

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

平成27年1月6日(火)～7日(水) 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1日JBA OfficeにてEndeavor Coaching Staff(ECS)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
内海日本代表HC、一色U18U16日本代表HC、各Category強化担当者である女子ECSが一堂に会し、内容について意見が交わされた。

会議の席上、内海日本代表HCから世界選手権大会を通してOffenseの以下の課題が上げられた。

- 1 Denyされた場合の対応
- 2 BasketへのAttackを含む崩し
- 3 Tough Shot
- 4 Easy Shotの確率

桜花学園高校井上眞一氏より内海日本代表HCと共通の「Wing Deny時の対応」「Half Court Entry」の問題が出され、
以下を狙いとする内容が提案され、承認された。

【内容】

- 1 2対2 Scoring Play
- 2 3対3 Scoring Play
- 3 Zone Attack

【目的】

- 1 5対5のSet Offense(Motion Offenseを含む)を行う上でその基本となる2対2,3対3の基本を学び、Playerの将来に生かすと共にCoachの理解を深める。
- 2 現況では1対1に頼るTeamやどこで何をすれば良いか分からなくなり足が止まるPlayerが多い。この解決に繋がる。Game中に起こるWing Denyや2対2,3対3のSituationで活用ができる。
- 3 2対2,3対3の基本を学ぶことは、Floor Spacingを理解することにも繋がり、より1対1が効果的に行われる可能性が高い。

JAPAN BASKETBALL
ASSOCIATION

Drill目次

全体	NO	大項目	NO	項目	NO	項目	
Skill Work (Wing Meet Out)	1	L cutから Meet out					
	2	Rollから Meet out					
	3	Blind Cut Fakeから Meet out					
	2対2 Scoring Play	1	Pass & Run	I	Guard Ballside Cut		
				II	Guard Blind Cut		
			III	Blind Cut & Seal (Running Seal)			
			IV	Guard Blind Cut & Wing Baseline Drive			
			V	Wing Back Door			
		VI	Guard Corner Cut & Wing Ballside Cut				
		VII	Guard Corner Cut & Corner Back Door				
		VIII	Wing Ballside Cut①				
		IX	Wing Ballside Cut				
		X	X Wing Cut to Wing & Guard Ballside Cut				
	2	Wing Hand Off		【留意事項】			
			I	Hand Off Drive			
			II	Hand Off Fake & Pass			
			III	Hand Off Fake & Drive			
			IV	Hand Off Fake & Drive, Hand Off			
			V	Hand Off Fake & Drive, Hand Off Fake Shot			
			VI	Hand Off Cut Fake & Pass			
	3	Wing Pick & Roll		【留意事項】			
			I	Scener Dive			
			II	Scener Slip (Fake Screen & Cut (=Early Release))			
			III	Baseline Drive			
	4	Dribble Hand Off		【留意事項】			
			I	Hand Off & Cut			
			II	Hand Off Fake Drive			
	5	High Post Hand Off (High Post Trail Cut)		【留意事項】			
			I	Hand Off Jumper			
			II	Hand Off Fake & Pass			
			III	Hand Off Drive			
			IV	Hand Off Fake & Drive			
3対3 Scoring Play	1	Away Screen (1Guard2Wing)		【留意事項】			
			I	Jumper			
			II	Carl Cut			
			III	Away Screen & Wing Baseline Drive			
			IV	Screener Pop out			
	2	Away Screen (Guard-Wing-Corner)	I	Goal Cut			
			II	Screener Pop out			
	3	Flare Screen		【留意事項】			
			I	Jumper			
		II	Screener Dive				
		III	Dribble Screen-Flare Screen				
		IV	Dribble Screen-Flare Screen-Screener Dive				
4	Low Stack		【留意事項】				
		I	Corner Cut(Stagnal Screen)-Post Feed				
		II	Corner Cut(Stagnal Screen)-High Post Flash-Back Door				
		III	Corner Cut(Stagnal Screen)-High Post Flash-Hand Off				
		IV	High Post Flash-Hand Off				
5	UCLA (University Of California Los Angeles) Cut		【留意事項】				
		I	Cutting				
		II	High-Low Post				
		III	High Drive				
		IV	Wing Pick & Roll-Carl Cut				
			【考察】				
		V	Baseline Drive-Offside 合わせ				
6	VS Wing Deny	I	Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut				
		II	Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut - High Low Post				
		III	Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut - High Low Post - Hand Off				
		IV	Back Door①				
		V	Back Door②				
		VI	Baseline Drive				
7	Pressure Release		【Guard Wing Cut - Post Feed】				
8	Cross Screenから Post Feed						
9	Flash & High-Low Post						
Zone Attack	1	2-3(2-1-2) Zone Attack		【Point】			
				【共通の手順】			
			I	First Chance	① 3Point Shot ② Elbow-逆Side Low Post ③ Elbow-逆Side 3Point		
			II	Second Chance	① Low-High Post(High Post Dive) ② High-Low Post		
			III	Skip Pass	① Exchange ② Short Corner Seal & Wing Cut		
		IV	Flare Screen & Penetrate				
		V	3Point Shot Extra Version				
2	3-2 Zone Attack	I	Paint内で3対2を作る	【1Guardから2Guardに変える】 【Defenseの対応に合わせたPassの選択】			
		II	Flare Cutから3Point Shot				
3	All Mighty Zone Attack		【手順】				
		A	Flash & Pick				
		B	Middle Drive				
		C	Baseline CutへのPass				
		D	3Point				
		E	Exchange				
		F	Over Load, High-Low - Low-High Post				
4	1-3-1 Zone Attack	I	Guard PositionでSeal				
		II	Wing PositionでSeal				

※ Offense Reboundの重要性

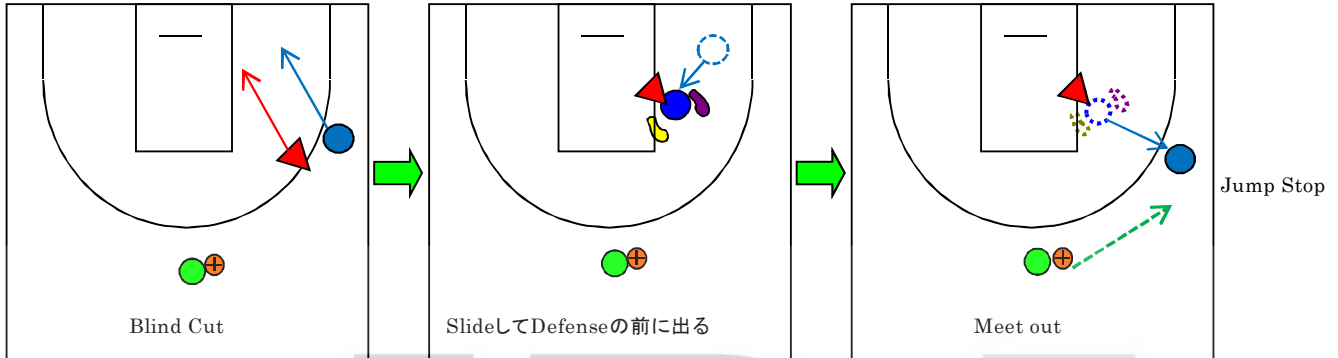
Skill Work (Wing Meet Out)

次節のWing Denyに対するScoring Playもあるが、EntryするためにFree Throw Lineの延長線上のWingでBall Receiveすることは必須の技術である。

1、L cutからMeet out

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Wing Positionで対峙する。Wingは"Blind Cut","SlideしてDefenseの前に出る","Meet out"の手順でBallをReceiveする。



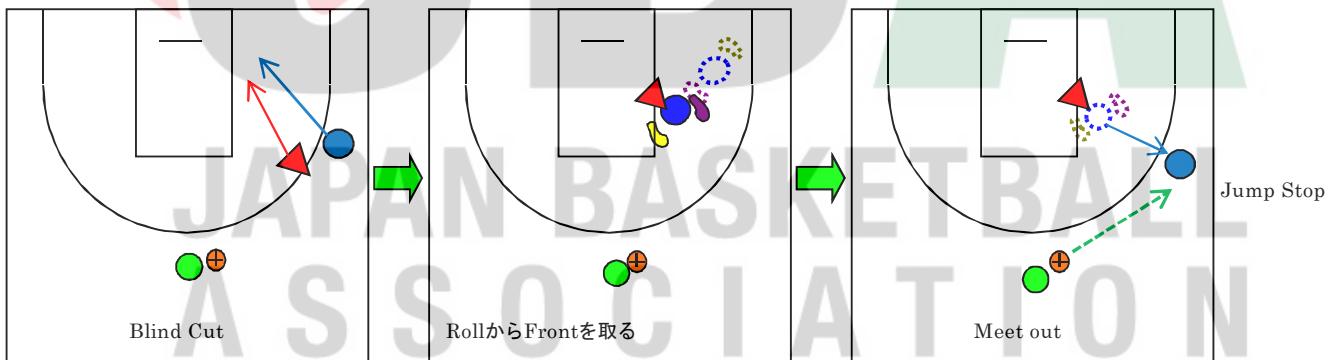
【Point】

- 1 Blind Cutでは、Target Hand をGoalに出し、中まで走り込む。
- 2 Slideした際、DefenderにContactして抑え込む。(DefenderはこれをDenyする。)

2、RollからMeet out

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Wing Positionで対峙する。Wingは"Blind Cut","RollからFrontを取る","Meet out"の手順でBallをReceiveする。



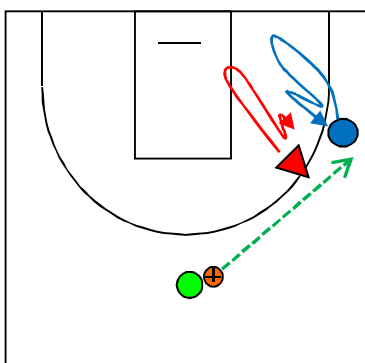
【Point】

- 1 Blind Cutでは、Target Hand をGoalに出し、中まで走り込む。
- 2 Rollした際、DefenseにContactして強く抑え込む。(DefenderはこれをDenyする。)

3、Blind Cut FakeからMeet out

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Wing Positionで対峙する。Wingは"Blind Cut","I CutでWingに上がる","3Point Lineの寸前でBlind CutのFake","Meet out"の手順でBallをReceiveする。



【Point】

- 1 Blind Cutでは、Target Hand をGoalに出す。
特に、Blind Cut Fake時にTarget Hand をしっかり出す。

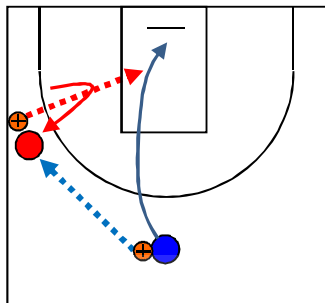
2対2 Scoring Play

2対2の基本構造を確認する。また、2014年度までに伝達されたBall Meet, Face up, Pass, Pivot, ShotなどのIndividual Skill Workが基礎となっていることも大切にしたい。

1, Pass & Run

1GuardとWingの2対2である。No ScreenのCuttingで2対2を展開する。

I Guard Ballside Cut



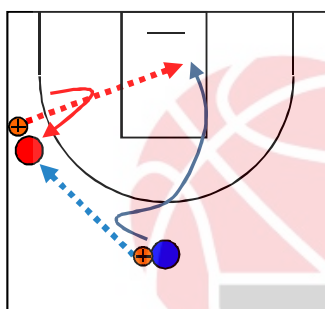
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはDefenderのJump to the Ballを受ける前にBallside Cutし、Return Passを受けてShotする。

【Point】

- 1 Pass Runは、PassするためStepとRunを同調させる。(Passしながら走る。)
- 2 WingからのPass
WingからMiddle Post, Low Post, Short CornerへのPassはBaseline側からPass Feedする。

II Guard Blind Cut



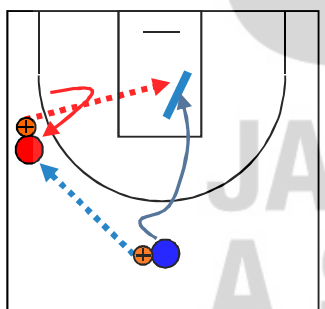
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはDefenderのJump to the Ballを受け、Blind Cutする。
WingはJump Head Passを送り、Shotする。

【Point】

- ※ Jump Head Pass (Jumping Head Pass)
Triple Threat PositionからBound Passを狙って、QuickでJump Head Passを行う。
すなわち、単にBallを頭上上げてHead Passするものではない。

III Blind Cut & Seal (Running Seal)

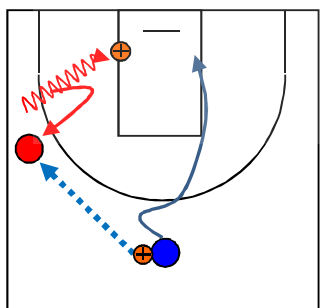


【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはDefenderのJump to the Ballを受け、Blind Cutし、Paint内でRoll TurnしてSealする。これにPassを入れてShotする。

- ※ Dummy Defenderを付ける。

IV Guard Blind Cut & Wing Baseline Drive



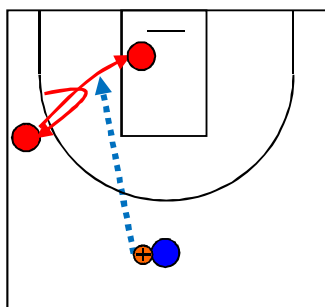
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはDefenderのJump to the Ballを受け、Blind Cutする。
Cutに反応するDefenderがBallmanをCareしていないことを想定してWingはBaseline Driveする。

【Point】

- ※ Baseline Drive
One DribbleでLay up Shotする。

V Wing Back Door



【実施方法】

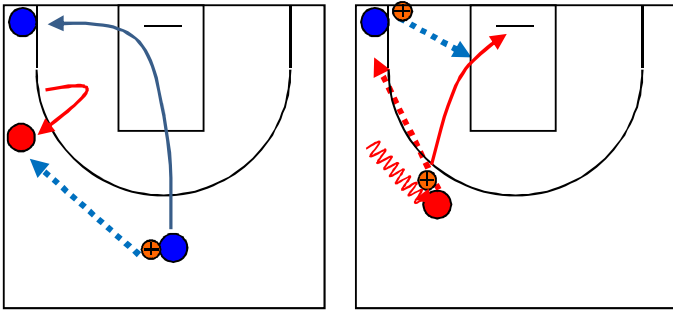
WingはMeet Outしようとするが、Denyを想定してBack Doorする。
これにPassしてShotする。

- ※ Dummy Defenderを付ける。

【Point】

- 1 Pass Fake(Pass Motion)を入れること
- 2 完全に3Point Lineまで出てBack Doorする。
(Paint近くからBack Doorしても十分なSpaceが得られない。)

VI Guard Corner Cut & Wing Ballside Cut



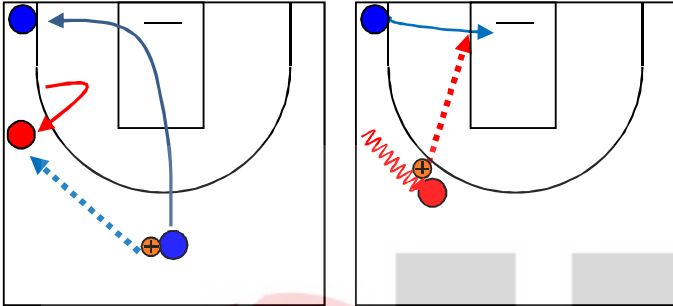
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはBallside Cutした後、CornerにCutする。
Wingは上方にDribbleして時間とSpaceを作り、
CornerにPassを送った瞬間にDefenderのJump to the Ballを
受ける前にBallside Cutし、Return Passを受けてShotする。

【Point】

- 1 Pass Run
- 2 時間とSpaceを作るDribble

VII Guard Corner Cut & Corner Back Door



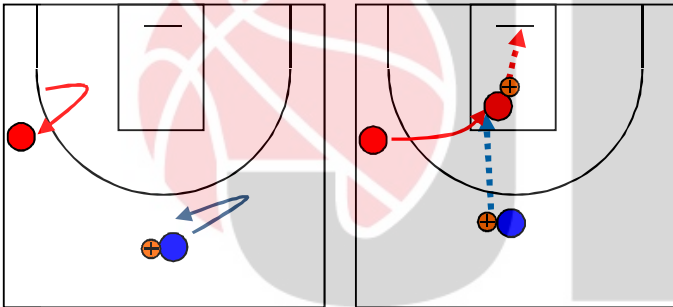
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはBallside Cutした後、CornerにCutしする。
Wingは上方にDribbleして時間とSpaceを作る。
CornerをDenyされたことを想定してBack Doorする。
これにJump Head Passを送り、Shotする。

【Point】

- ※ Pass Fake(Pass Motion), Back Doorの切り替えし、
Jump Head Pass (Jumping Head Pass)

VIII Wing Ballside Cut①



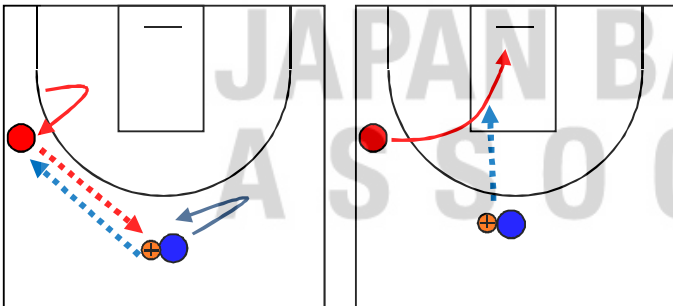
【実施方法】

WingはMeet Outしようとするが、手だけのDenyを想定して
Ballside Cutし、これにPassしてJump Shotする。
※ Dummy Defenderを付ける。

【Point】

- Armを体ごと突破すること
- ※ Pass Fake等

IX Wing Ballside Cut



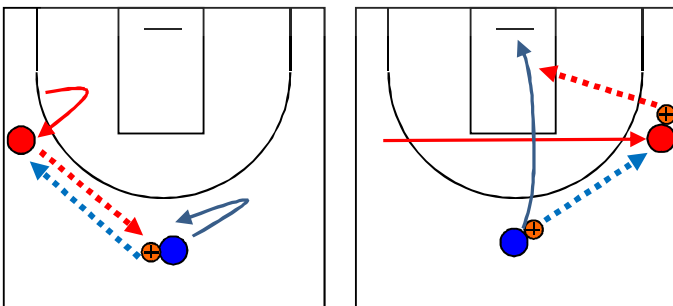
【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはReplace(Pop out)する。
WingはGuardにPassを送った瞬間にDefenderのJump to
the Ballを受ける前にBallside Cutし、Return Passを受けて
Lay up Shotする。
※ Dummy Defenderを付ける。

【Point】

- ※ Pass Run等

X Wing Cut to Wing & Guard Ballside Cut



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはReplaceし、Meet outしてBallをReceiveする。
Wingは逆SideのWingに向けてCut(Pass & Run)する。
GuardはWingにPassを送った瞬間にDefenderのJump to
the Ballを受ける前にBallside Cutし、Return Passを
受けてShotする。

【Point】

- ※ Pass Run, Baseline側からのPass Feed等

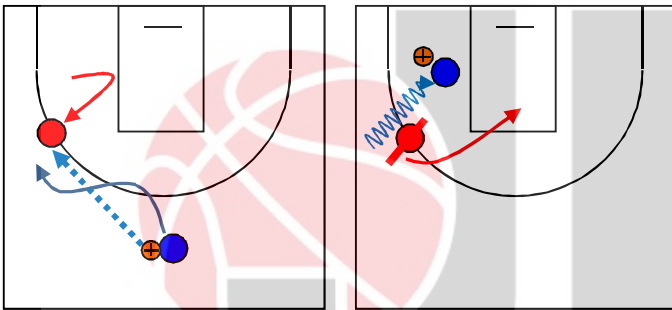
2, Wing Hand Off

1 GuardとWingの2対2である。WingにおけるOutside Screenを行うためにAroundの動きを行い、Hand Offする。Screen Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

- 1 User
Defenderを内側に押し込みHand Offに向かう。
- 2 Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度
- 3 Brush Off
Fight over the ScreenさせないためにShoulder to ShoulderでBrush Offする。
- 4 Pitch Pass
Userを中心に考え、Screenerは体の側面でTossしてBallを渡す。
- 5 Pick & Slip
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを基本として行う。
- 6 Separation
After ScreenとしてDiveするPlayerとDriveするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。

I Hand Off Drive



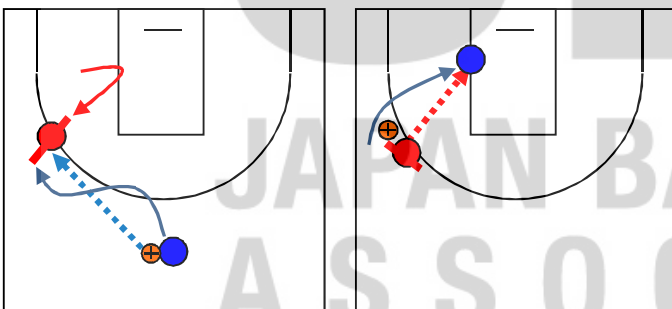
【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。GuardはDefenderを内側に押し込み、Hand OffしてBallを受ける。そのままGoalにDriveしてShotする。WingのScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

【Point】

ScreenerへのPassを想定してDriveし、DiveもDriveとのGapを意識する。

II Hand Off Fake & Pass



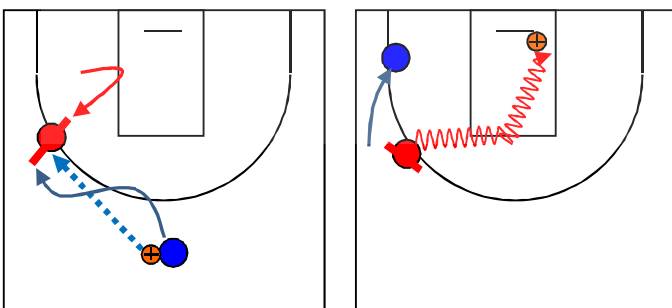
【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。GuardはHand OffしてBallを受けようとするが、WingはDefenderのFight over the Screenを想定して渡さず、Ballを頭上に上げてBall Protectし、Front Turnする。Hand OffできなかったPlayerはGoalに走る。これにPassしてShotする。

【Point】

Ball Protection

III Hand Off Fake & Drive



【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。GuardはHand OffしてBallを受けようとするが、WingはDefenderのFight over the ScreenやHard Show(Hard Hedge)を想定して渡さず、Reverse TurnしてMiddle Driveし、Shotする。

【Point】

- 1 Ball Sweep
Reverse Turnしながら床を履くようにBallを移動する。この時、Travelingに留意する。
- 2 Separation
DiveするPlayerを意識してDriveの方向をMiddle方向に突き出すこと。

※ ScreenerはJump StopからScreen Angleを適正に行うことを指導するが、時間的余裕があれば、Face up後、Reverse TurnにしてHand offをしても良い。

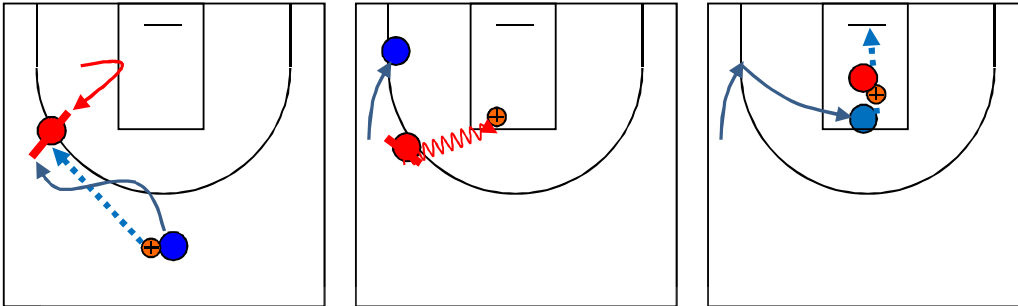
IV Hand Off Fake & Drive, Hand Off

【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。

GuardはHand OffしてBallを受けようとするが、WingはDefenderのFight over the ScreenやHard Show(Hard Hedge)を想定して渡さず、Middle Driveする。Hand OffできなかったPlayerはGoal方向に走る。

DriveしたPlayerはPaint内で背中向きのStride StopでDribbleを終了する。一方のPlayerはこのBallをHand OffするためにCutする。BallmanはFront TurnしてScreen Angleを作り、Hand Off。Ballを受けてJump Shotする。



【Point】

- 1 Ball Sweep
- 2 Separation
- 3 Screen Angle

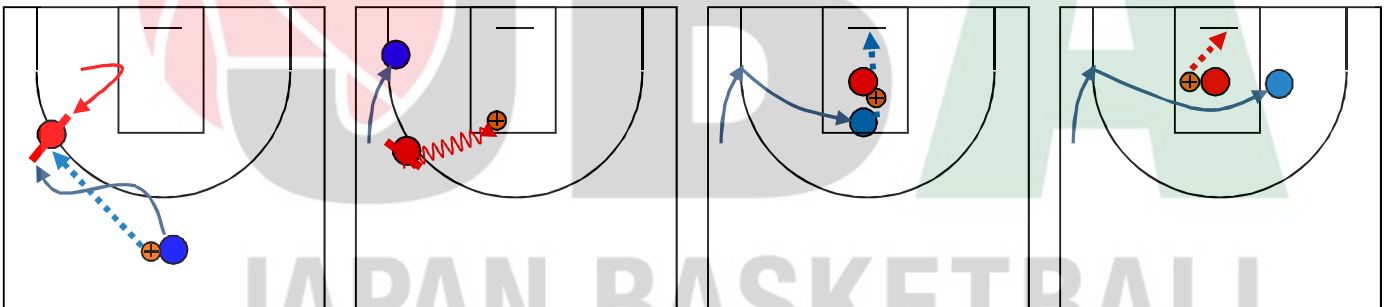
V Hand Off Fake & Drive, Hand Off Fake Shot

【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。

GuardはHand OffしてBallを受けようとするが、WingはDefenderのFight over the ScreenやHard Show(Hard Hedge)を想定して渡さず、Middle Driveする。Hand OffできなかったPlayerはGoal方向に走る。

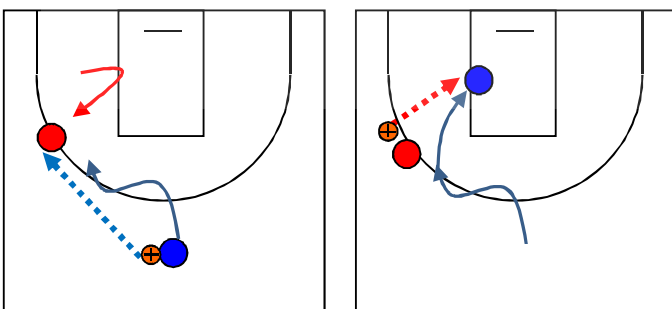
DriveしたPlayerはPaint内で背中向きのStride StopでDribbleを終了する。一方のPlayerはこのBallをHand OffするためにCutする。BallmanはFront TurnしてScreen Angleを作る。このHand OffをDefenderのFight over the ScreenやHard Show(Hard Hedge)想定して渡さず、Pass Fake(Pass Motion)してFront Turnし、Stepin Shotする。



【Point】

- 1 Ball Sweep
- 2 Separation
- 3 Screen Angle

VI Hand Off Cut Fake & Pass



【実施方法】

WingはMeet Outしてから3Point Lineを跨ぐようにBallを受ける。GuardはHand OffしてBallを受けようとするが、Guard DefenderのFight over the Screenを想定してBlind Cutする。BallmanはJump Head Passを送り、Shotする。

【Point】

※ Jump Head Pass (Jumping Head Pass)

3, Wing Pick & Roll

1 GuardとWingの2対2である。WingにおけるInside Screenを行うためにPick ScreenをSetする。

Dummy Defender2名を置き、2対2で行う。

Hand Off同様にScreen Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

1 User

対峙するDefenderを切り離し、Goalに正対する。(On Ball DefenderからのSeparation)

2 Screen Angle

Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度

3 Brush Off

Fight over the ScreenさせないためにBrush Offする。

4 Pick & Slip

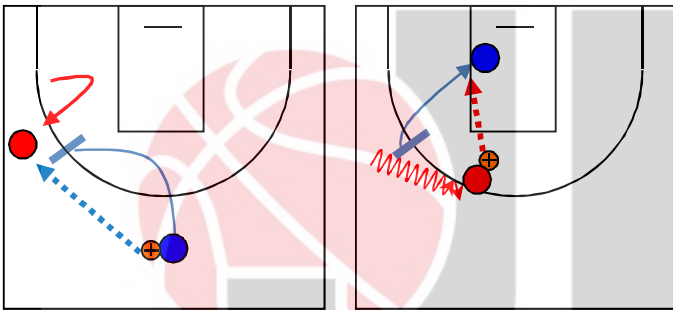
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

5 Separation

After ScreenとしてDiveするPlayerとDribbleするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。

特にHard Show(Hard Hedge)を受けた場合、Dribble Step Backを使って距離を稼ぐ。

I Sceener Dive



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。

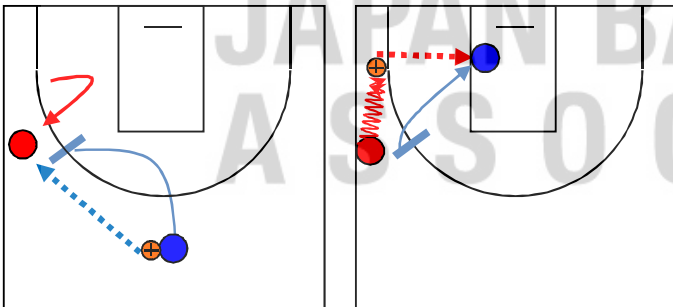
GuardはPick ScreenをSetする。

WingはMiddle Drive。ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。Wingは1Dribble後、Jump Head PassまたはBound PassでAfter Screen・DiveにPass。Power Lay upする。

【Point】

- 1 Baseline Drive Fakeを行い、Pickと同調させる。
- 2 Hard Show(Hard Hedge)を受けた場合、Dribble Step Backする。
- 3 Jump Head Pass (Jumping Head Pass)他

II Sceener Slip <Fake Screen & Cut (=Early Release)>



【実施方法】

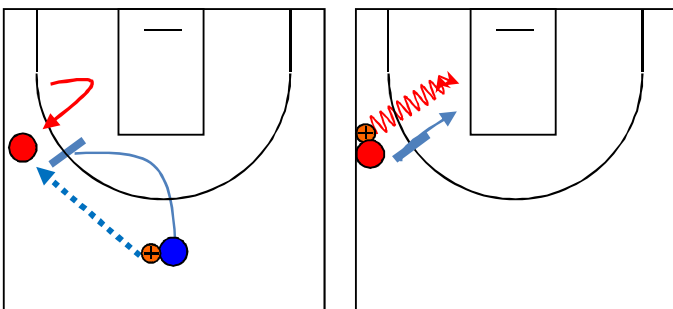
WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。

GuardはPick ScreenをSetするように動き、DefenderのHard Show等を仮定して即座にGoalにCutする。WingはBaseline側からPassを送り、これを受けてShotする。また、BaselineにDribbleしてPass Angleを作ることも良い。

【Point】

Baseline側からのPass Feed

III Baseline Drive



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。

GuardはPick ScreenをSetする。

WingはMiddle Drive Fakeを行い、Defenderを誘う。

WingはBaselineにDriveし、Shotする。

ScreenerはそのままFront TurnのSlipを行う。

【Point】

- 1 Middle Drive Fakeを行い、Defenderを誘う。
- 2 Baseline Drive
One DribbleでLay up Shotする。

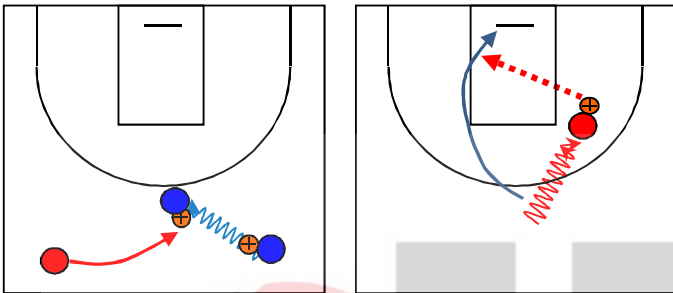
4, Dribble Hand Off

2Guardの位置からの2対2である。Dribble Screenをおこなうために2Guard PositionでHand Offする。Hand Off Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

- 1 Brush Off
Fight over the ScreenさせないためにBrush Offする。
- 2 Pitch Pass
Userを中心に考え、Screenerは体の側面でTossしてBallを渡す。
- 3 Pick & Slip
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

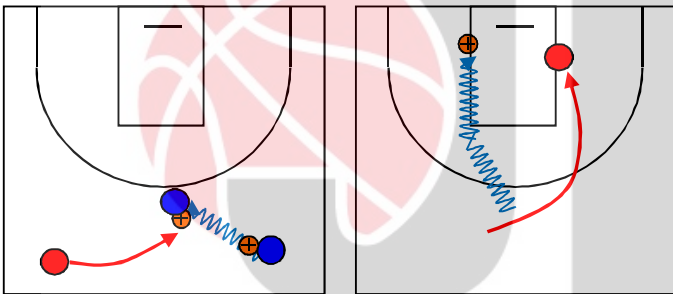
I Hand Off & Cut



【実施方法】

BallnanはBaselineにFakeしてからMiddleにDribbleする。これを一方がHand Offするために動く。Hand Off(Dribble Screen)してBaseline方向にDribbleする。Ballを渡したPlayerはGoalに走る。Dribbleを続けてそのままLay up ShotするかGoalに走るPlayerにJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送り、Shotする。

II Hand Off Fake Drive



【実施方法】

BallnanはBaselineにFakeしてからMiddleにDribbleする。これを一方がHand Offするために動く。Hand Off(Dribble Screen)を警戒するDefenderに対してBallを渡さず、自らがGoalにDriveする。この際、DribbleのTempo,Rhythmを変える。Hand OffできなかったPlayerもGoalに走る。

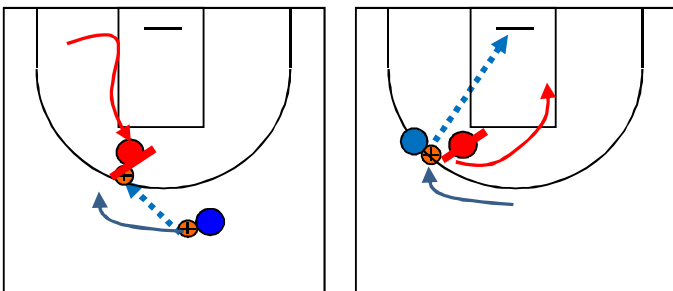
5, High Post Hand Off (High Post Trail Cut)

2Guard Positionと逆SideのPostの2対2から始め、PostのElbow FlashにPass Feedし、Trail Cut(Around)してHand offする展開を考える。Wingへの激しいDeny Defenseに対して、PostがFlashする展開としても重要である。Screen Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

- 1 Flash
Postは、Defenderを内側に押し込んでからElbowにFlashし、Jump Stopする。
- 2 Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度
- 3 Brush Off
Fight over the ScreenさせないためにShoulder to ShoulderでBrush Offする。
- 4 Pitch Pass
Userを中心に考え、Screenerは体の側面でTossしてBallを渡す。
- 5 Pick & Slip
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを基本として行う。
- 6 Separation
After ScreenとしてDriveするPlayerとDiveするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。

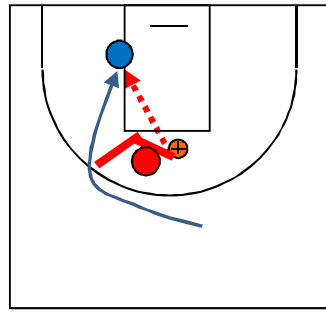
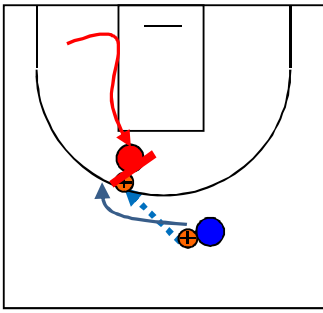
I Hand Off Jumper



【実施方法】

Postは、Defenderを内側に押し込んでからElbowにFlashする。逆Sideの2Guard Positionに位置するGuardはPass Fakeを行なってからElbowにPassを送る。GuardはPass & GoからHand Offして、そのままJump Shotする。ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

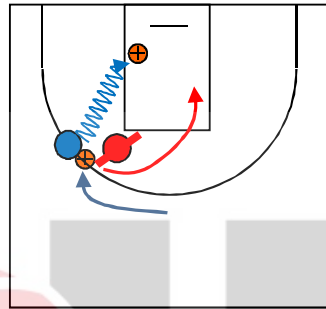
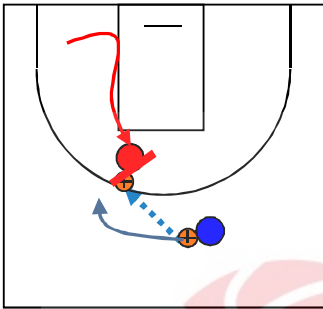
II Hand Off Fake & Pass



【実施方法】

Postは、Defenderを内側に押し込んでからElbowにFlashする。
逆Sideの2Guard Positionに位置するGuardはPass Fakeを行なってからElbowにPassを送る。
GuardはPass & GoからHand Offしようとするが、PostはDefenderのFight over the Screenを想定して渡さず、Ballを頭上に上げてBall Protectし、Front Turnする。
Hand OffできなかったPlayerはGoalに走る。
PostはJump Head Pass (Jumping Head Pass)をGoalに走ったPlayerにPassを送り、Shotする。

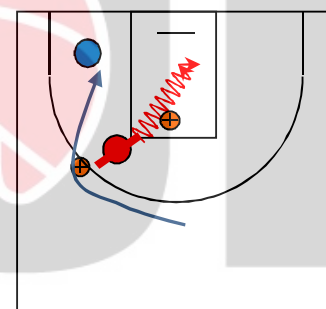
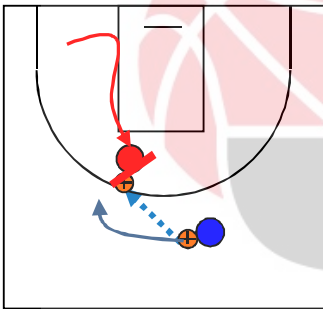
III Hand Off Drive



【実施方法】

Postは、Defenderを内側に押し込んでからElbowにFlashする。
逆Sideの2Guard Positionに位置するGuardはPass Fakeを行なってからElbowにPassを送る。
GuardはPass & GoからHand Offを受けてそのままDriveする。
ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

IV Hand Off Fake & Drive



【実施方法】

Postは、Defenderを内側に押し込んでからElbowにFlashする。
逆Sideの2Guard Positionに位置するGuardはPass Fakeを行なってからElbowにPassを送る。
GuardはPass & Goする。PostはDefenderのFight over the Screen・Hard Show (Hard Hedge)を想定し、Passを渡さず、Reverse TurnしてMiddle Driveし、Shotする。
Hand OffできなかったPlayerはそのままGoalに走る。

【Point】

- ※ Ball Sweep
Reverse Turnしながら床を履くようにBallを移動する。
この時、Travelingに留意する。

3対3 Scoring Play

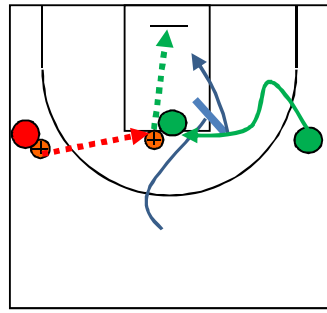
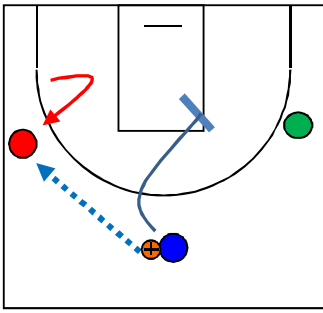
1, Away Screen (1Guard2Wing)

1Guardと両Wingの3対3である。GuardはWingにPass後、HelpsideのWingにAway ScreenをSetする展開を考える。Screen Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

- 1 User
Blind CutしてHigh CutするためのFakeとScreenerとの距離を縮め、適正なScreen Setをつくる。
- 2 Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度
(DrillではFree Throw Line付近にCutするUserを考えた角度とする。)
- 3 Brush Off
Fight over the ScreenさせないためにBrush Offする。
- 4 Pick & Slip
After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

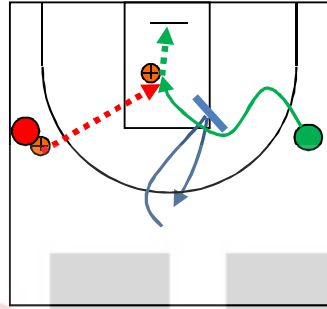
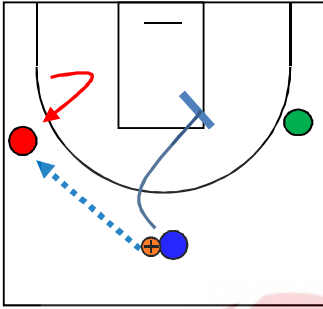
I Jumper



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはAwayしてHelpsideのWingにPick ScreenをSetする。
Screen UserはGoal方向にFakeした後、Brush OffしてBallにMeetし、Passを受けてJump Shotする。
ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

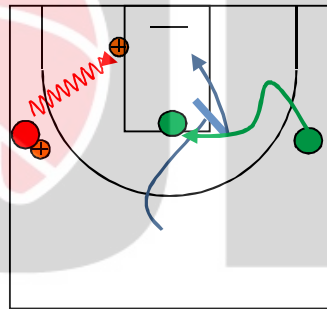
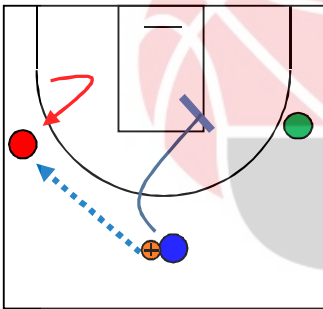
II Carl Cut



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはAwayしてHelpsideのWingにPick ScreenをSetする。
Screen UserはGoal方向にFakeした後、Brush Offする。
UserはDefenderのFight over the ScreenやSnakeを想定し、Carl Cutする。
そしてPassを受けてShotする。
ScreenerはPop Outする。

III Away Screen & Wing Baseline Drive



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
GuardはAwayしてHelpsideのWingにPick ScreenをSetする。
Away Screenに反応するDefenderがBallmanをCareしていないことを想定してWingはPass Fake(Pass Motion)してBaseline Driveする。
ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

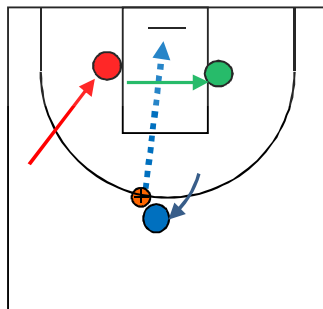
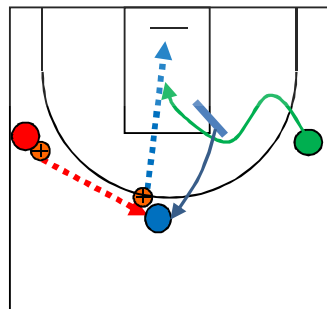
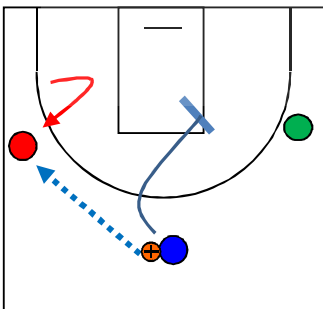
【Point】

※ Baseline Drive

IV Screener Pop out

【実施方法】

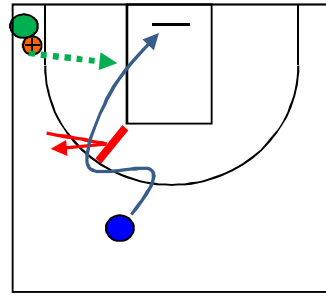
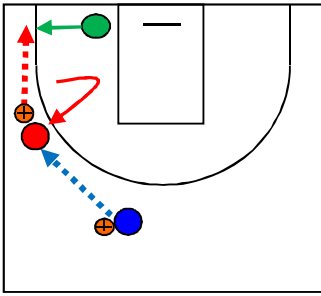
WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。GuardはAwayとしてHelpsideのWingにPick ScreenをSetする。
Screen UserはGoal方向にFakeした後、Brush Offする。
DefenderのFight over the ScreenやSnakeを想定し、CutterはCarl Cutする。
これをSwitchしたと想定し、ScreenerはFront TurnしてPop Outする。そしてPassを受けて3Point Shotする。
Carl CutしたPlayerとPasserは下図のようにRebound Positionに入る。



2, Away Screen (Guard-Wing-Corner)

Guard, Wing, Cornerの片Sideの3対3である。WingがGuardにAway ScreenをSetする展開を考える。Screen Playの留意点は、「1, Away Screen(1Guard2Wing)」と同様である。

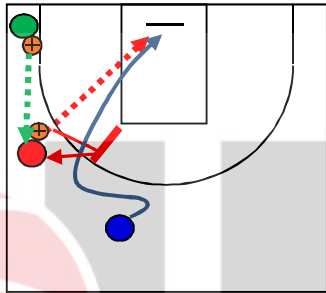
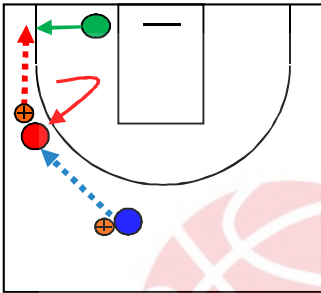
I Goal Cut



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
 続いてShort CornerからCornerにMeet OutしたPlayerにPassを送り、WingはこのPassを送った瞬間にElbow付近にAway ScreenをSetする。
 Guardは一旦Away方向にFakeしてDefenderを引き付け、Away Screenに対してBrush OffしてGoalにCutする。
 CornerはこれにPassを送り、Shotする。

II Screener Pop out



【実施方法】

WingはMeet OutしてからBallをReceiveする。
 続いてShort CornerからCornerにMeet OutしたPlayerにPassを送り、WingはこのPassを送った瞬間にElbow付近にAway ScreenをSetする。
 Guardは一旦Away方向にFakeしてDefenderを引き付け、Away Screenに対してBrush OffしてGoalにCutする。
 これをSwitchしたと想定し、ScreenerはFront TurnしてPop Outする。そしてPassを受けて3Point Shotする。

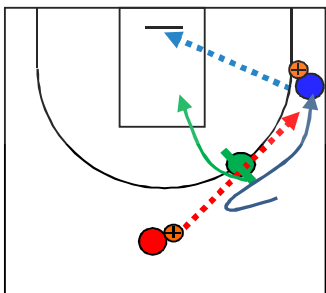
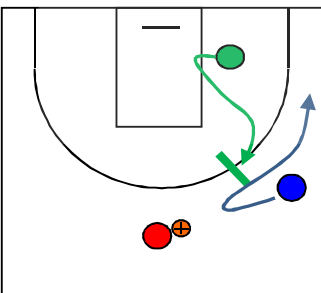
3, Flare Screen

Guard, Wing, Cornerの片Sideの3対3である。PostがFlare ScreenをSetする展開を考える。Screen Playとして以下の事柄に留意する。

【留意事項】

- 1 Off Ballman(With the Ball)間の連携
 WingとPostのEye ContactによりOff Ballman間の連携を図り、Postは3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。
- 2 User
 一旦Ballman近づき、適正なScreen Angleを調整する。
- 3 Screen Angle
 Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度
- 4 Brush Off
 Fight over the ScreenさせないためにBrush Offする。
- 5 Pick & Slip
 After ScreenのDiveとしてFront TurnによるSlipを行う。

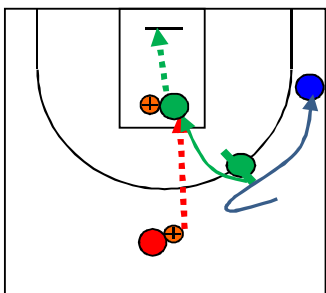
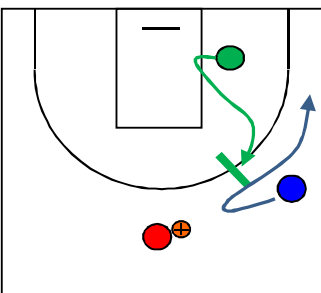
I Jumper



【実施方法】

WingとPostにEye Contactし、Postが3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。Wingはこの動きに対してBallに近づき、Defenderを内側に引き付け適正なScreen Angleを調整してFlare Cutする。
 ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。
 Screenが成立し、FlareしたPlayerにPassしてShotする。

II Screener Dive



【実施方法】

WingとPostにEye Contactし、Postが3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。Wingはこの動きに対してBallに近づき、Defenderを内側に引き付け適正なScreen Angleを調整してFlare Cutする。
 ScreenerはFront TurnのSlipを行う。
 DefenderのHard Show(Hard Hedge)を想定してDiveしたPlayerにPassしてShotする。

III Dribble Screen-Flare Screen

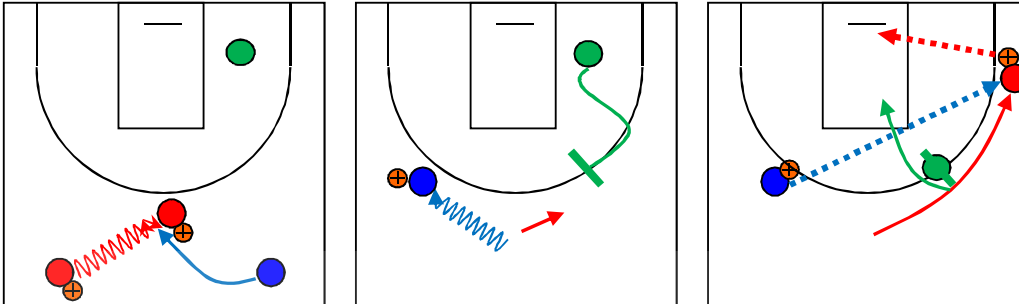
2Guardの高い位置からDribble Screenを行い、続いてFlare ScreenをSetする。

【実施方法】

PostがないSideの2Guard PositionのPlayerがBallを持つ。BallmanはBaselineにFakeを入れてからMiddleにDribbleする。これを一方の2Guard PositionのPlayerがHand Offするために動く。Hand Offした瞬間にPostは3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。Hand Off(Dribble Screen)後、BallmanはBaseline方向にDribbleする。

Hand OffでBallを渡したPlayerはそのまま逆SideにFlare Cutする。ここでFlare Screenとなる。

ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。Screenが成立し、FlareしたPlayerにPassしてShotする。



IV Dribble Screen-Flare Screen-Screener Dive

2Guardの高い位置からDribble Screenを行い、続いてFlare ScreenをSetする。

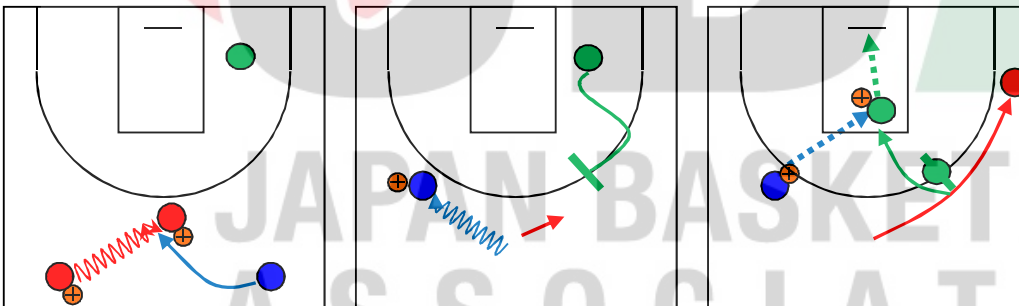
【実施方法】

PostがないSideの2Guard PositionのPlayerがBallを持つ。BallmanはBaselineにFakeを入れてからMiddleにDribbleする。これを一方の2Guard PositionのPlayerがHand Offするために動く。Hand Offした瞬間にPostは3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。Hand Off(Dribble Screen)後、BallmanはBaseline方向にDribbleする。

Hand OffでBallを渡したPlayerはそのまま逆SideにFlare Cutする。ここでFlare Screenとなる。

ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。

DefenderのHard Show(Hard Hedge)を想定してDiveしたPlayerにPassしてShotする。



4, Low Stack

Guard,Wing,Postの片Sideの3対3である。WingとPostによるLow Stack Screen Setからの展開を考える。

Screen Play他の留意点は以下である。

【留意事項】

1 Stationary Screen

a Stack Screen

Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、Down Screenと同様の効果を得る。

b Inter Change

・After Screen

Endline側の肩でDefenderをPaint中央に押し込み、Reverse TurnによるSealを行う。

2 Hand Off

前述の留意事項と同様

3 Down Screen

Pick & Rollと同様の留意事項

4 Crab Dribble(Power Dribble)

姿勢・視野・強いDribble

I Corner Cut(Stationaly Screen)-Post Feed

【実施方法】

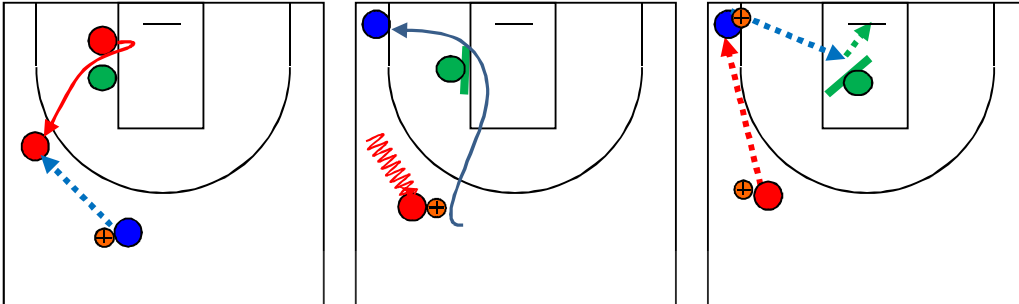
Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingに動き、Passを受ける。GuardはGoal Cutし、Middle PostをStationary ScreenerとしてCornerにCutする。

WingはCornerとの距離を稼ぎ、Stationaly Screenを助けるために上方にDribbleする。BallをCornerにPassする。

Stationary Screenに対してSwitchした場合を想定して、ScreenerはDefenderをPaint内に押し込み、

Reverse TurnしてBaseline側のSpaceを奪う。

これにWingはJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送り、Power lay up Shotする。



II Corner Cut(Stationaly Screen)-High Post Flash-Back Door

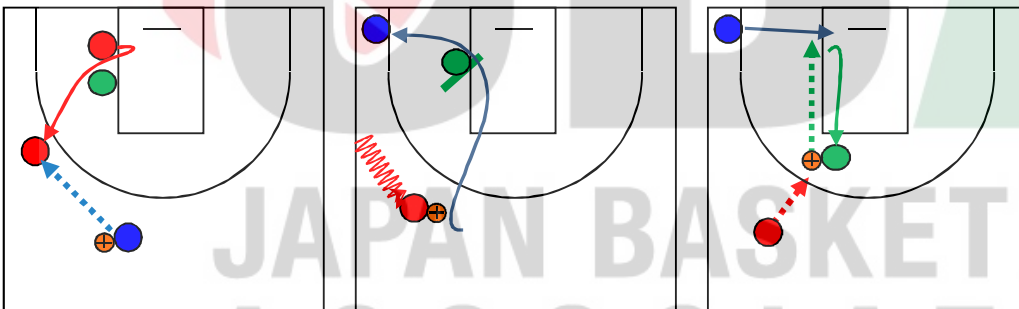
Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingに動き、Passを受ける。GuardはGoal Cutし、Middle PostをStationary ScreenerとしてCornerにCutする。

WingはCornerとの距離を稼ぎ、Stationaly Screenを助けるために上方にDribbleする。BallをCornerにPassする。

このStationary Screenに対してDefenderのFight over the Screen・Snake、Full Frontを想定し、

CornerにCutするPlayerがStationary Screenを通り過ぎる瞬間にPostはHigh PostにFlashし、Passを受ける。

続いてCornerはBack Doorする。このCutにPostはLateral Bound PassまたはFront TurnからJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送りShotする。



III Corner Cut(Stationaly Screen)-High Post Flash-Hand Off

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingに動き、Passを受ける。GuardはGoal Cutし、Middle PostをStationary ScreenerとしてCornerにCutする。

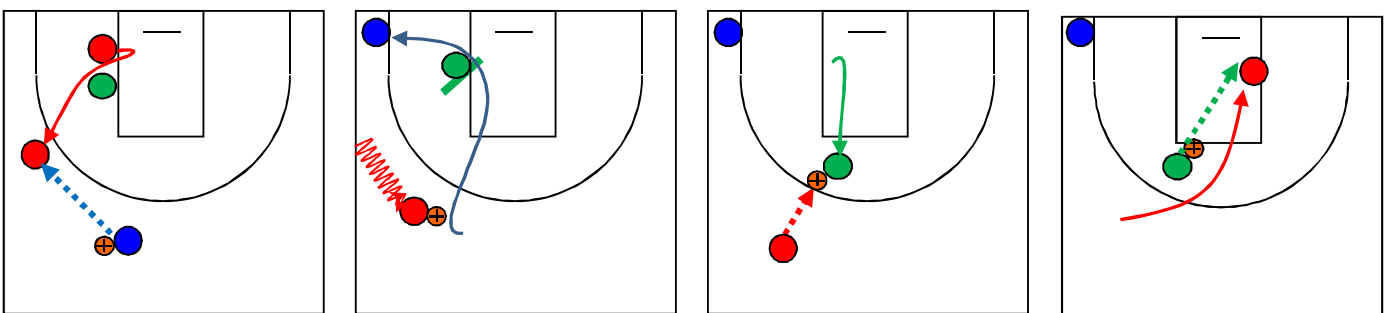
WingはCornerとの距離を稼ぎ、Stationaly Screenを助けるために上方にDribbleする。BallをCornerにPassする。

このStationary Screenに対してDefenderのFight over the Screen・Snake、Full Frontを想定し、

CornerにCutするPlayerがStationary Screenを通り過ぎる瞬間にPostはHigh PostにFlashし、Passを受ける。

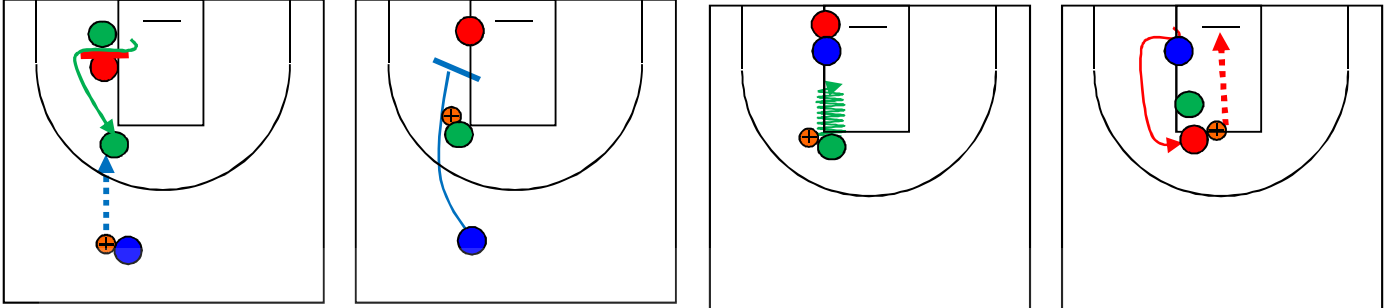
GuardはPass & GoからHand Offに走る。PostはDefenderのFight over the Screenを想定して渡さず、

Hand OffできなかったPlayerはGoalに走る。PostはPass Fakeを行い、Front TurnしてJump Head Pass (Jumping Head Pass)をGoalに走ったPlayerに送り、Shotする。



IV High Post Flash-Hand Off

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Down ScreenのようにScreenerはScreen Angleを向ける。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはElbowにFlashし、Passを受ける。GuardはPass & GoからHand Offに走る。WingはDefenderのFight over the Screenを想定して渡さず、Hand OffできなかったPlayerはGoalに走りながらLow PostにDown ScreenをSetする。PostはDown Screenした瞬間にBaseline側にCrab Dribble(Power Dribble)で進む。Down ScreenからUserはElbow方向に進み、PostとDribble Hand Offを行い、Jump Shotする。ScreenerはFront TurnのSlipを行い、GoalにDiveする。



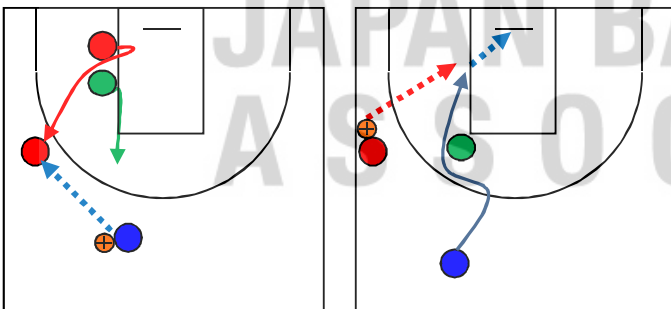
5, UCLA (University Of California Los Angeles) Cut

Guard, Wing, Postの片Sideの3対3である。GuardのGive & Goを阻止するDefenseに対し、UCLA Cutする。また、続いてPostのPick & Rollを行う展開やHelpsideに一人加えた4対4の展開も考える。Screen Playとして特出するの留意点は以下である。

【留意事項】

- 1 Stationary Screen
 - a Stack Screen
Endline側のPlayer(User)はDefenderを内側に押し込み、Down Screenと同様の効果を得る。
 - b UCLA
一種のStationary Screenと捉えることもできる。UserがScreenをどう使うかが鍵である。
 - c Inter Change
- 2 Hand Off

I Cutting



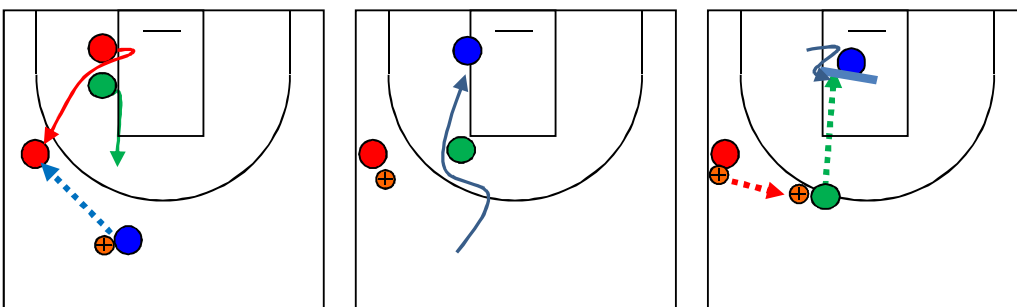
【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingにCut、続いてScreenerのPostはElbowに移動する。GuardはWingにPass送る。GuardはPass後、High PostをStationary ScreenerとしてMark Man DefenderがScreenにかかるようにBrush OffしてGoalにCutする。WingはこのCutにBaseline方向からPassを送り、Shotする。

II High-Low Post

【実施方法】

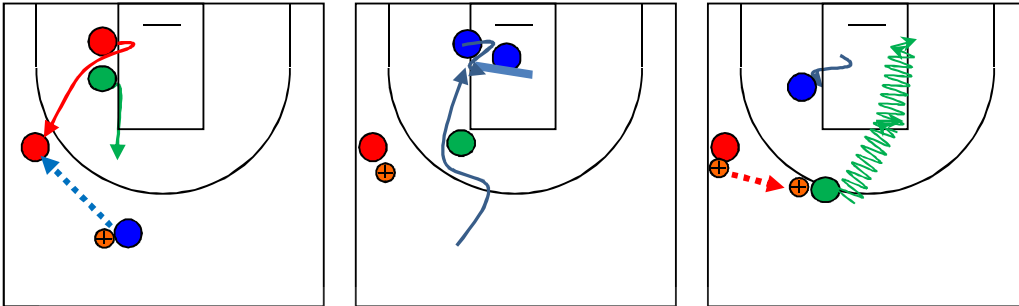
Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingにCut、続いてScreenerのPostはElbowに移動する。GuardはWingにPass送る。GuardはPass後、High PostをStationary ScreenerとしてMark Man DefenderがScreenにかかるようにBrush OffしてGoalにCutする。High PostはPop OutしてBallを受ける。この瞬間にLow PostにCutしたPlayerはDefenderを強く内側に押し込み、Reverse TurnしてSealする。(Running Seal) PostはJump Head Pass (Jumping Head Pass)をSealしたPlayerに送り、Power lay up Shotする。



III High Drive

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingにCut、続いてScreenerのPostはElbowに移動する。GuardはWingにPass送る。GuardはPass後、High PostをStationary ScreenerとしてMark Man DefenderがScreenにかかるとBrush OffしてGoalにCutする。High PostはPop OutしてBallを受ける。この瞬間にLow PostにCutしたPlayerはDefenderを強く内側に押し込み、Reverse TurnしてSealする。(Running Seal) PostはこれにPassせず、Middle DriveからLay upする。



IV Wing Pick & Roll-Carl Cut

Helpsideに一人加えた4対4である。

また、Pick & Roll後のMiddle Drive-Post Diveに対して、OffSide(Helpside)のPostがCarlする。

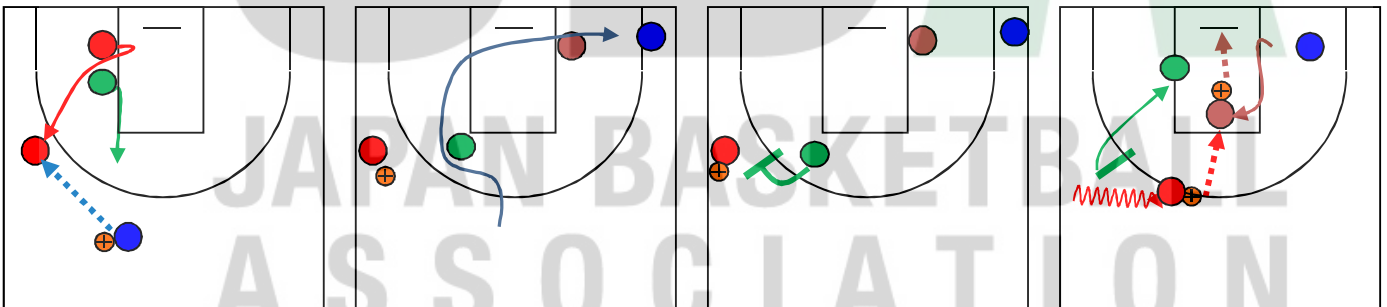
【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingにCut、続いてScreenerのPostはElbowに移動する。GuardはWingにPass送る。GuardはPass後、High PostをStationary ScreenerとしてMark Man DefenderがScreenにかかるとBrush OffしてGoalにCutしながら、HelpsideのLow PostをStationary ScreenerとしてHelpsideのCornerにCutする。UCLA Cut後、High PostはWingにPick ScreenをSetする。

WingはMiddle Drive。ScreenerはFront TurnのSlipを行い、Driveする。

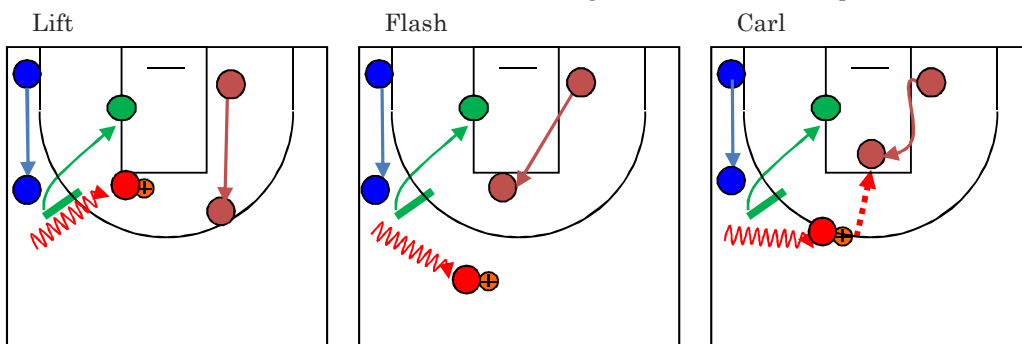
HelpsideのLow PostはCarl CutしてDiveしたPlayerにSpaceを与えると共に自らがShotするChanceを作る。

Dribblerは1Dribble後、Carl CutにPassを送り、Shotする。またはこれを経由してDiveしたPostにPassしてShotする。



【考察】

Pick & RollからMiddle Driveが発生した場合、Liftが一般的であるが、Shotの距離が長いこと、即座のShotが難しいことを理由にDrillではCarlする。また、Hard Show(Hard Hedge)を受けてDribble Step Backした場合はFlashも考えられる。



V Baseline Drive-Offside合わせ

Helpsideに一人加えた4対4である。

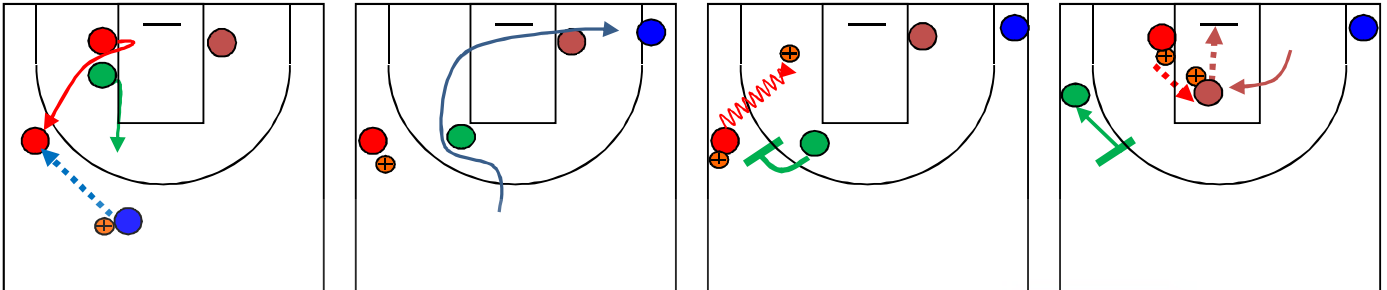
Pick & Roll後のBaseline Driveに対して、Helpsideの合わせを行う。

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Stack Screenが成立し、Endline側のPlayerはWingにCut、続いてScreenerのPostはElbowに移動する。GuardはWingにPass送る。GuardはPass後、High PostをStationary ScreenerとしてMark Man DefenderがScreenにかかるとBrush OffしてGoalにCutしながら、HelpsideのLow PostをStationary ScreenerとしてHelpsideのCornerにCutする。UCLA Cut後、High PostはWingにPick ScreenをSetする。

WingはMiddle Drive Fakeを行い、Defenderを誘う。WingはBaselineにDriveする。

HelpsideのPostはPaint内中央に合わせ、これにPassしてShotする。



※ 合わせへのPass: 1StepでDribbleしているSideからBallを入れ替えてPassを送りること。

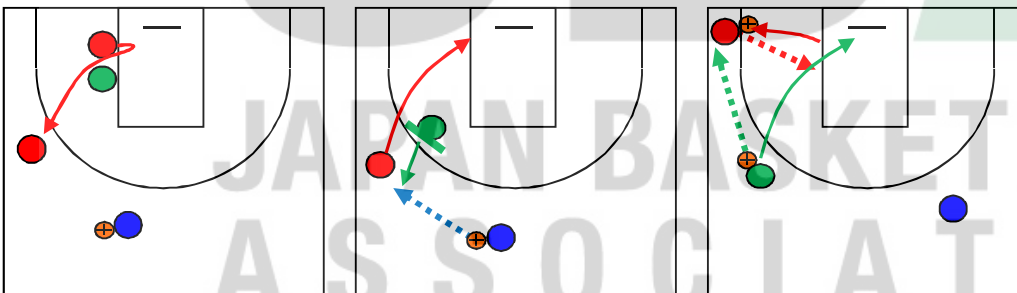
6, VS Wing Deny

Wingに対して激しくDenyするDefenseに対して以下を考える。

I Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutするが、Markman DefenderにDenyされていることを想定し、続いてPostがWingにBack ScreenをSetする。WingはScreenを使ってGoalにCut。GuardはこれにPassせず、After ScreenとしてPop OutしたPostにPassし、Awayする。Goalに走ったPlayerはCornerにCut。WingにいるPostはCornerにPassを送った瞬間にDefenderのJump to the Ballを受ける前にBallside Cutする。CornerはBaseline側からPassを入れ、Shotする。



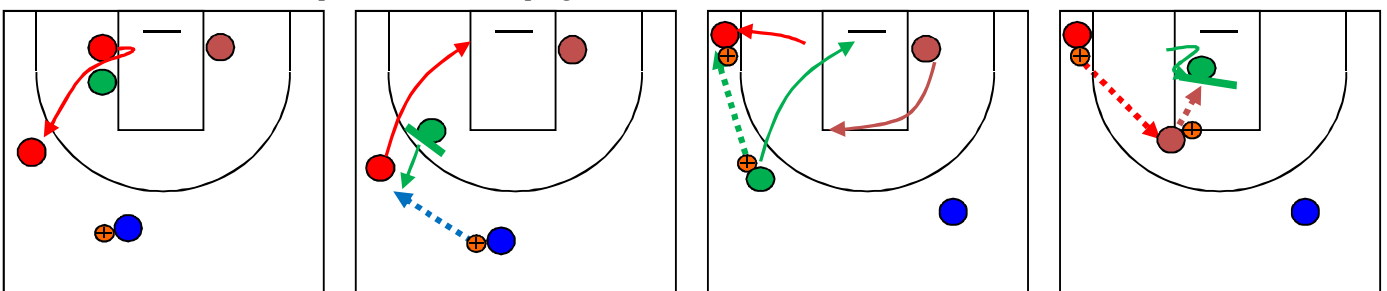
II Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut - High Low Post

Helpsideに一人加えた4対4である。

Back ScreenからPass Runを入れた動きにHelpsideのPostを加えてHigh Low Postを作る。

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutするが、Markman DefenderにDenyされていることを想定し、続いてPostがWingにBack ScreenをSetする。WingはScreenを使ってGoalにCut。GuardはこれにPassせず、After ScreenとしてPop OutしたPostにPassし、Awayする。Goalに走ったPlayerはCornerにCut。WingにいるPostはCornerにPassを送った瞬間にDefenderのJump to the Ballを受ける前にBallside Cutする。このCutに合わせてHelpsideのPostはBallside側のElbowにFlashしてBallを受ける。この瞬間にGoalにCutしたPostはDefenderを強く内側に押し込み、Reverse TurnしてSealする。(Running Seal) ElbowのPostはSealにJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送り、Shotする。



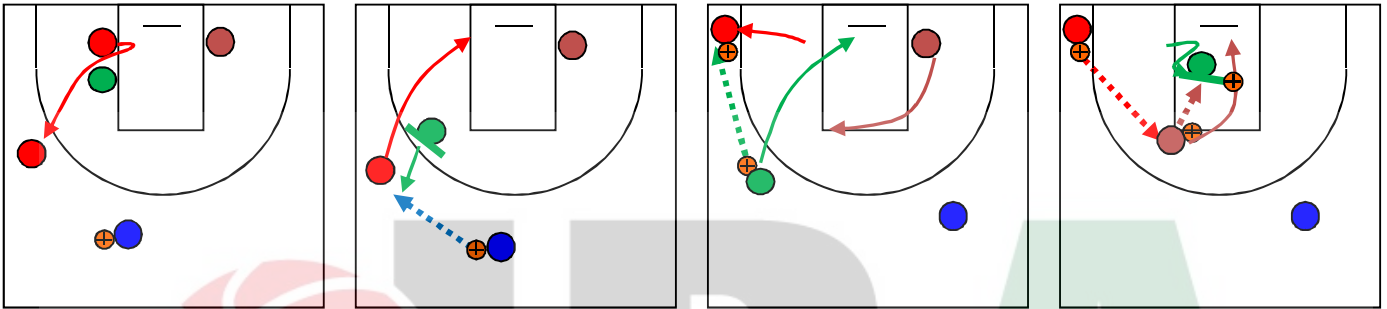
III Wing Back Screen - Corner Cut & Ballside Cut - High Low Post - Hand Off

Helpsideに一人加えた4対4である。

Back ScreenからPass Runを入れた動きにHelpsideのPostを加えてHigh Low Postを作り、Hand Offする。

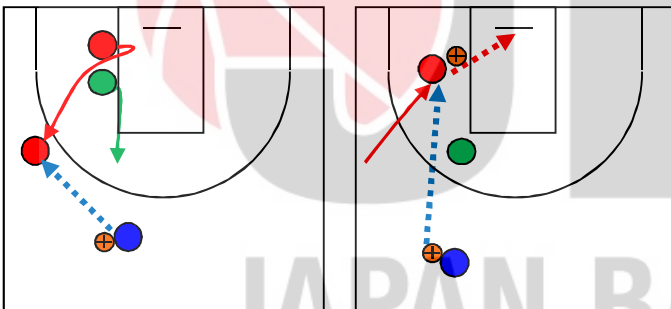
【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutするが、Markman DefenderにDenyされていることを想定し、続いてPostがWingにBack ScreenをSetする。WingはScreenを使ってGoalにCut。GuardはこれにPassせず、After ScreenとしてPop OutしたPostにPassし、Awayする。Goalに走ったPlayerはCornerにCut。WingにいるPostはCornerにPassを送った瞬間にDefenderのJump to the Ballを受ける前にBallside Cutする。このCutに合わせてHelpsideのPostはBallside側のElbowにFlashしてBallを受ける。この瞬間にGoalにCutしたPostはDefenderを強く内側に押し込み、Reverse TurnしてSealする。(Running Seal) ElbowのPostはSealにJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送る。そして即座にPass Runし、Hand OffからBallを受けてShotする。



※ Hand Off Fake (Pass Motion)でBallを渡さず、Step in Shotもあり得る。

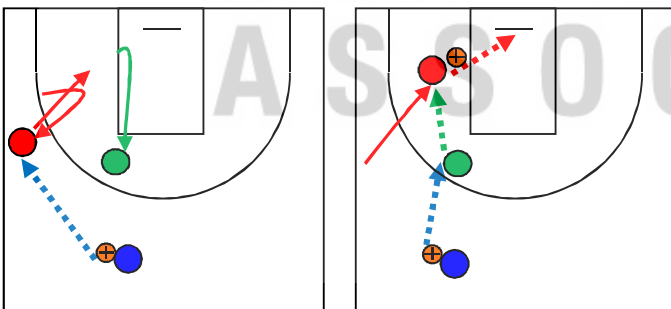
IV Back Door①



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutする。これと同時にPostはElbowにFlashする。WingはMarkman DefenderにDenyされていることを想定し、Back Doorする。GuardはWingにPass FakeをしてからJump Head Pass (Jumping Head Pass)で直接Back DoorにPassしてShotする。

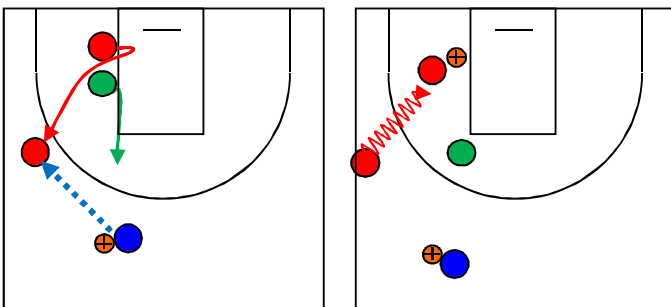
V Back Door②



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutする。これと同時にPostはElbowにFlashする。WingはMarkman DefenderにDenyされていることを想定し、3Point Lineの外側にいる。GuardはFlash PostにPass。この瞬間にWingはBack Doorする。PostはこのCutにLateral Bound PassまたはFront TurnからJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送りShotする。

VI Baseline Drive



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutする。これと同時にPostはElbowにFlashする。GuardはWingにPassを送る。WingはBall SweepしてBaseline DriveからShotする。

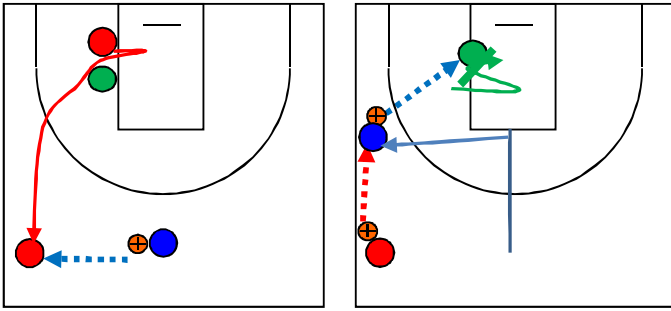
【Point】

- ※ Ball Sweep
- ※ Baseline Drive

7, Pressure Release

WingをDenyされ、Low PostにBallが入らない場合を想定して、GuardとWingのPass交換によってBallをWingに進め、Post Feedする。

【Guard Wing Cut - Post Feed】



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low StackをSetする。Endline側のPlayerはDefenderを内側に押し込み、WingにCutするが、DenyされてBallを受けられないためGuardと同一のBall Lineまで上がってPassを受ける。GuardはGoalに走り、L Cut(直角なCut)で同一SideのWingに動く。これにPassする瞬間にPostはDefenderを強く内側に押し込み、Reverse TurnしてSealする。WingはこのSealにJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送りShotする。

8, Cross ScreenからPost Feed

Cross Screenとして以下の注意事項や考え方が存在する。

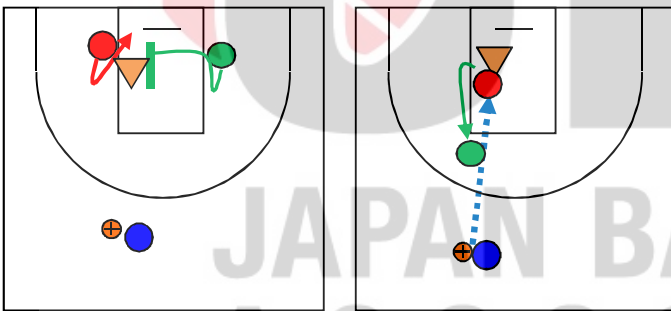
1 Flash Fake

Guard PositionでBallを持ち、Low Post間のCross Screenを行う場合、User, Screener共にFlashするFakeを行ってからScree Setを行う。

2 Seal

Defenseの考え方として、UserのSwing(Under)Cutを阻止することを狙いとしてFight over the ScreenまたはHard Show(Hard Hedge)を使うことが多い。

この対処法を想定し、UserはSwing(Under)Cutするのではなく、Defenderを内側に押し込み、Frontを奪い、GuardからDirectにPassを受けてShotする。



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low Post間のCross Screenを行う。ScreenerはHigh PostにFlashする。UserはFight over the ScreenまたはHard Show(Hard Hedge)で対処されたと想定してDummy Defenderを内側に押し込み、Frontを取ってから更にEndlineに押してSealする。GuardはこのSealにDirectにJump Head Pass (Jumping Head Pass)を送り、Turn Shotする。

※ DrillとしてDummy Defenderを1人配置して行う。

9, Flash & High-Low Post

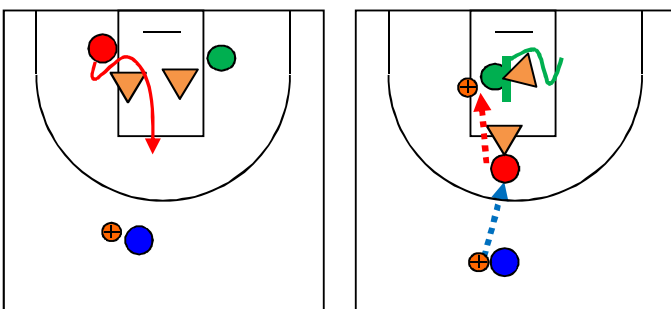
PostのDefenseとして、Flashや単純なSealを阻止することは当然である。このFlash, Paint内のSealについて以下の考え方で行う。

1 Flash

Defenderの背後からFlashする。

2 ,Paint内Seal

Defenderの背後をSealする。



【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、Low Postに2人のPlayerを配置する。一方はDefenderの背後からFlashしてGuardからPassを受ける。この瞬間にもう一方のPostはFrontをSealしようとしてからReverse Turnを行ってEndline側からDefenderの逆側をSealする。High PostからこのSealにPassを送り、Turn Shotする。

※ DrillとしてDummy Defenderを2人配置して行う。

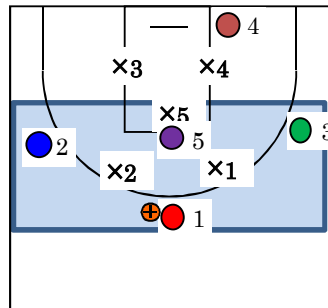
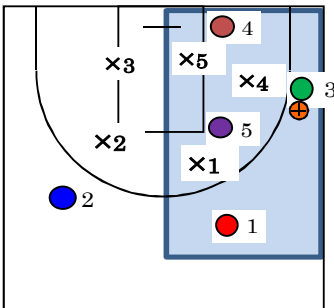
Zone Attack

Team DefenseとしてZone Defenseも存在する。

基本的なZone Defenseの構造を理解し、Zone Defenseを攻略する。

【Point】

1 Over Load



Paintの部分はOffense4人に対してDefense3人であり、Defenseに過負荷を与えるOver Loadが形成されている。こうした状況を意図的に作り出すことが狙いである。

2 Spacing, Positioning

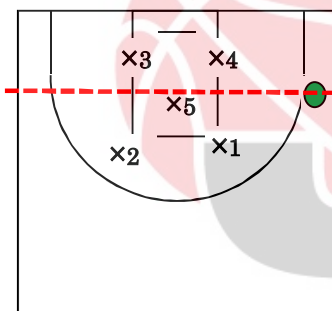
Over Loadの状況を意図的に作り出すために以下のPointがある。

A Gap

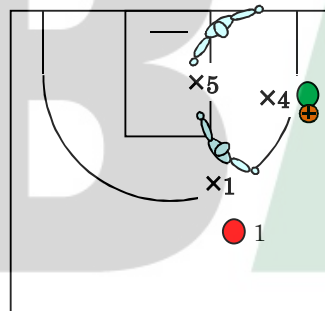
DefenderとDefenderの間に位置することで、Defenderを迷わせ、溝を作ることが出来る。

B Postの位置とPass Angle

Postの位置が悪いと2人を1人で守られてしまう。よって、その位置とPass Angleを考えた体の向きが大切である。

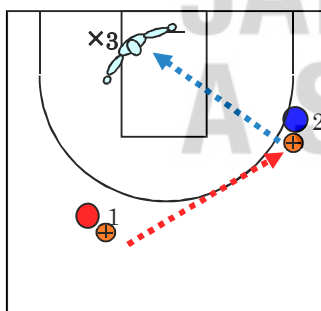


WingにおけるGapを考慮した重要な位置



同一SideのPostの占める位置
・Short Corner
・Elbow

3 Post Feed



Ball Reversal(Ball Swing)やSkipされた場合、PostがShort CornerからSealして対角線のPass(Diagonal Pass)を受ける。

4 Outside Shot

Outside Shotの確率はGoal方向からPassを受けた場合とそうでない場合では、Goal方向からBallを受けた場合の方が高い。すなわち、OutsideでBallを回し、単にOutside ShotするよりもInside-Outの方が優れている。この点でもInside Pass Feed(Post Feed)は重要な事柄である。

5 Skip Pass

Ballside側にDefenderの多くがFloatingしている場合、Skip PassでDefenseを揺さぶる。長く速いSkip Passが必要である。(Ball Reversal=Ball Swingの観点からも速い強いPassが必要である。)

6 Short CornerのStep Work

On Ball(With the Ball)時のPostのSkill Workとして、特にShort CornerのStep Workが重要であり、Front TurnしてElbowからのDiveにPassする技術とこのPass MotionをFakeとしてReverse Turnし、BaselineにDrop StepしてShotする技術が必要である。

1, 2-3(2-1-2) Zone Attack

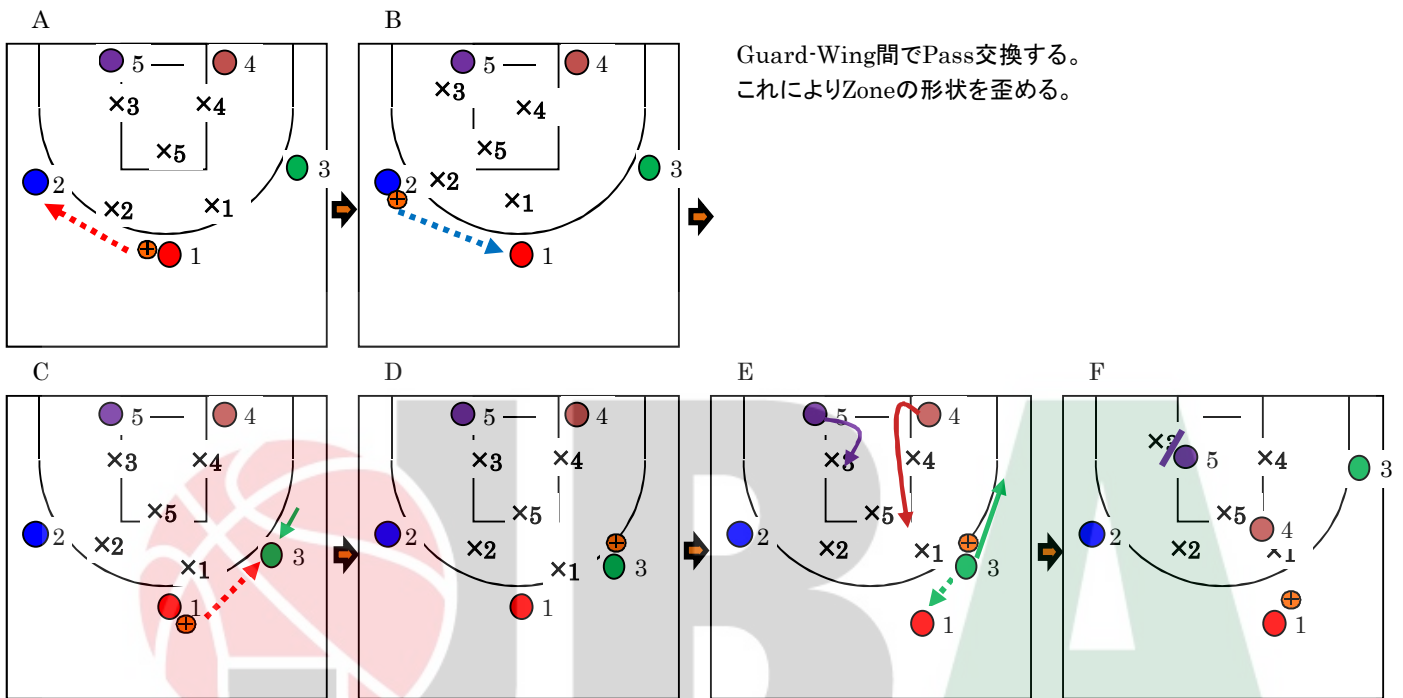
このZone Defenseの前提として①High Postは中央の×5が守る ②下のSideは"Check Back"する。

①を行わないと、Guard,Wing,High Postで4対2となってしまう、簡単に攻めることができる。

②を行わないと、WingからNo MarkのShotを打つことができる。

【共通の手順】

ABのPass交換でZoneを歪め、CDEFでOver Loadを作り出す。



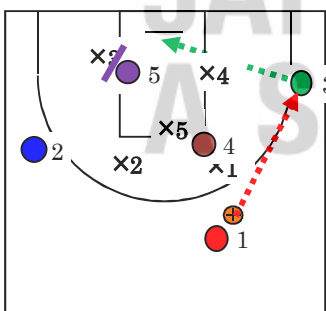
Guard-Wing間でPass交換する。
これによりZoneの形状を歪める。

CDEの1-3間のPass交換でSpacingする。

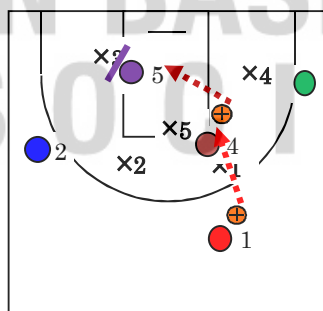
特にEの3から1にPassがされた瞬間に3はZoneのGapであるWingへ、4はElbowにFlash,5は×3をSealする動きを同時に起こす。
右SideでOver Loadが出来上がる。

I First Chance

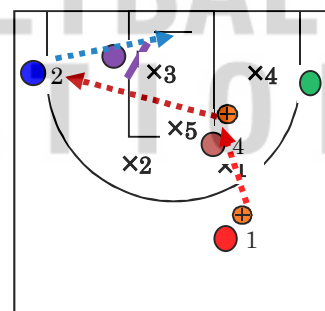
① 3Point Shot



② Elbow-Helpside Low Post



③ Elbow-Helpside 3Point



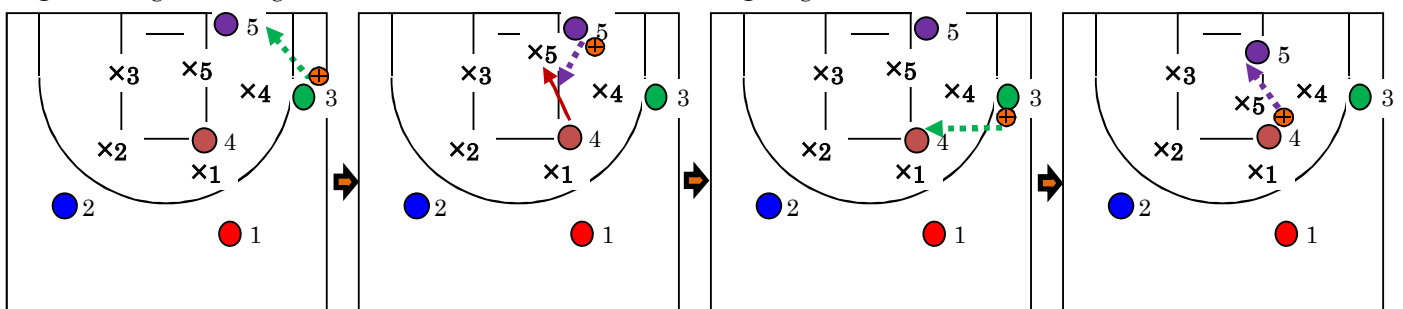
II Second Chance

Wing3にBallがFeedされ、×4が対応した場合、右SideでOver Loadとなる。

×5がElbow,Short Cornerの2点間を守ることを利用して、High-Low,Low-HighのPost間のPassで攻略する。

① Low-High Post(High Post Dive)

② High-Low Post



III Skip Pass

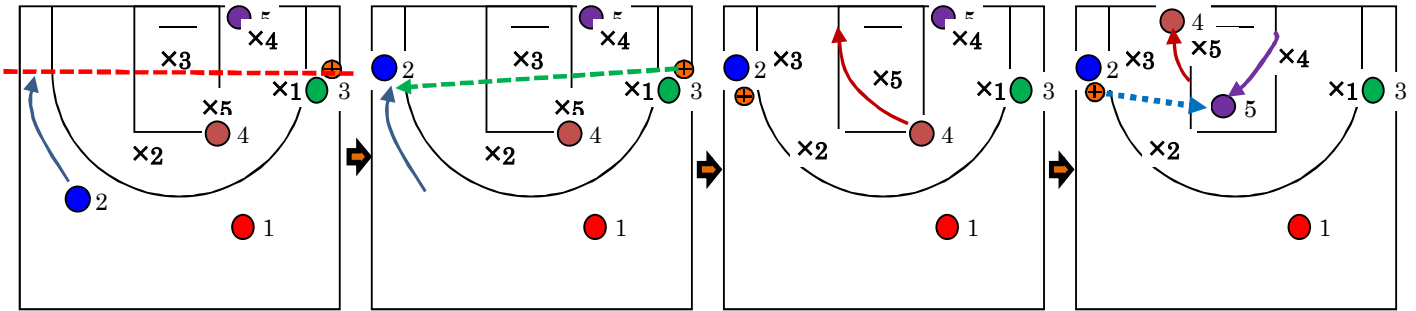
BallがWing3にFeedされるのに際して、×1が対応するまでの間、×4が対応し、即座に戻る。(×4のCheck Back)

Over Loadが成立しない。WingはPost Feedを狙いOver Loadではないことを確認して逆SideのWingのGapにSkip Passする。

① Exchange

Skip Pass後、ElbowのPost4がBallsideにCutする。これでShot出来ない場合はShort Cornerに移動する。

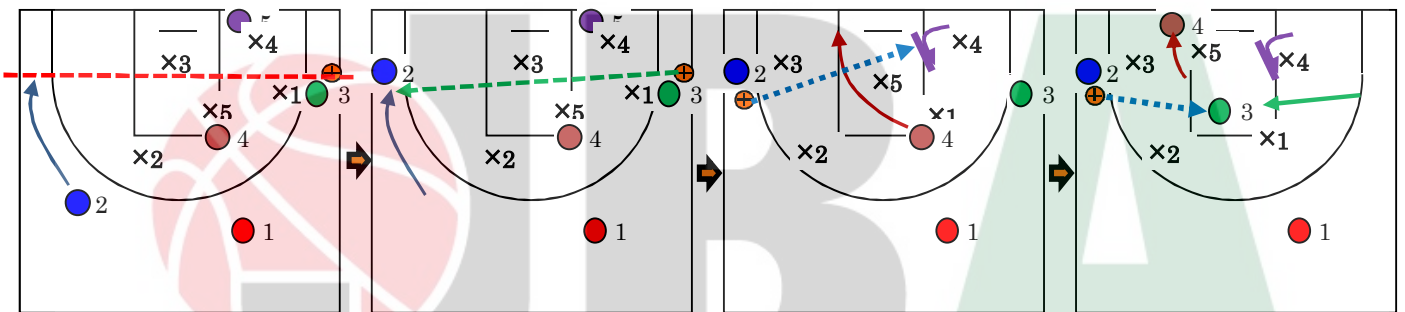
これに続いてShort CornerのPost5がPaint中央にCutしてBallを受けてShotする。



② Short Corner Seal & Wing Cut

Skip Pass後、ElbowのPost4がBallsideにCutする。同時にShort Corner5のPostは×4をEndline側からSealする。

このどちらかにPassしてShotする。これが出来ない時、Wing3がPaint中央にCutしてBallを受けShotする。

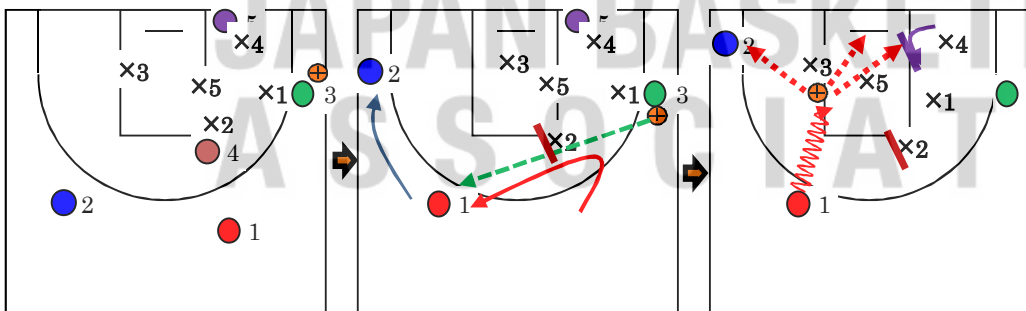


IV Flare Screen & Penetrate

ElbowのPost4を×2がCoverしている場合はFlare ScreenをSetして1にSkip Passする。

1がPenetrateした瞬間にShort Corner5のPostは×4をEndline側からSeal、2がCornerにDriftする。

1は自らShotまたは2・5にPassしてShotする。

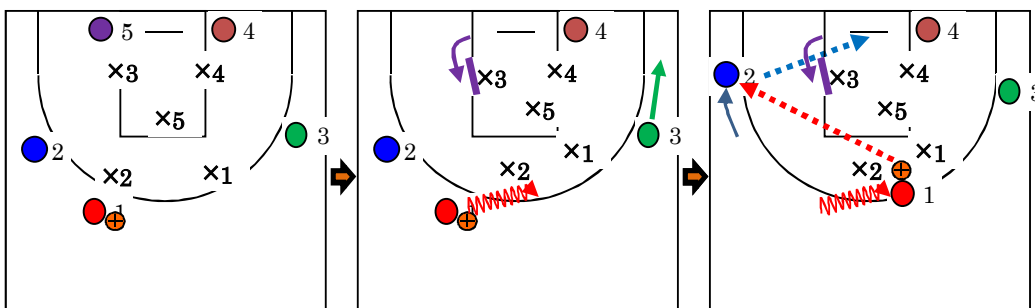


V 3Point Shot Extra Version

2-3(2-1-2)Zone Attack【共通の手順】とは全く違う3Point Shooterに意図的にhotさせるVersionである。

Guard1はShooter2の逆に意図的にDribbleしてZoneを寄せる。この時、Shooter側のShort CornerのPost5は

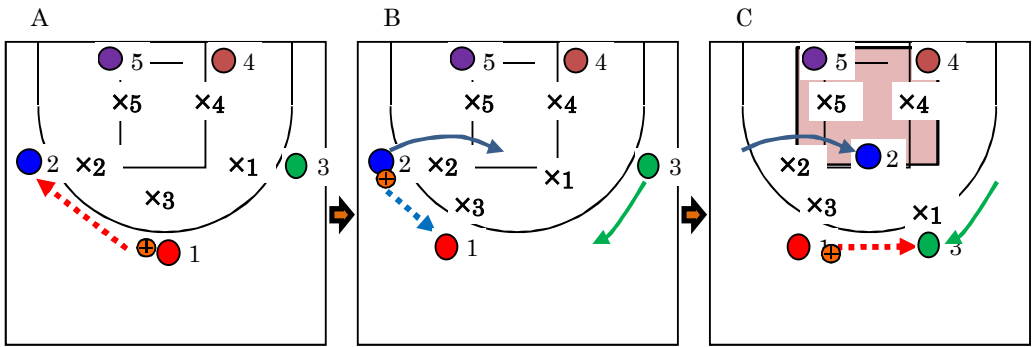
×3をBlockするようにScreenし、2はCorner方向に移動して1からBallを受けて3Point Shotする。



2, 3-2 Zone Attack

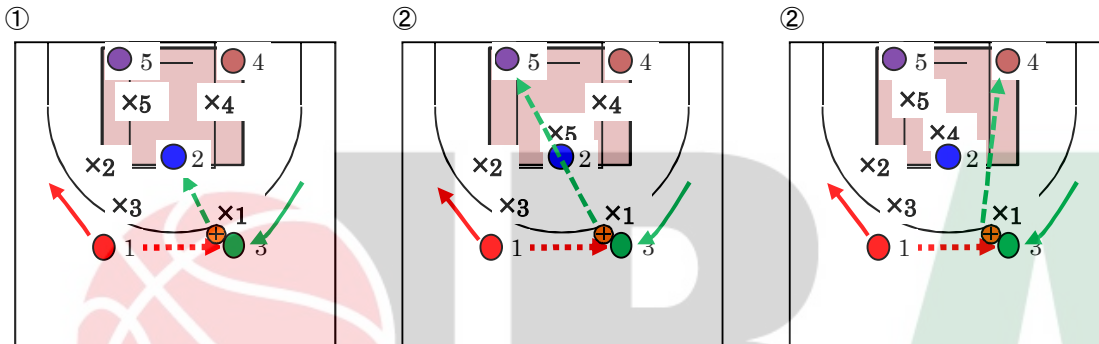
I Paint内で3対2を作る

【1Guardから2Guardに変える】



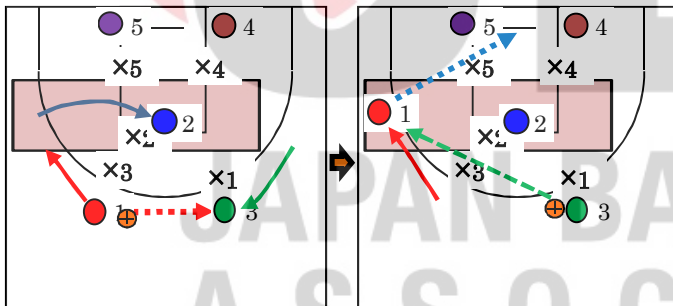
1-2のPass交換により3を含めて1Guardを2Guardに変える。2は1にPassした瞬間に×2の背後からFree Throw Lineに走ることと1から3へのPassを同調させ、PaintにおけるOffense2,4,5とDefense×4,5の3対2を作る。

【Defenseの対応に合わせたPassの選択】



II Flare Cutから3Point Shot

1ABを行い、Cの動きに対して×2が2のCutに対応した場合、1がFlare Cutして3からのReturn Passを受けてShotする。



3, All Mighty Zone Attack

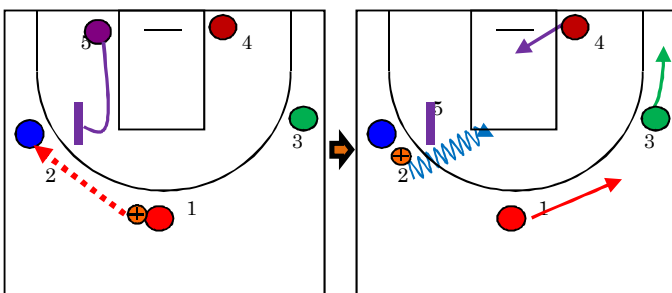
基本的にWingにBallがある場合、W-Teamは起きず、Ballに対して1-2-2のDefense構造となる。WingにPick ScreenしてMiddle Driveし、最終的に逆SideでOver Loadを形成する。

【手順】

下記ABまでを共通とし、First ChanceとしてC,続いてDEを狙い、最終的にFのOver Loadに移行してHigh-Low・Low-High Postを使用する。

A Flash & Pick

B Middle Drive

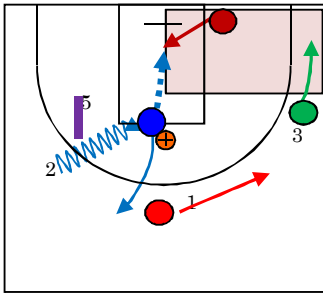


Guard1からWing2にPass。
Post5はFlashしてから2のDefenderにPick ScreenをSetする。
2はMiddle Drive。
1はFlare,3はDrift,HelpSideのPost4はBaselineに合わせる。

PastのFlash+Pick Screen

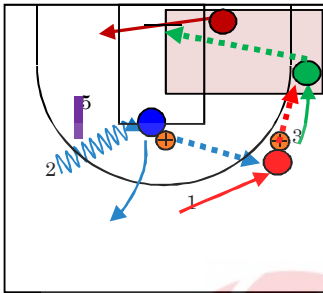
Middle Drive合わせ

C Baseline CutへのPass



HelpsideのCorner・Short Cornerでは2対1のOver Loadとなっている。
DribblerはPostのBaseline CutにJump Head Passを送り、PostはShotする。

D 3Point

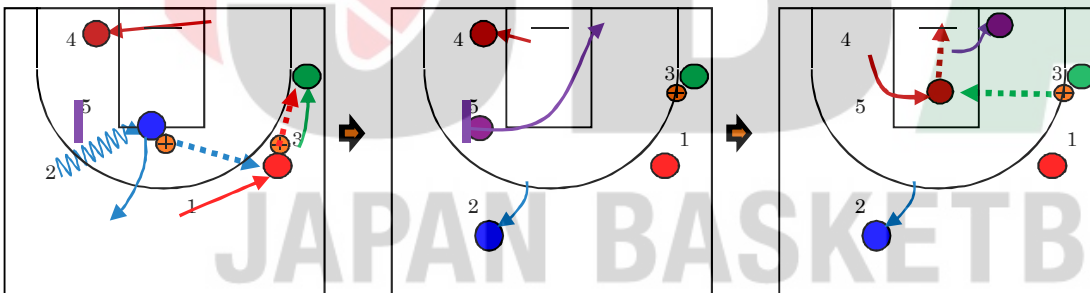


HelpsideのCorner・Short Cornerでは2対1のOver Loadとなっている。
Dribbler3はFlareした1にPass。続いてDriftした3にPassを送り、
3Point Shotする。

E Exchange

Dribbler3はFlareした1にPass。続いてDriftした3にPassを送る。
Elbow付近から5がBallsideにCutし、これに入ればShot。Ball Receive出来ない場合はShort Cornerに移動する。
続いてHelpsideのShort Cornerに移動していた4がPaint中央にCutしてBallを受け、Shotする。

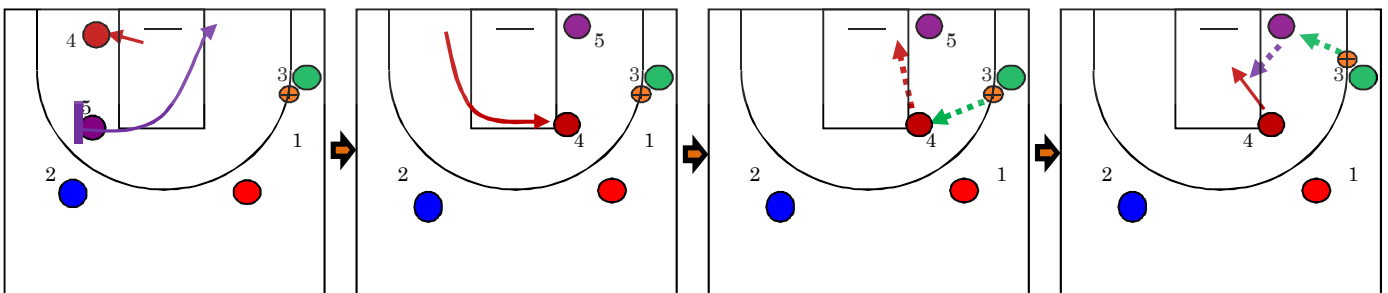
- ① Dと同様 ② Ballside Cut→Short Corner ③ Paint中央にCut



F Over Load, High-Low・Low-High Post

前項E・ExchangeしたがPaintにBallが入らない場合、右SideでOver Loadを作り、
High-Low・Low-High Postを用いて攻める。

- ① E②と同様 ② Over Loadの形成 ③ High-Low ④ Low-High

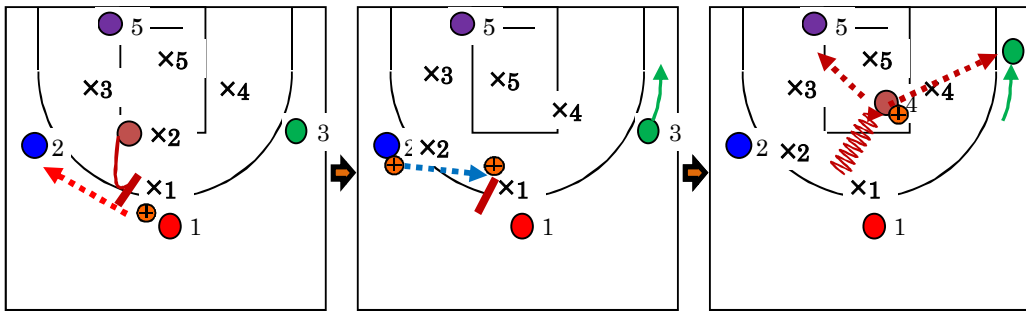


4, 1-3-1 Zone Attack

1-3-1に代表されるRotation Downを頻繁に起こすZoneに対して、Rotation DownするDefenderをTargetにPostが迎えに行つてSeal(Running Seal)し、Ball Receiverする。

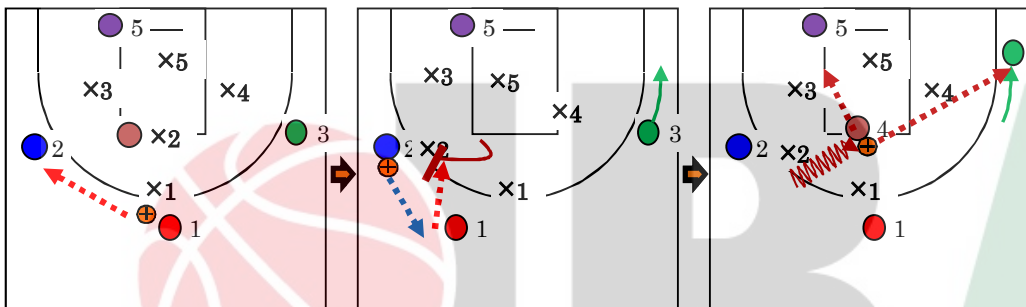
これによりRotation Down出来ず、DefenseのGapが生まれ、Ballmanが目前を攻めることでOut Numberが広がる。

I Guard PositionでSeal



4はGuardをMarkするDefenderを3Point Lineまで迎えに行つてSealする。Receive後、逆側にDriveしてLow Post5またはCorner3にPassしてShotする。

II Wing PositionでSeal



4はWingをMarkするDefenderを3Point Lineまで迎えに行つてSealする。Receive後、逆側にDriveしてLow Post5またはCorner3にPassしてShotする。

※ 2-3 ZoneなどでもRotation Downを起こすZoneには有効な方法である。

※ Offense Reboundの重要性

Man to Man DefenseではDefense Reboundに対してBox Outできる可能性が高い。

これに対してZone DefenseではMarkmanの引き渡しを行うため、十分なBox Outは出来ない。

このことから積極的なOffense ReboundのChallengeによりBallを獲得する可能性があり、これを意識させること。

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。