB→1→3 Long Pass



【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。
1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い3がFirst Runner, 2が同一のSide Laneを走る。
Rebounder 5は1にOut Let Pass。
1はFirst Runner 3にLong PassしてShotする。

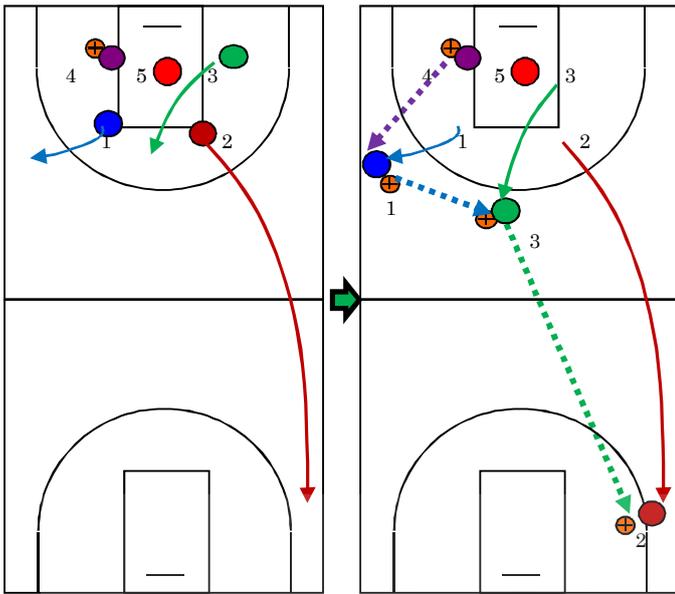
2、RB→1 Dribble Push



【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。
1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い3がFirst Runner, 2が同一のSide Laneを走る。
Rebounder 5は1にOut Let Pass。
1はMiddleにDribble Pushして、先行する3または2にPassを送りShotする。

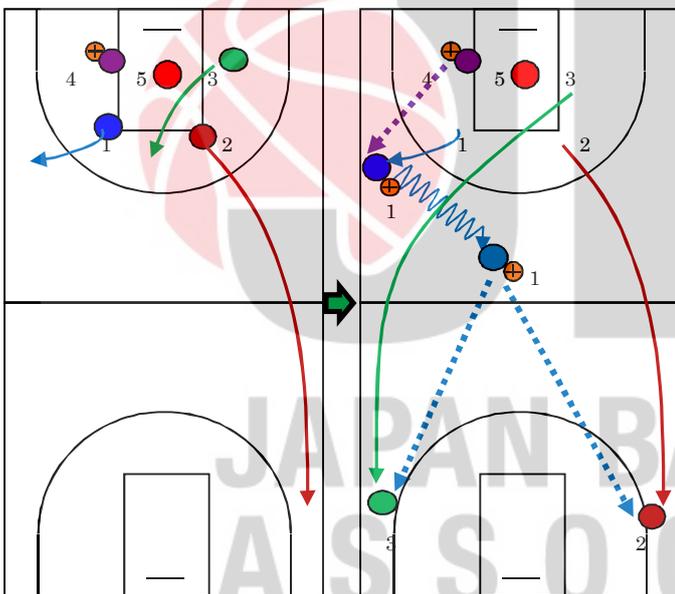
3、RB→1→3Middle



【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。
1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。
Rebounder4は1にOut Let Pass。
1はMiddleに走った3にPassしてFirst Runner2にPassを送りShotする。

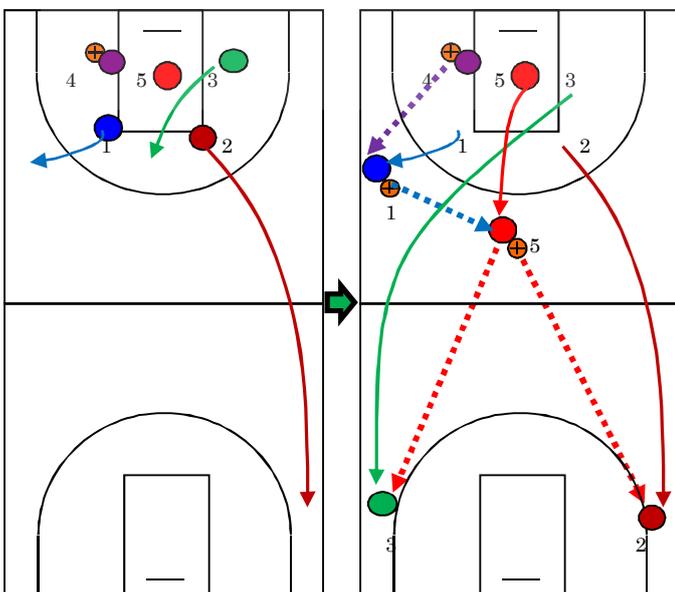
4、RB→(3Cut)→1Dribble Push



【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。
1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。
Rebounder4は1にOut Let Pass。
1はMiddleに走った3にPassしない。
3はそのままBallと同一のSide Laneに向けて走る。
1はSpaceが出来たMiddleにDribble Pushして、先行する3または2にPassを送りShotする。

5、RB→1→(3Cut)→5 Middle



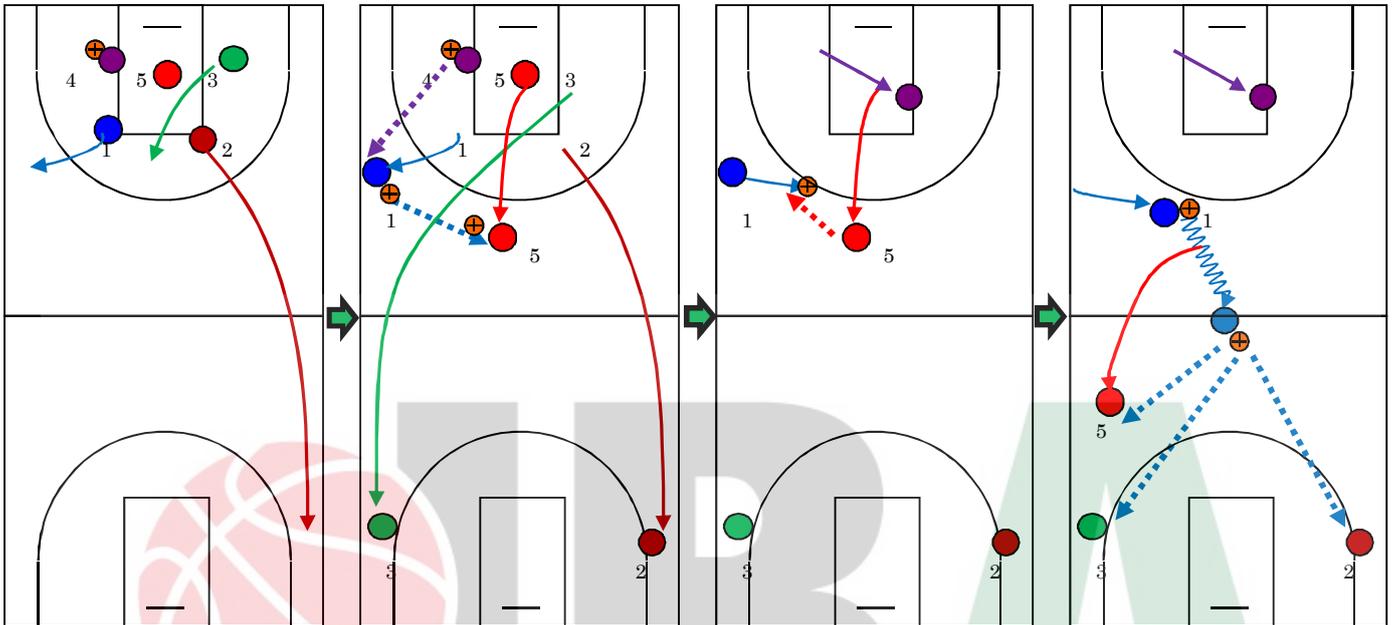
【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。
1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。
Rebounder4は1にOut Let Pass。
1はMiddleに走った3にPassしない。
3はそのままBallと同一のSide Laneに向けて走る。
3が走った縦のGapに対して5がMiddleを埋めるように走る。
1はMiddleに走った5にPassして先行する3または2にPassを送りShotする。

6、RB→1→(3Cut)→5 →戻しPass 1→1 Middle Push

【実施方法】

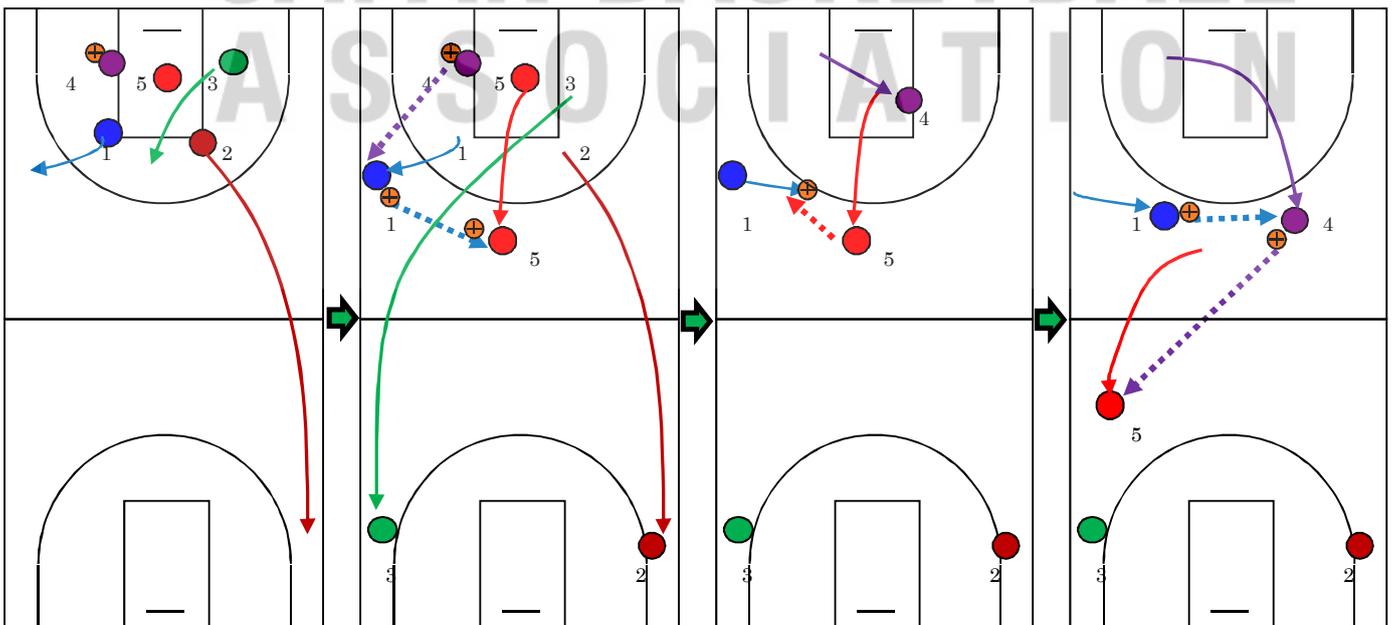
CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。Rebounder4は1にOut Let Pass。1はMiddleに走った3にPassしない。3はそのままBallと同一のSide Laneに向けて走る。3が走った縦のGapに対して5がMiddleを埋めるように走り、1からPassを受け、即座に1に戻しPassを送る。5は全速でSide Laneに向けて走る。1はSpaceの出来たMiddleにDribble Pushして前方の2、3、5にPassを送りShotする。



7、RB→1→(3Cut)→5 →戻しPass 1→4 Middle

【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。Rebounder4は1にOut Let Pass。1はMiddleに走った3にPassしない。3はそのままBallと同一のSide Laneに向けて走る。3が走った縦のGapに対して5がMiddleを埋めるように走り、1からPassを受け、即座に1に戻しPassを送る。5は全速でSide Laneに向けて走る。Middleに出来たGapにRebounder4が走り込み、1は4にPass。4は5にPassして、その後Shotする。



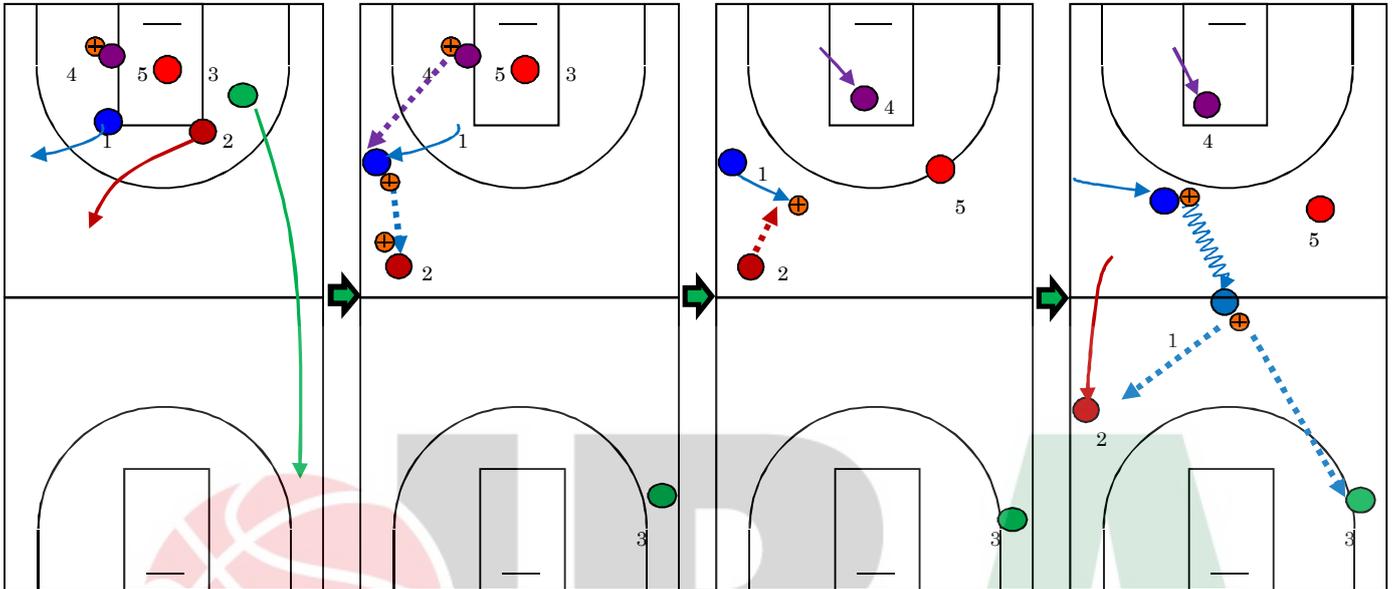
【Point】

5をMarkしていたDefenderはGoal Lineを守る特性があるため、この5から1,1から4のPassによって5へのPass Angleが変わり、極めてPassが通りやすくなる。

8、RB→1→2 →戻しPass→1Dribble Push

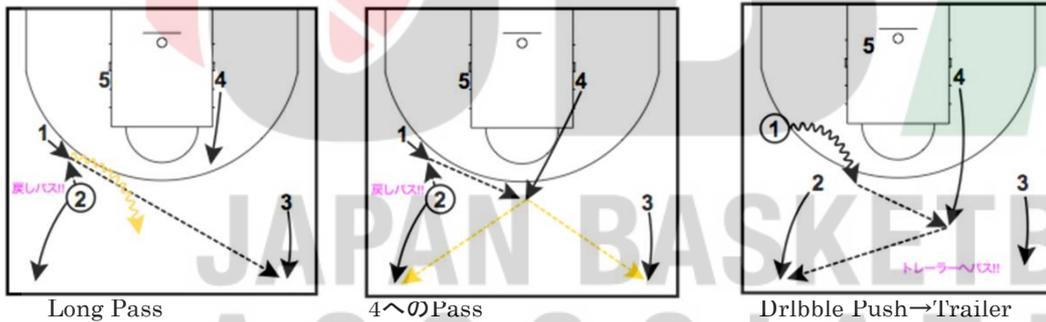
【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆Sideの3がFirst Runner、2がBallと同一のSide Laneを埋めるように走る。Rebounder4は1にOut Let Pass。1はSide Laneに走った2に縦Pass。2は即座に1に戻しPassを送る。1はSpaceの出来たMiddleにDribble Pushして前方の2、3にPassを送りShotする。

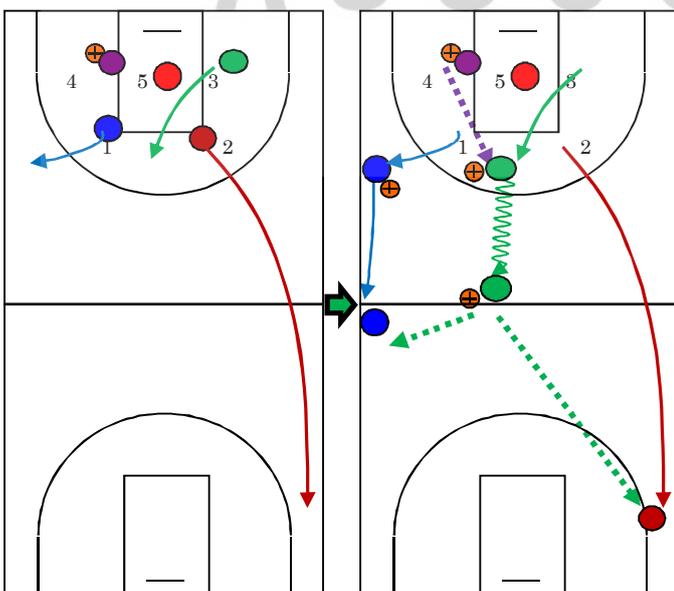


【Column】

Out Let Receiverから縦Passを繋ぎ、戻しPassする展開は以下のCaseも考えられる。

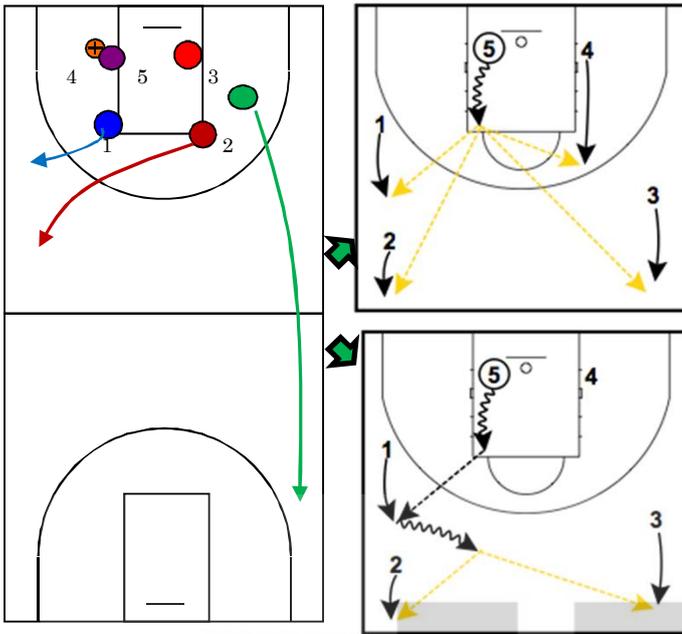


9、RB→3Dribble Push



【実施方法】

CoachがBallをBack Boardにぶつけて4がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなる。2が走った縦のGapに対してReboundと逆Sideの3がMiddleを埋めるように走る。Out Let Receiver1がDenyされていることを想定し、Rebounder4は直接Middleを走る3にPass。3はMiddleをDribble Pushして、先行する2または1にPassを送りShotする。

10、RB→Dribble**【実施方法】**

CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆Sideの3がFirst Runner、2がBallと同一のSide Laneを埋めるように走る。Reboundは自らがNo Markのため、MiddleへDribble Push。その後、前方にPassを送る。また、1にPassした場合、1がDribble Pushから前方の2,3にPassを送ることもある。

11、4対4 Fast Break Drill Live

CoachがShot。この瞬間にBox OutしてDefense Reboundを確保する。
 前述のFast Breakを敢行する。
 DefenderはDrillを意図してSoftに守る。
 1往復として、Shot inでもDefense Reboundと捉えて、折り返す。

JBA
 JAPAN BASKETBALL
 ASSOCIATION

Second Break

4人がBack CourtでDefense Reboundを確保し、BallをFront Courtに進め、「Pick & Roll」「Dribble Hand Off」等のDrillを行う。

1、Early Pick & Roll

I、First RunnerのSwingから

【実施方法】

4人でBoxを作り、CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。

1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなり、逆側のSide Laneを走る。Rebounder5は1にOut Let Passし、1はDribble Pushする。

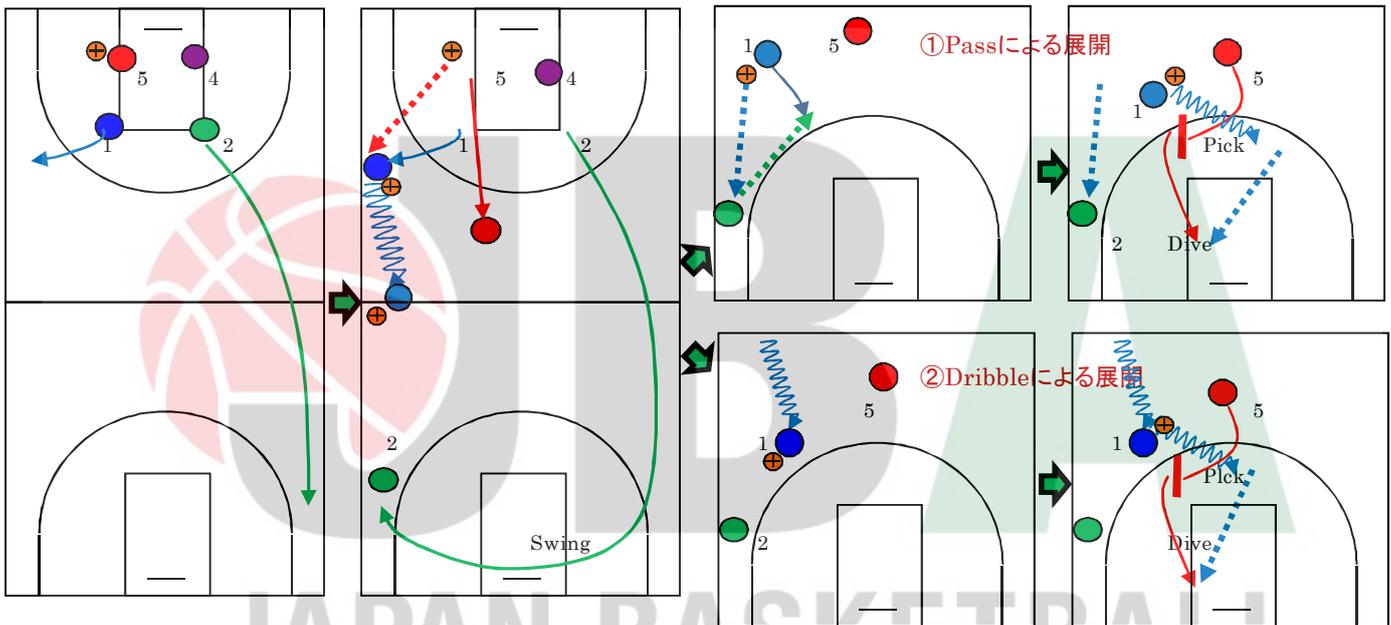
First Runner2はEndlineまで走り、BallがReceive出来ないためSwingしてBall側のSide Laneに移動する。

(このまま立ち止まり留まるとMarkしているDefenderがMiddleに残り、Breakの妨げとなる。)

1はSwingした2にPass。2は1にPassを戻す。(2がDenyされている場合は、そのままDribble Pushを続ける。(下図))

Rebounder5はTrailerとして参加し、1にHigh Pick ScreenをSetする。

1はMiddle Drive,5はScreener Dive。1は5にPassしてShotする。



II、Side Lane Passから

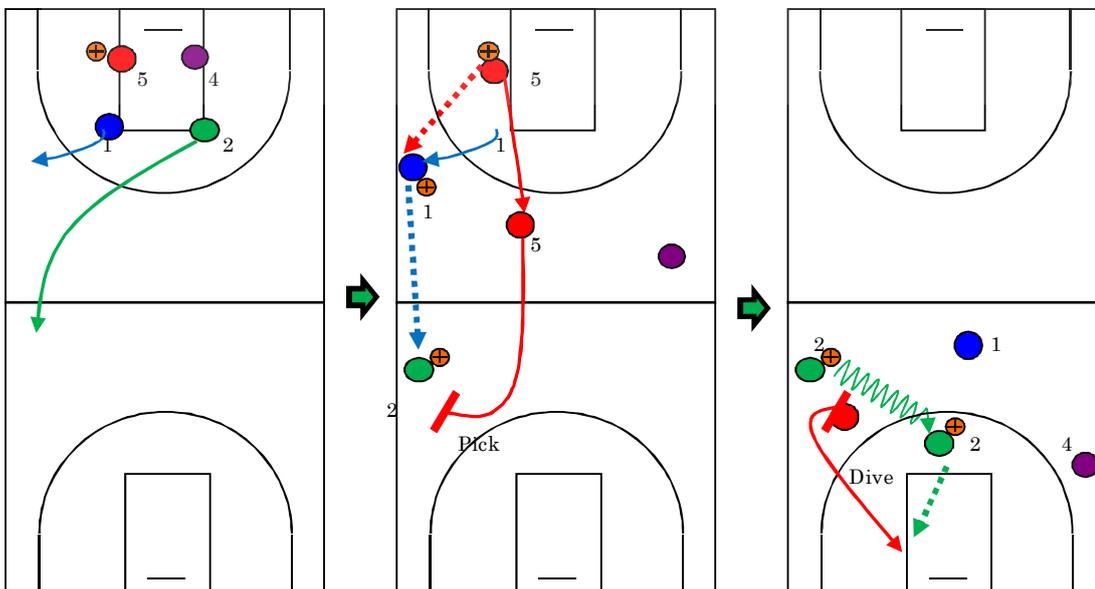
【実施方法】

4人でBoxを作り、CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。

2はBallと同一のSide Laneを埋めるように走る。Rebounder5は1にOut Let Passし、1は同一Side Laneの2に縦Passを送る。

Rebounder5はTrailerとして参加し、2にHigh Pick & RollをSetする。

2はMiddle Drive,5はScreener Dive。2は5にPassしてShotする。



2、Dribble Hand Off

I、Ball Swing Hand Off

【実施方法】

4人でBoxを作り、CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。

1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなり、逆側のSide Laneを走る。

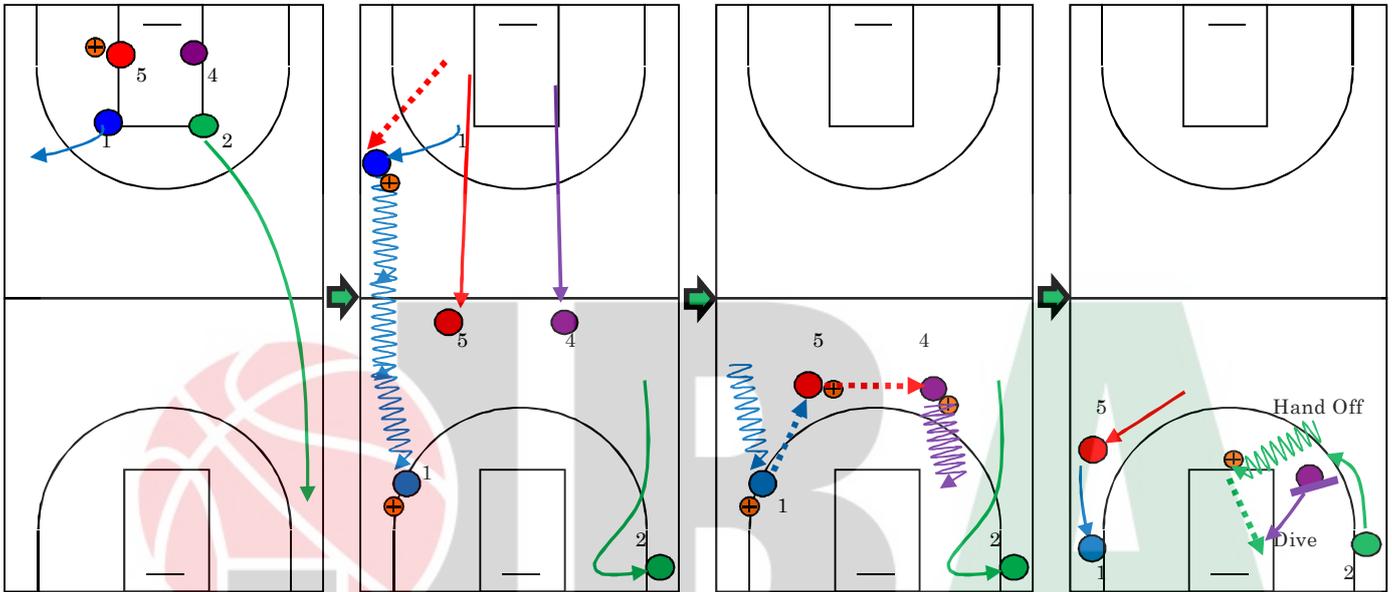
Rebounder5は1にOut Let Passし、1はDribblePushしてGoalに向かう。

First Runner2はEndlineまで走り、DribblerがGoalに進んでいるためSwingせず、Cornerに開く。

4とRebounder5はTrailerとして参加する。1は5にPassを戻し、5は4にBall Swingする。4は2のDefenderに向かってDribbleする。

2はHand Offを受けて、Middle Drive、4はScreen & Dive、1はDrift、5はFlareする。

2は4にPassを送りShotする。



II、Hand Off + Pick

【実施方法】

4人でBoxを作り、CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。

1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。逆SideのGoalに近い2がFirst Runnerとなり、逆側のSide Laneを走る。

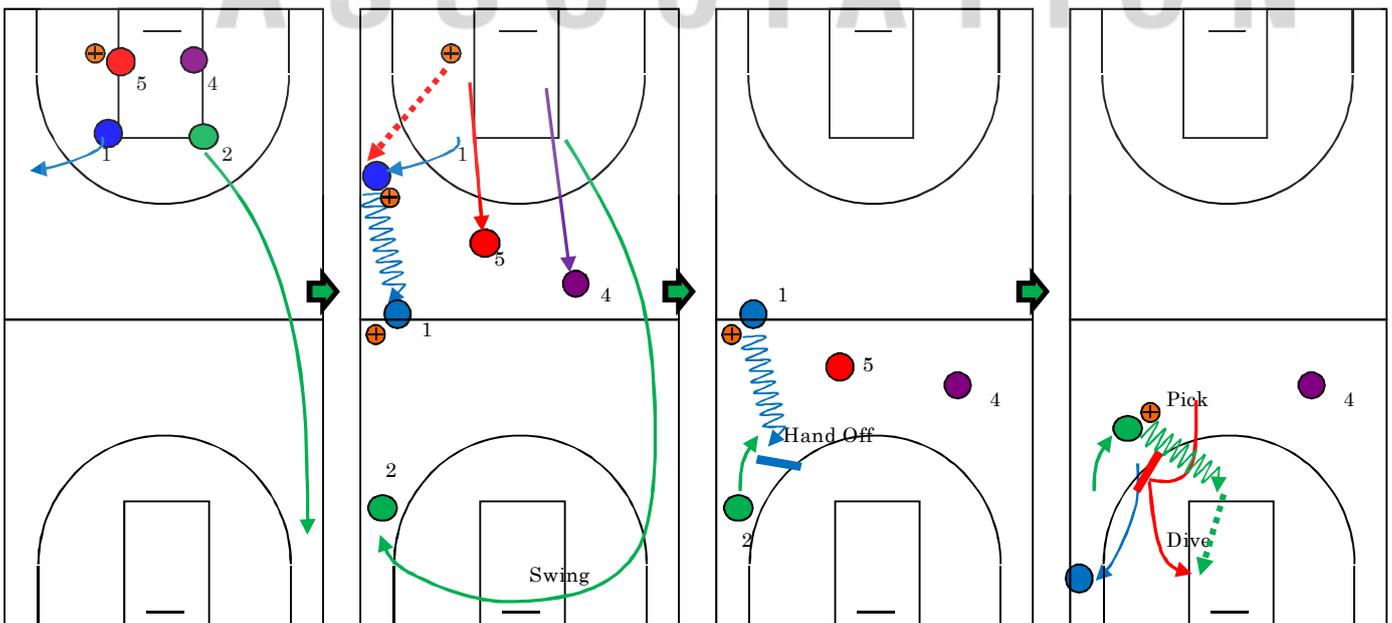
Rebounder5は1にOut Let Passし、1はDribblePushする。

First Runner2はEndlineまで走り、BallがReceive出来ないためSwingしてBall側のSide Laneに移動する。

1はSwingのDefenderに向けて更にDribbleし、2とHand OffしてCornerにCutする。このHand Offが起きた瞬間に

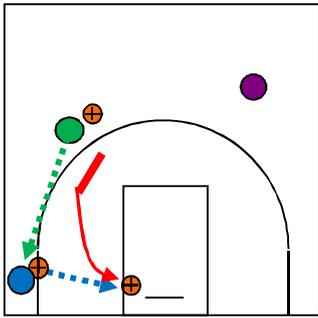
5が2にPickScreenをSetする。2はPickを受けてMiddle Drive、5はScreen & Dive、1はLiftする。

2は5にPassを送りShotする。



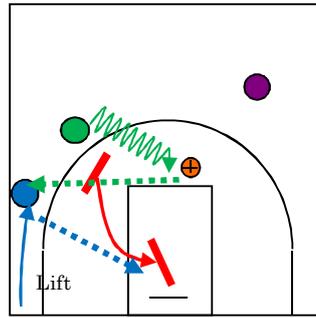
【Slip】

Pick & Slipの場合、CornerにPassしてAngleを変えてDiveにPassする。



【DiveをCoverするDefenderへの対応】

Middle Driveに対してCornerはLiftし、このCornerにPassしてAngleを変えてDiveにPassする。



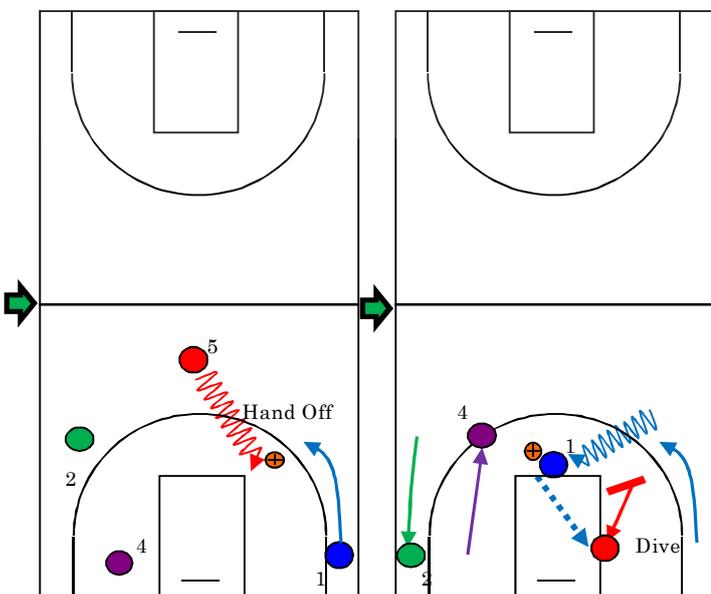
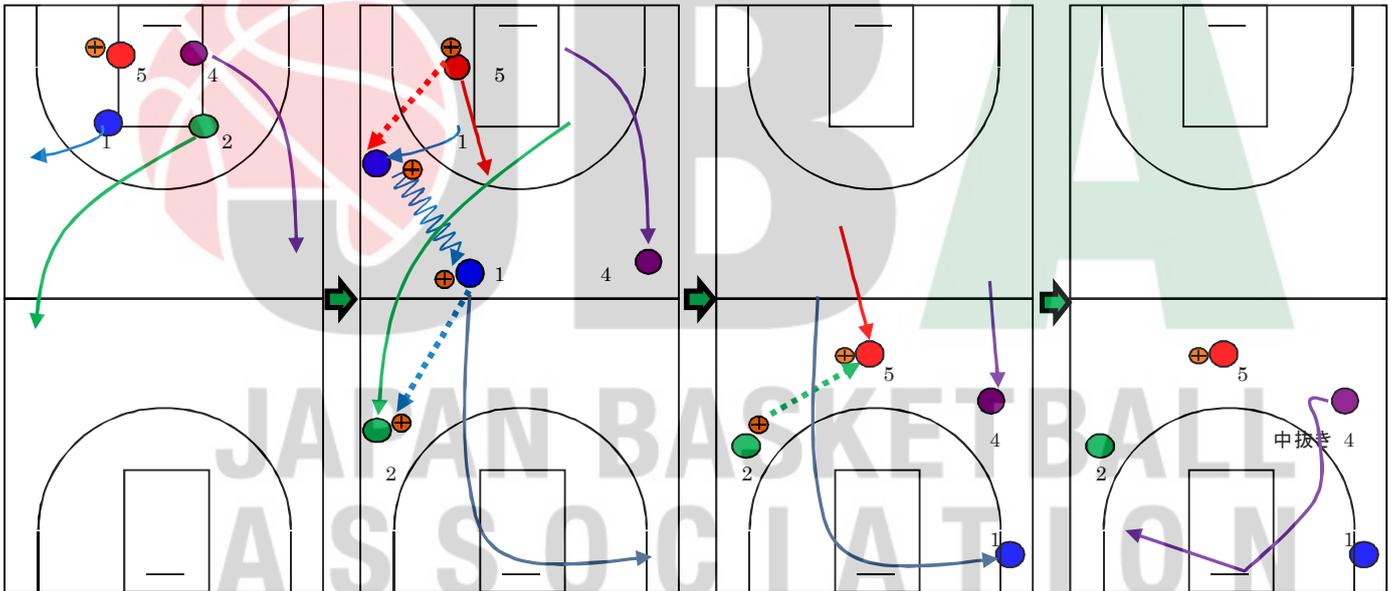
3、中抜き

【実施方法】

4人でBoxを作り、CoachがBallをBack Boardにぶつけて5がDefense Reboundする。

1はOut Let ReceiverとしてSide Laneに出る。2はBallと同一のSide Laneを埋めるように走る。

Rebounder5は1にOut Let Passし、1はMiddleをDribble PushしてSide Laneの2にPassを送り、Goal Cutして逆SideのCornerに移動する。4とRebounder5はTrailerとして参加する。2は一旦Guard Positionの5にPassする。

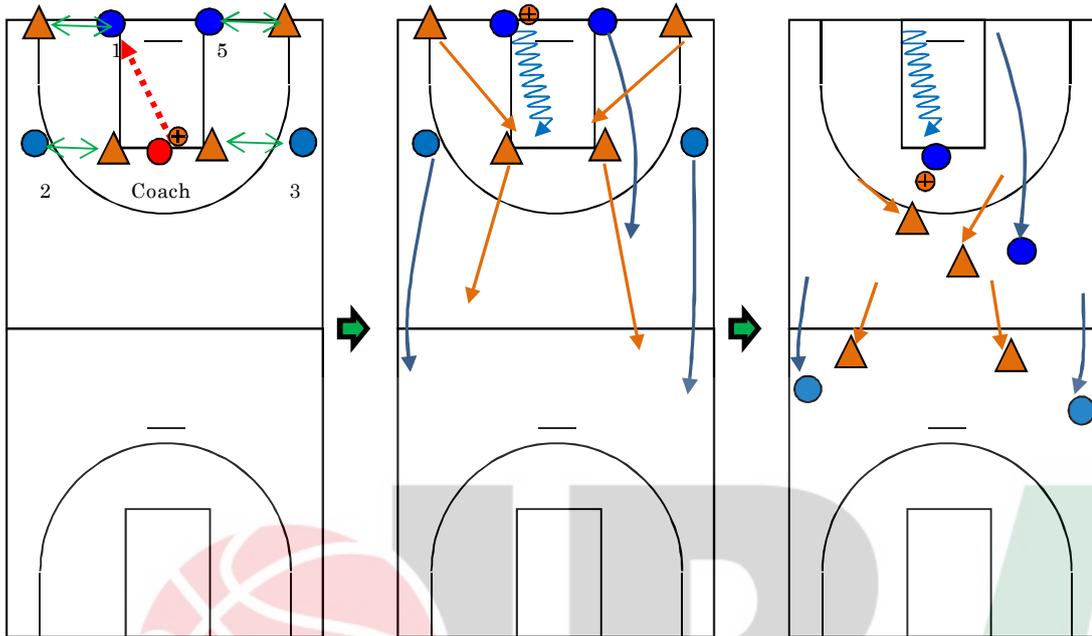


5にとって右Sideは3対3の状況である。
Ballside側を2対2とするために4は「中抜き」のBack Doorを行う。
これにより5は1のDefenderに向かってDribbleする。
1はHand Offを受けて、Middle Drive、4はScreen & Dive、
2はDrift、4はLiftする。1は5にPassを送りShotする。

4、4対4 Second Break Drill Live

【実施方法】

下図のような配置で並ぶ。(Offenseが○、Defenseが△)CoachがOffenseの1にPassした瞬間から4対4のLiveが始まる。OffenseのShotにより、Liveで切り替えし、1往復して交代する。



【Point】

- 1 Second BreakのPlayを作ってShotする。
単にPass & Shotしない。意図を持って行う。
- 2 Pattern化しない。

5、5対5 Fast Break & Second Break Live

【実施方法】

Fast Break & Second Breakを意識した5対5のLiveを3往復行う。

- 1 CoachのSide Line Throw inからHalf Court Offense
- 2 Free Throw Circleを10名が順にJogingし、Circleの中央にいるCoachのShot, Loose BallからStart

【Column】 Cornerの特性

First RunnerがEndlineまで走ることは、縦のGapを生む。
ただし、Cornerには以下の特性がある。

- 1 CornerにBallを落とす
Defense lineが下がる(潰れる)効果がある。
- 2 Cornerに走る
 - ① Denyの回避
Guard-Corner間は2Pass Awayの距離がある。よって、Denyできない。
 - ② Driveを助ける
Dribble Drive Motionに見られるように2Gap(2Pass Awayの距離による溝)あることから
Help Defenderの存在が無く、Driveしやすい。
特にShooterがCornerの場合、Markせざるを得ないため、より効果的である。
(中抜を行った後、Guard-Corner間のDribble Hand Offも同様である。)
 - ③ Cornerから動く
 - a Wingに動く際、Speedが出る。
 - b Screeen Diveを助けるためにLiftする。
- 3 CornerでのBall保持
 - ① 1対1を行う
 - ② Ballを速くReversal(Ball Swing)する。
 - ③ Pick, Hand Offは行わない。
Screener DiveのSpaceが無い

Full Court Press Defense Concept

Half Courtで守ることは堅実かもしれないが、Offenseに簡単にEntryを許し、得点の機会を与える可能性も高い。Back Courtから重圧を与え、Entryを阻止して簡単なShotに結び付けないことを目的とする。したがって、Trapは行うが、全てStealを狙う訳ではない。Gambleして簡単なShotを打たれることは避ける。

具体的には、Back CourtにおいてPoint Guard, 2nd Guardから早くBallを離させ、3番4番5番にBallを持たせたい。それは、全てのPlayerが優れたDribble Handerではなく、多くの場合、Point Guardがその責を担うからである。

【手順】

- 1 構えること
- 2 守ること
- 3 攻撃すること

いきなりPressとはならない。構え・守りがあってこそ、Defenseの攻撃・Pressが出来る。

【必要なFactor】

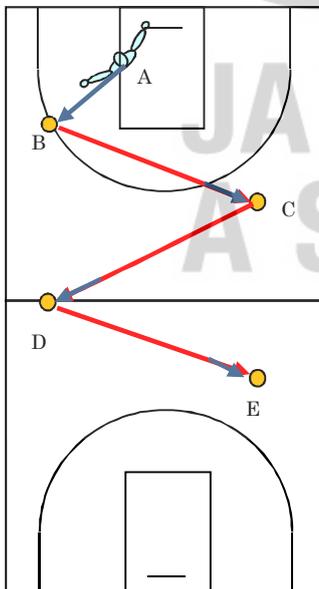
- 1 脚力・体力
- 2 積極性(切り替え・Match up)
- 3 予測力・判断力
- 4 忍耐力(Hurry Back, Rebound)

【Drillの進め方】

- 1 Foot Work
- 2 Ball Stop
- 3 Trap
- 4 Rotation

Defense Skill Work

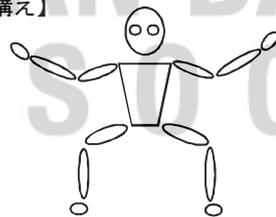
1、Defense Foot Work



【実施方法】

左図Aで構える。A-B間をSlide Step、B-C間、C-D間、D-E間をSprint Dash & Slide Stepで移動する。

【構え】



- 1 Stay Down
視線がMarkmanの胸の高さになるようStay Downする。
- 2 Hands Work
腕を肩の高さまで上げ、大きく広げて圧力をかける。
※ Slide Step時の基本姿勢であり、強調する。

【Slide Step】

A-B間において始動のStepは進行方向のFootから大きく踏み出す。(One Step Out)
One Step Outを2回繰り返して、Slide Stepする。

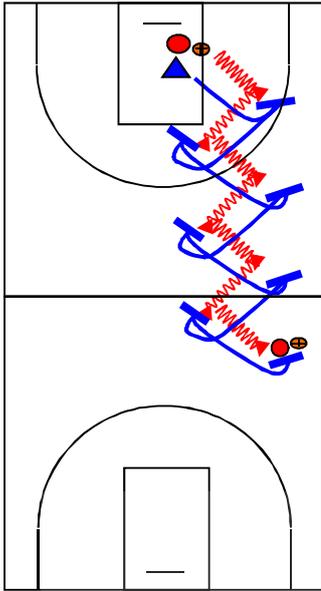
【方向変換(BCD)】

変換の方向につま先・肩を向けて走る。(無駄足を踏まない)

【Sprint Dash & Slide Step】

Cross Stepではなく、進行方向に走る。(Sprint Dash)
その後、Slide Stepする。

2、1対1 Zigzag Dribble (Control Dribble)



【実施方法】

Back CourtからFront Courtに向けて、Dribbleでの1対1の対応を行う。
Offenseは意図的にControl Dribbleを使用する。

【Point】

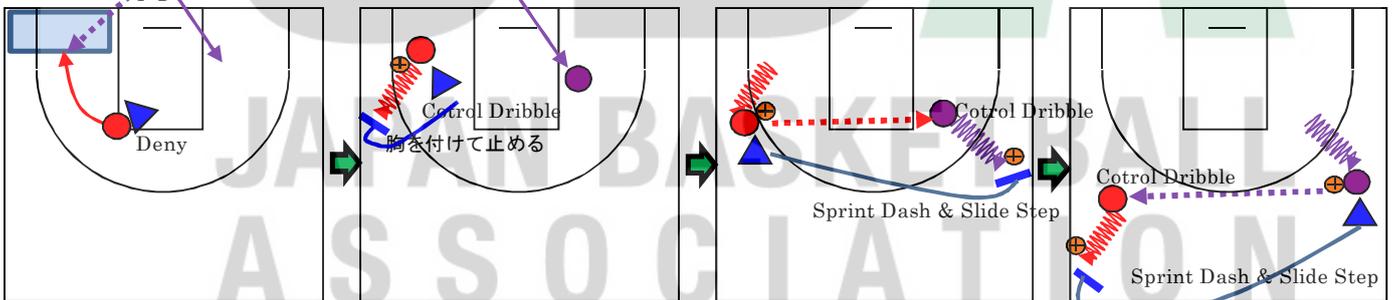
- Control Dribbleに対するDefense
胸を付けて間合いを詰めること。
間合いを詰めないとCross over Dribble(Front Change)されて抜かれる恐れがある。
よって、Spin Dribbleさせる。
- Spin Dribbleに対するDefense
Reverse TurnによるSpin Dribbleが始まったら、1歩下がってDribbleの方向に
Sprint Dashし、追いついたらSlide Stepし、One Arm Awayの距離に戻す。

※ SpeedのあるPoint Guardには難しい反面、3番4番5番に対しては有効になる可能性が高い。

3、2対1 Skill Drill

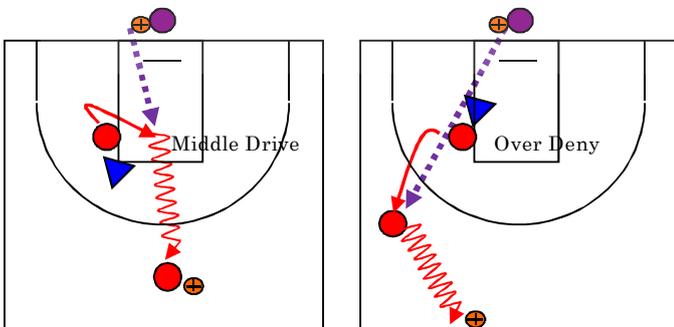
【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower, ElbowにReceiverを配置する。DefenseはElbowのReceiverをDenyする。
Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。Endline ThrowerはBall Lineまで走り、待機する。
BallmanはBaselineにControl Dribbleする。Defenderは胸を付けてDribbleを止め、Front Turnをさせない。
BallmanはDribble Stopし、Reverse turnして、待機する味方にPassする。
Passを受けたPlayerはBaselineにControl Dribbleする。DefenderはPassが離れた瞬間にBallmanに走り、
Control Dribbleに対して胸を付けてDribbleを止め、Front Turnをさせない。
これを繰り返しながら、2対1のDribble Stopを行う。



【Point】

- Throw inのDeny



Denyをして、Throw inをEndlineやCornerにさせることが重要である。
左図のように簡単にFrontを取れ、Middle Driveされたり、Over Denyして背後にPassを通されたりするとPress Defenseは出来ない。
※「構えて・守る」からPress Defense(=攻撃)が始まる。

- Foot Work: Sprint Dash & Slide Step
- 下がりながら止める

Passの終点であるReceiverに向かってSprintするのではなく、下がりながらDribbleされることを予測して走り、回り込んでBall Stopする。

Full Court Press Defense

Back CourtでSpeedのある優れたDribble HanderであるPoint GuardからBallを離すことを狙いとする。
Back Courtで4番5番がBallを保持した場合、Trapせず、DribbleさせてPass Lineを遮断する。

1、Back Court 2対2

Rotationを複雑にせず、2人でBall Stopを狙う。

Endline ThrowerがBigmanであることが多いことからDefense TeamのBigmanをBall Stopに参加させる。

I Baseline Drive → Dribble Stop

Baseline DriveをHelpsideからTrapし、Ball Stopする。

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower, ElbowにReceiverを配置する。DefenseはElbowをDeny、ThrowerをMarkするDefenderはReceiverのBack CutをCoverする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。

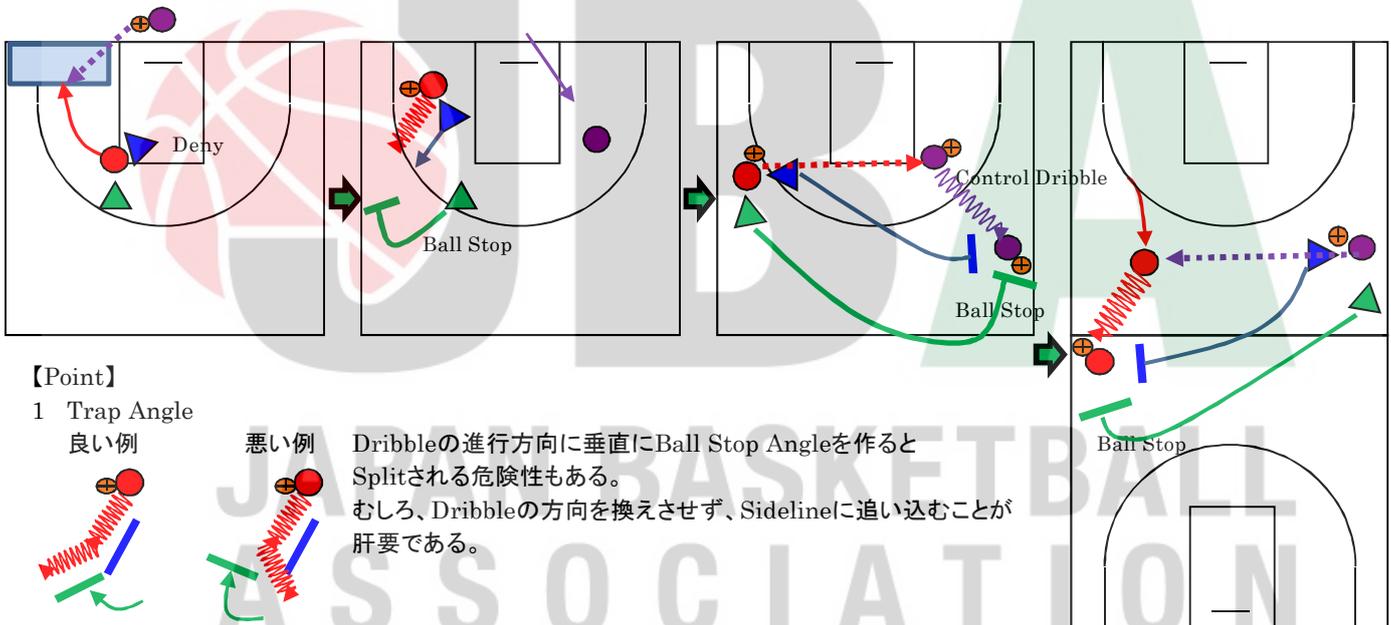
Endline ThrowerはBall Lineまで走り、待機する。BallmanはBaselineにDribbleする。Endline ThrowerのMarkmanは

"Sprint Dash & Slide Step"でBall Stopさせる。BallmanはDribble Stopし、待機する味方にPassする。

DribblerのDefenderはPassが離れた瞬間にBallmanに走り、Match upする。

Passを受け、BallmanとなったPlayerはBaselineにControl Dribbleする。Ball StopさせたDefenderは"Sprint Dash & Slide Step"で再びBall Stopするために走る。Control Dribbleに対して胸を付けてDribbleを止め、Front Turnをさせない。

再度Passが行われる。これを繰り返しながら、Front CourtのEntry PositionまでDrillを継続して行く。



【Point】

1 Trap Angle

良い例



悪い例



Dribbleの進行方向に垂直にBall Stop Angleを作るとSplitされる危険性もある。むしろ、Dribbleの方向を換えさせず、Sidelineに追い込むことが肝要である。

2 Trapの方向

HelpsideからのBall Stopを考えるが、OnBall(With the Ball)DefenderがDribble Courseに入ってBall Stopさせている場合はBack Run & JumpしてTrapすることも可とする。

3 Throw inのDeny

4 Foot Work: Sprint Dash & Slide Step

5 下がりながら止める

II Middle Drive → Hedge Recoverly

Hedge(Show)することはBallmanへの抑止効果があり、Dribble Speedを減速させる効果がある。

Off Ball (Without the Ball) DefenderがFull Denyせず、Half DenyからHedge(Show)動作と戻る動作を行う。

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower, ElbowにReceiverを配置する。DefenseはElbowをDeny、ThrowerをMarkするDefenderはReceiverのBack CutをCoverする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。

Endline ThrowerはBall Lineまで走り、待機する。BallmanはBaselineにControl Dribbleする。

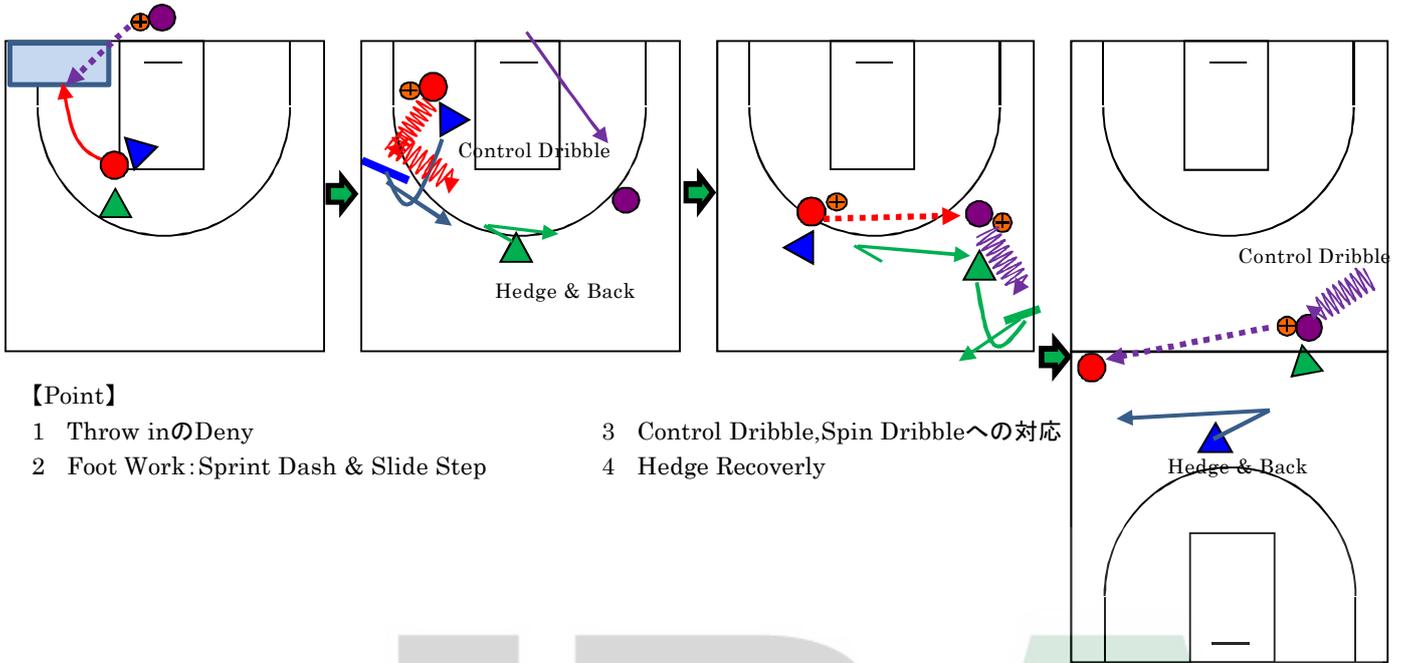
Defenderは胸を付けてDribbleを止め、Front Turnをさせない。BallmanはSpin Dribbleして、Middle Driveを狙う。

Off Ball (Without the Ball) DefenderはHalf DenyからHedge(Show)してBallmanのSpeedを抑制し、戻る。

Pass交換して、同様にBaselineにControl Dribbleする。これに対する対応を同様に行う。Defenderは

DribblerはSpin DribbleからMiddle Driveを狙う。Off Ball (Without the Ball) Half DenyからHedge(Show)。

これを繰り返しながら、Front CourtのEntry PositionまでDrillを継続して行く。



【Point】

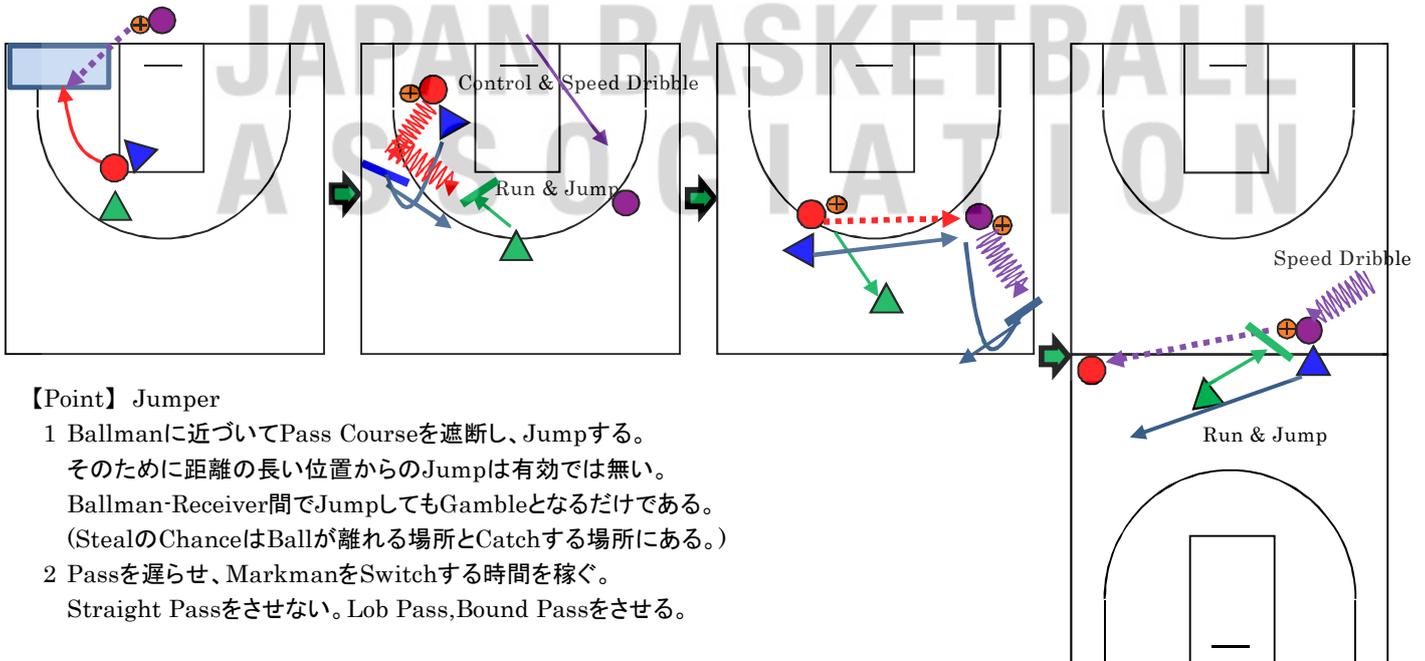
- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Throw inのDeny | 3 Control Dribble, Spin Dribbleへの対応 |
| 2 Foot Work: Sprint Dash & Slide Step | 4 Hedge Recoverly |

III Middle Drive → Run & Jump

Speed Dribbleに対してRun & Jumpする。Trapとしての要素もあるが、Point GuardからBallを離させ、減速させることを狙いとする。

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower, ElbowにReceiverを配置する。DefenseはElbowをDeny、ThrowerをMarkするDefenderはReceiverのBack CutをCoverする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。Endline ThrowerはBall Lineまで走り、待機する。BallmanはBaselineにControl Dribbleする。Defenderは胸を付けてDribbleを止め、Front Turnをさせない。BallmanはSpin Dribbleして、MiddleにSpeed Driveを狙う。Off Ball (Without the Ball) DefenderはHalf DenyからRun & Jumpする。BallmanはDribble StopからPass。MarkmanはSwitchされ、Ballmanに"Sprint Dash & Slide Step"で対応する。Jumperは即座にPositioningする。これを繰り返しながら、Front CourtのEntry PositionまでDrillを継続して行う。



【Point】 Jumper

- Ballmanに近づいてPass Courseを遮断し、Jumpする。
そのために距離の長い位置からのJumpは有効では無い。
Ballman-Receiver間でJumpしてもGambleとなるだけである。
(StealのChanceはBallが離れる場所とCatchする場所にある。)
- Passを遅らせ、MarkmanをSwitchする時間を稼ぐ。
Straight Passをさせない。Lob Pass, Bound Passをさせる。

2、Back Court 3対3

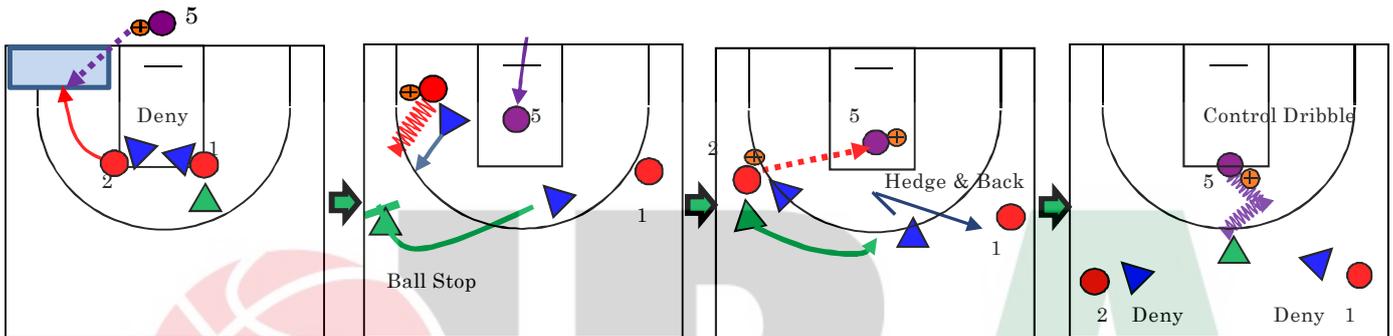
これまでのDrillから実際のSituationを考慮したDrillに発展させる。

Endline ThrowerにBigman5をおき、Point Guard, 2nd GuardがBallを保持したらTrapしてBallを離させ、BigmanがBallを保持したらPoint Guard, 2nd GuardへのPassを遮断し、Back CourtでBigmanを孤立させる。

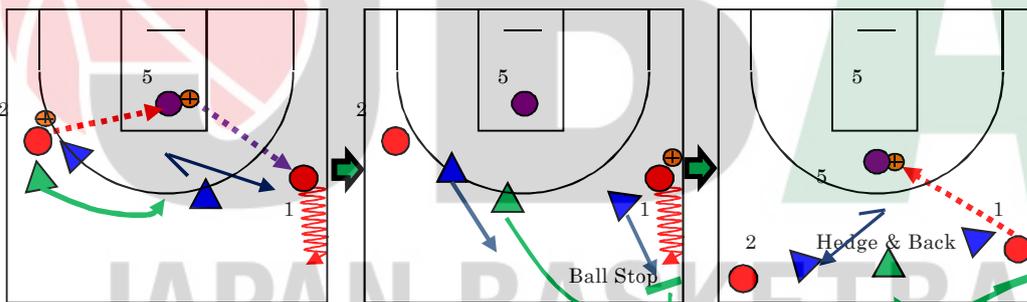
I Dribble Stop

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower5, 両ElbowにReceiver1, 2を配置する。DefenseはElbowをDeny、Thrower5をMarkするDefenderはPoint Guard1のBack CutをCoverする。Throw inを2の方向のEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。2はBaselineにDribbleする。5のMarkmanは"Sprint Dash & Slide Step"でBall Stopさせる。1のDefenderはBall側にFloatingする。2はDribble Stopし、5にPassする。1のDefenderはHedgeして即座に自身のMarkmanをDenyする。また、2のDefenderも自身のMarkmanをDeny、5のDefenderは中央に戻る。5はPressureを受けていないが、孤立する。Control Dribbleを始めたら両WingのDefenderはJabを入れながらDeny。Control Dribbleに対しては胸を付けてPressureをかける。



5から1にPassが通った場合は同様のTrapでBall Stopさせ、再度Bigmanを孤立させる。



【Point】

1 Floatingからの選択

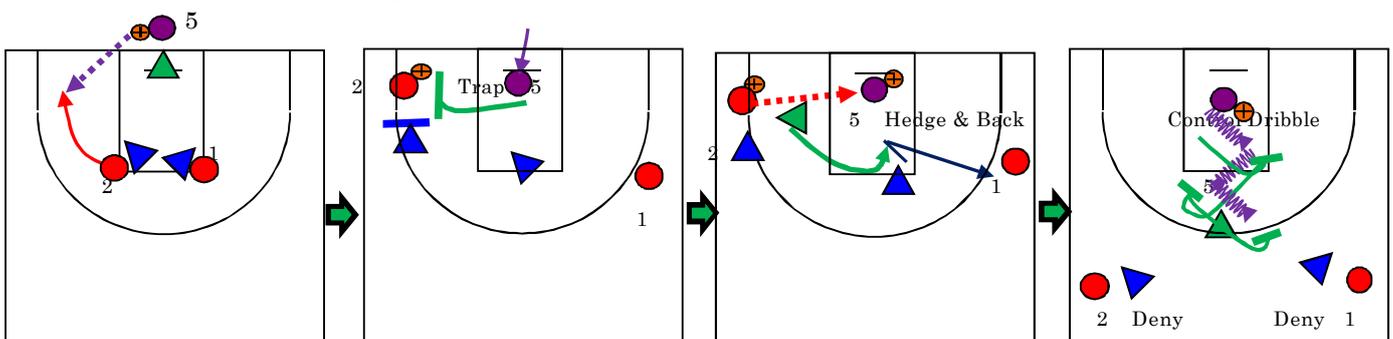
Pass Interceptが出来る場合はTryするが、出来ない場合はRotationするのではなく、自身のMarkmanへのPassをDenyする。

II Throw in Trap

Throw inされたBallを即座にTrapし、Point Guard, 2nd GuardからBallを離させ、BigmanがBallを保持したらPoint Guard, 2nd GuardへのPassを遮断し、Back CourtでBigmanを孤立させる。

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower5, 両ElbowにReceiver1, 2を配置する。5のDefenderはThrowerにPressureを与え、両ElbowはDenyする。Throw inをどちらかのEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。(仮に2がReceiveしたとする。)これを5が即座にTrapする。1のDefenderはBall側にFloatingする。2は5にPassを戻す。1のDefenderはHedgeして即座に自身のMarkmanをDenyする。また、2のDefenderも自身のMarkmanをDeny、5のDefenderは中央に戻る。5はPressureを受けていないが、孤立する。Control Dribbleを始めたら両WingのDefenderはJabを入れながらDeny。Control Dribbleに対しては胸を付けてPressureをかける。



【Point】 Thrower Pressure

Endline Throwerに対応する場合、味方DefenderのMatch upする時間を稼ぐために、手を大きく広げ、Passを遅らせる。

※ 5から1へのPassが起きた場合は I 同様に対処する。

3、Back Court 4対4

3対3同様、実際のSituationを考慮したDrillとして実践する。

Endline ThrowerとFlashにBigmanをおき、Point Guard,2nd GuardがBallを保持したらTrapしてBallを離させ、BigmanがBallを保持したらPoint Guard,2nd GuardへのPassを遮断し、Back CourtでBigmanを孤立させる。

I Throw in Trap + Dribble Steal

「2,Back Court 4対4、II Throw in Trap」と類似する。また、「Throw in Trap」を起こすと、1-2-1-1Zone Press Defenseと類似するため、Back CourtでFlashするPlayerを配置することが多い。これを利用して、FlashしたBigmanを孤立させることを狙いとする。

【実施方法】

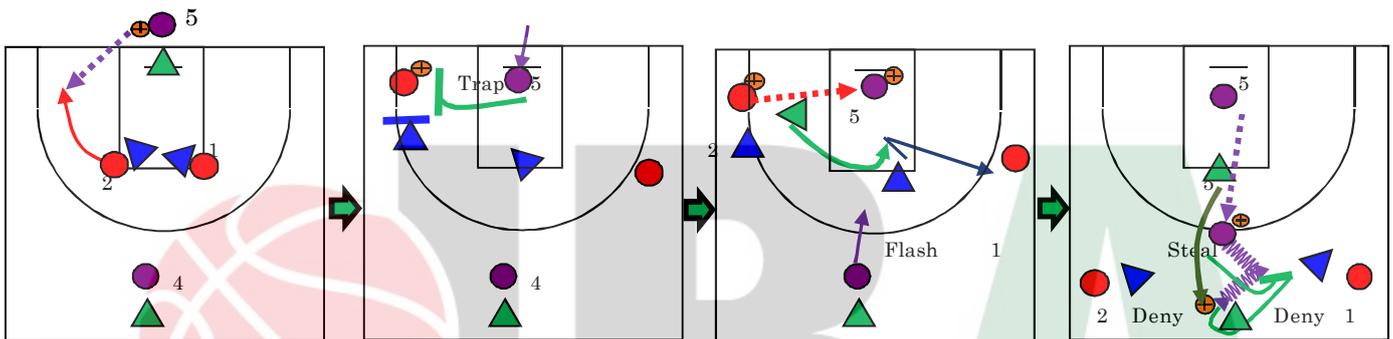
OffenseはEndline中央にThrower5,両ElbowにReceiver1,2、HalflineにFlashすべきBigman4を配置する。

5のDefenderはThrower5にPressureを与え、両ElbowはDenyする。Throw inをどちらかのEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。(仮に2がReceiveしたとする。)これを5が即座にTrapする。

1のDefenderはBall側にFloatingする。2は5にPassを戻す。1のDefenderはHedgeして即座に自身のMarkmanをDenyする。

また、2のDefenderも自身のMarkmanをDeny、5のDefenderは中央に戻る。5はFlashする4にPassを送る。

4がControl Dribbleを始めたら、両WingのDefenderはJabを入れながらDeny。Control Dribbleに対しては胸を付けてPressureをかける。このDribbleを後方から5のDefenderがDribble Stealする。



【Point】 背後からのDribble Steal……Dribblerにとって視野の取れない背後からDribble Stealを狙いとする。

II Trap & Steal

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower5,ElbowにReceiver1、Halfline付近に2,3のPlayerを配置する。

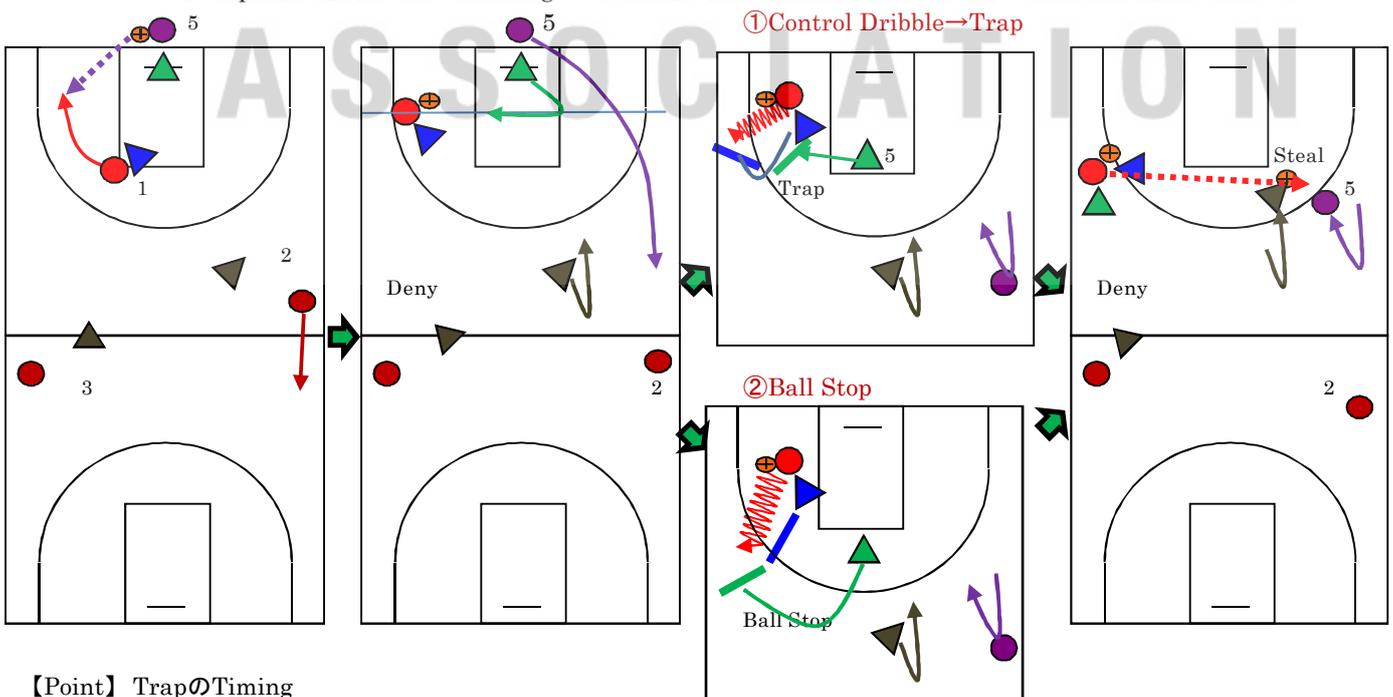
5のDefenderはThrowerにPressureを与え、ElbowはDenyする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。

Endline Thrower5はThrow in後、Helpside側からFront Courtに走る。

5のDefenderはBall Lineまでは5にMarkして下がる。3はDenyする。1がControl Dribbleしたら1のDefenderは胸を付けて

Pressureをかけ、5がBackからTrap。1がBaselineへDribbleしたら5が「Sprint Dash & Slide Step」でBall Stopさせる。

2のDefenderはTrapに連動してBall側にFloatingする。慌てて5は戻る。1から5へのPassを2のDefenderがStealする。



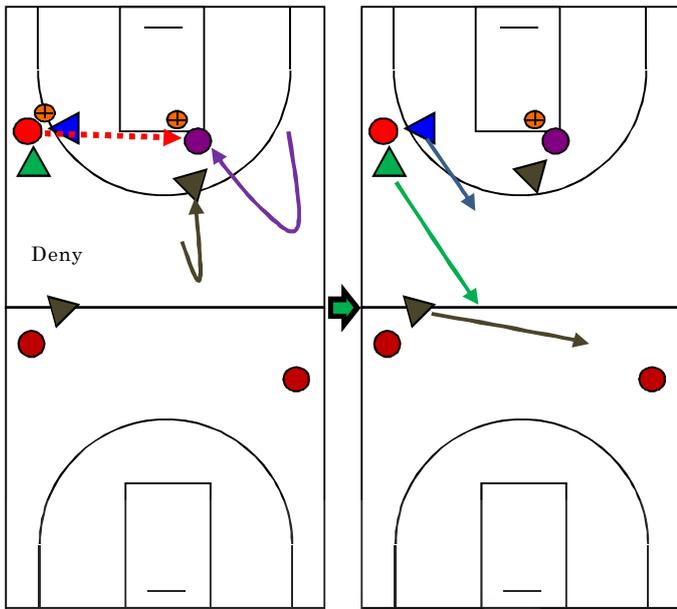
【Point】 TrapのTiming

Ball運びをPoint Guardに任せ、Back Courtを

Point GuardだけにするTeamに対する対応である。Endline Thrower5はThrow in後、Front Courtに走る。

TrapのTimingとして、5のDefenderはBall LineまでMarkしてTrapに入る。

【追加事項】



"Trap & Steal"でPassがFeedされてしまった場合は左図のようにRotationして対応する。

III Side Lane Trap

No Middleを堅持し、Baseline DribbleをRun & Jumpする。

① 4Men Rotation

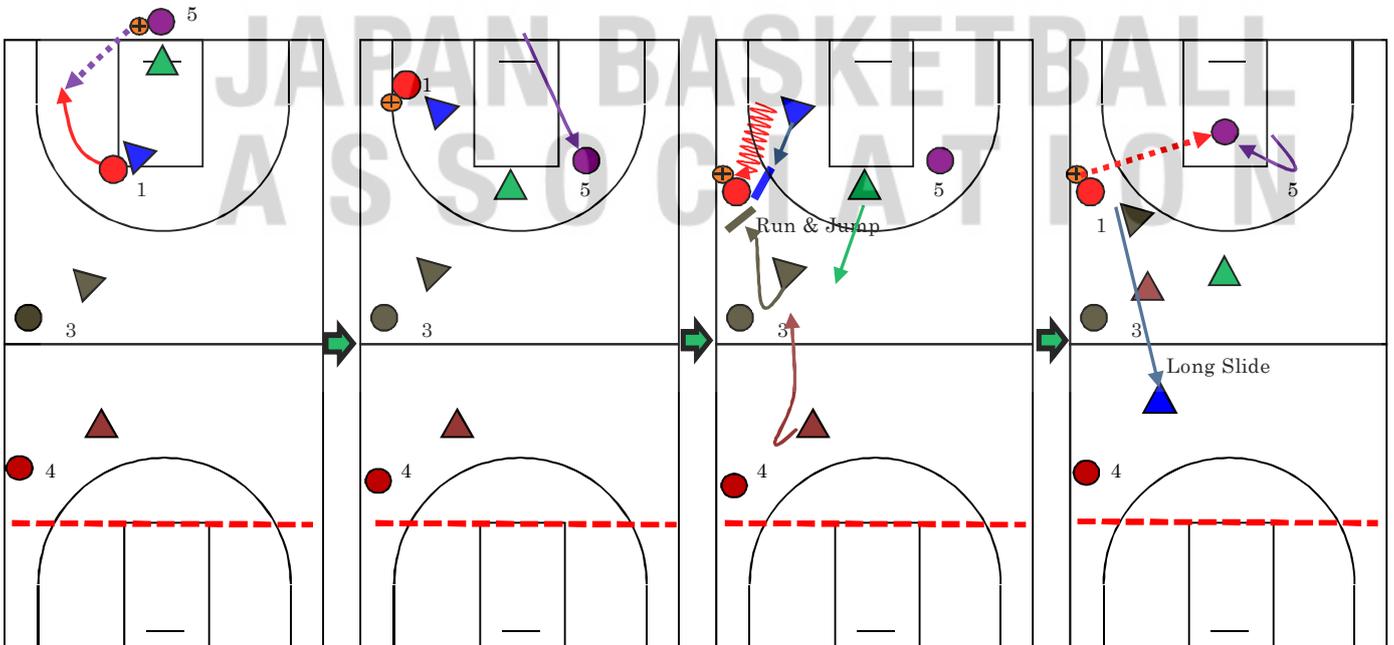
TrapするSide Laneに3人のOffenseを配置する。一番下のOffenseがFree Throw Lineより上にいるCaseを実践する。

【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower5, ElbowにReceiver1、Halfline付近に3、Front CourtでFree Throw lineより上に4のPlayerを配置する。5のDefenderはThrowerにPressureを与え、ElbowはDenyする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。Endline Thrower5はThrow in後、Helpside側に走る。

1はBaselineにSpeed Dribbleする。3のDefenderがRun & Jump。4のDefenderが3にRotation、5のDefenderが下に下がる。

Trapから1は5にPass。1のDefenderはSprint DashでLong Slide(Rotation)、1に3のDefender, 3に4のDefender, 4に1のDefenderがMatch upし、5はPressureを受けていないが、孤立する。



【Point】

- 1 Throw inのDeny
- 2 TrapのTiming (Markmanを切り離すTiming)
- 3 Jumper
- 4 Trap Angle
- 5 Long Slide

② 3Men Rotation

TrapするSide Lanelに3人のOffenseを配置する。一番下のOffenseがFree Throw Lineより下にいるCaseでしかも縦にPassをFeedされた展開を実践する。

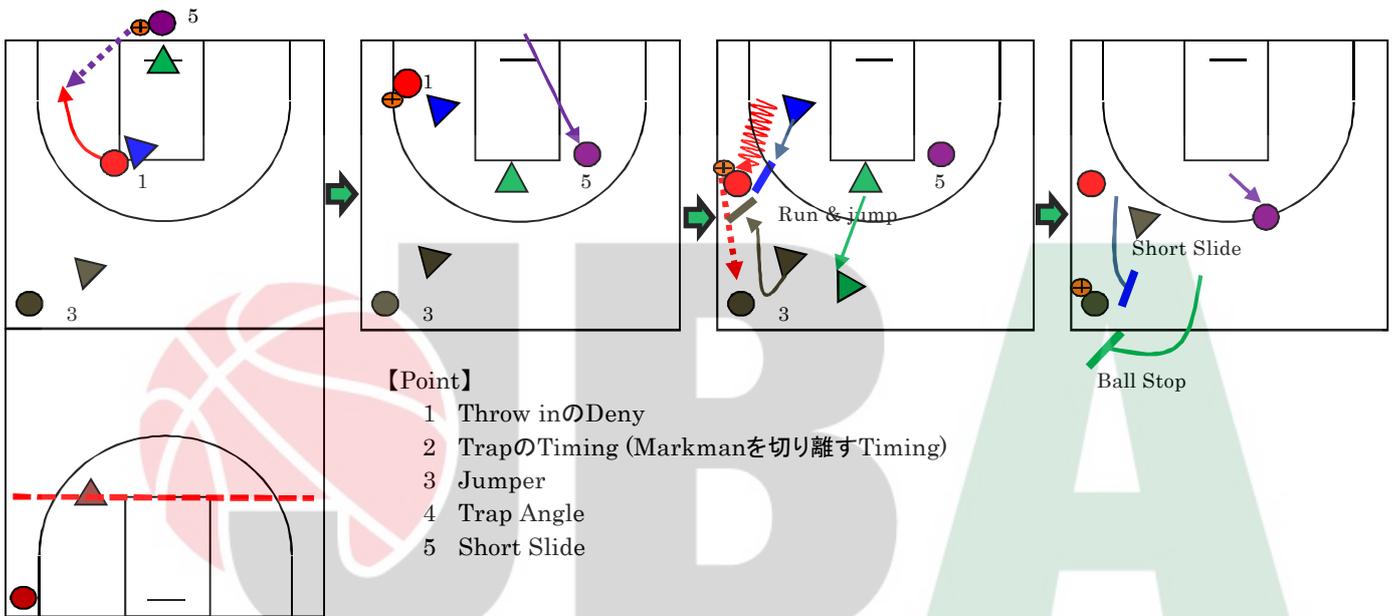
【実施方法】

OffenseはEndline中央にThrower5, ElbowにReceiver1、Halfline付近に3、Front CourtでFree Throw lineより下に4のPlayerを配置する。5のDefenderはThrowerにPressureを与え、ElbowはDenyする。Throw inをEndlineやCornerにさせてBallをReceiveさせる。Endline Thrower5はThrow in後、Helpside側に走る。

1はBaselineにSpeed Dribbleする。3のDefenderがRun & Jump。4のDefenderはRotationする距離が長いことを理由にRotationには加わらない。5のDefenderが下に行く。Trapから1は3にPass。

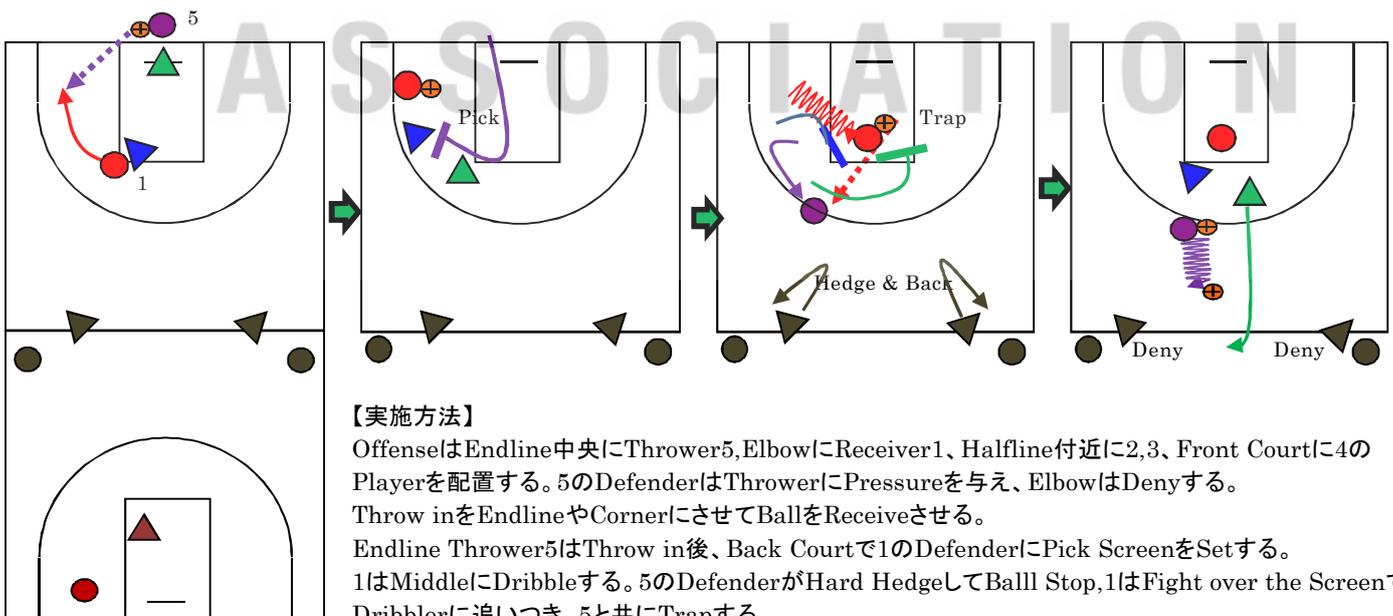
1のDefenderはSprint DashでShort Slide(Rotation)し、3のDefenderはPositionを調整して1にMatch upする。更に5のDefenderが下がりながらBall StopのためにTrapに入る。

(3から5にPassが戻されても、5に本来の5のDefenderがMatch up, 1・3はDenyすることで5を孤立させることも考えられる。)



4、Back Court 5対5

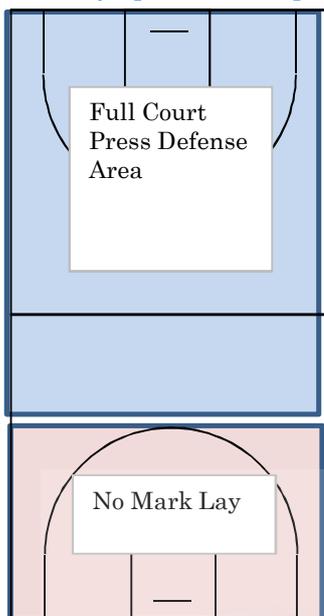
Back CourtでPoint GuardのDribble Downを助けるためにThrowerのBigmanがPick Screenを仕掛けるCaseがある。これをTrapしてPoint GuardからBallを離させ、BigmanがBallを保持したらPoint Guard, 2nd GuardへのPassを遮断し、Back CourtでBigmanを孤立させる。



2,3のDefenderはBall側にFloatingする。1は5にPassを戻す。2,3のDefenderはHedgeして即座に自身のMarkmanをDenyする。また、1のDefenderも自身のMarkmanをDeny。5はPressureを受けていないが、孤立する。Control Dribbleを始めたなら、両WingのDefenderはJabを入れながらDeny。5のDefenderはDribble Stealを狙いながら5に追いつくように走る。

5、4対4 Live Drill

I Lay upからMatch up



【実施方法】

DefenseとなるTeamの誰かがNo Mark Lay up Shotする。
 このShooterがEndline ThrowerにMatch upする。
 (この時、Thrower側、Receiver側どちらにPressureをかけても良い。)
 EndlineからEntry AreaまでFull Court Press DefenseのLiveを行う。
 Ball Stealされた場合そのまま攻める。また、Entry AreaまでBallが運ばれた場合は
 No Mark Lay up Shotさせて攻守を交代する。2-3往復継続する。

【Point】 Match up

「構えること」が出来ないとPressにはならない。

II Free ThrowからLive

DefenseとなるTeamのFree ThrowからLiveを行う。
 Offenseは意図的にFast Breakを出さない。(Second Breakとして"Pick & Roll", "Dribble Hand Off"を使用する。)
 3往復程度継続する。

【Point】

- 1 攻守の切り替えを早くし、Match upして構えること。
- 2 Fast Break以外のOffense & Defense Conceptの総合練習として取り組む。

JBA
 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。