

平成27年度(2015-2016) U-13Block Endeavor伝達内容 男子

平成27年12月11日(金)~13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 Coordination Training
- 3 Physical Training
- 4 栄養指導
- 5 Physical測定の利用

Clinic指導内容

U-14Top Endeavor指導内容はEndeavor Coaching Staff会議にて議論され、以下の項目となった。

- 1 Offense Skill Work
- 2 2Men Automatic
- 3 3Men Automatic
- 4 Fast Break ⇒ Automatic
- 5 5Men Automatic
- 6 Defense
- 7 Shot Drill

Clinicは男子U-16,U-18日本代表HC、Torsten Loibl氏が担当し、実施された。

Coordination Training

身体能力開発Training(Coordination Training)とBasket Ball技術のCollaboration Drillが実施された。

U-13Categoryにおいてその必要性からBlock Endeavorでは実施が必須事項である。

指導はClinic同様、男子U-16,U-18日本代表HC、Torsten Loibl氏が担当し、実施された。

Physical Training

体づくりは非常に大切であり、JBA Strenguse Staff・國友亮佑氏より指導を受けた。

Physical測定の利用

一昨年度Block Endeavorから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による措置である。

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。

栄養指導

U-13は、体型体格が著しく変わる時期である。

こうした観点から、栄養に関する指導は非常に重要であり、小林唯栄養士のLectureを受けた。

また、Block Endeavorで小林唯氏と確認済の株式会社明治の派遣講師を積極的に活用願いたい。

※1 U-14男子Top EndeavorではRefereeの都合が付かず、Lectureが実施出来なかった。

技術指導もRefereeとの協働が必要であり、Block Endeavorでは別途Referee Lectureを受けて、意識の向上を図りたい。

※2 この資料は、Clinic指導内容とし、Coordination Trainingは別冊にて配信する。

目次

大項目	NO	項目	NO	項目	NO	項目	
Offense Skill Work	1	Side Snap Pass					
	2	4Corner Passing Drill	I	Pass & Pass			
			II	Seal & Meet Out,Pass & Close Out			
	3	Dive & Lift Fundamental	I	Dive & Lift Shooting			
			II	High-Low,Low-High Post			
	Auto matic Offense	1	2Men Automatic	I	Ballside Cut		
II				Drive & Kick	①	Drive & Kick Pass Drill	
					②	Drive & Kick Drill	
III				Pick & Dive			
IV		Dribble Hand Off					
2		3Men Automatic	I	UCLA Cut			
			II	Hand Off			
			III	Motion Offense 3対3 Live			
3		Fast Break ⇒Automatic	I	Fast Break ⇒4Men Automatic	①	Trailer	
					②	Running Seal	
			II	4対4 Fast Break ⇒Automatic			
4		5Men Automatic	I	5Men Automaticの考え方			
					II	5Men Automatic	①
							②
Defense		1	Full Court Penetration Defense	I	Full Court Penetration Defense Drill		
				II	Full Court Penetration Defense 6Second Drill		
	2	Full Court Penetration Defense Live (NBA Protection Drill)					
	3	Close Out & Shooter Box Out					
	4	Close Out & Box Out	I	2対2			
II			3対3(Rotation Downを含む)				
Shot Drill		Coordination Training - Dummy Shot,Catch & Shoot,Turn & Shot Rapid Fire,90second Drill,Hot Shot					

Offense Skill Work

1 Side Snap Pass

Drive (Penetrate)からPaintに侵入し、OutsidにKick Outする場合、Paint内のDefenderの存在により正確にPassが出せないことが多い。このKick OutのPassに特化した"Side Snap Pass"を取り上げる。

【Side Snap Passの手順】

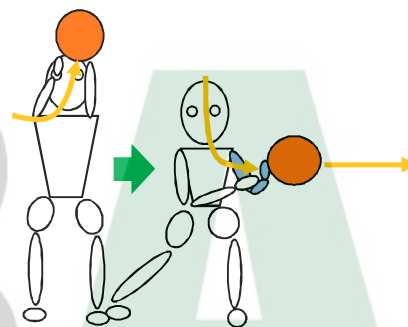
① Shot Fake

- 1 Jump Stop (DriveからStop,DrillとしてはCatchからStop)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- 2 Face upにおいてStay Down動作とHand CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。
- 3 下肢のBalanceはTriple Threat Positionである。

② Side Snap Pass

- 1 Step Work
 - a, Receiver方向にSide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。Free FootをReceiver方向に向けるとPass動作が大きくなるため留意する。
 - b, Stay Low
- 2 Snap Pass (Lateral Pass)
 - a, Passする手首をBallの外側から内側に移動する。
 - b, 手首を立てること (Hand Cock)
 - c, 鋭いAir PassでReceiverの顎に向けてPassする。
- 3 Off Arm
 - a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
 - b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)
- 4 1Piece

Side Step (Open Step)する動作とSide Snap Passする動作を1Pieceで行う。



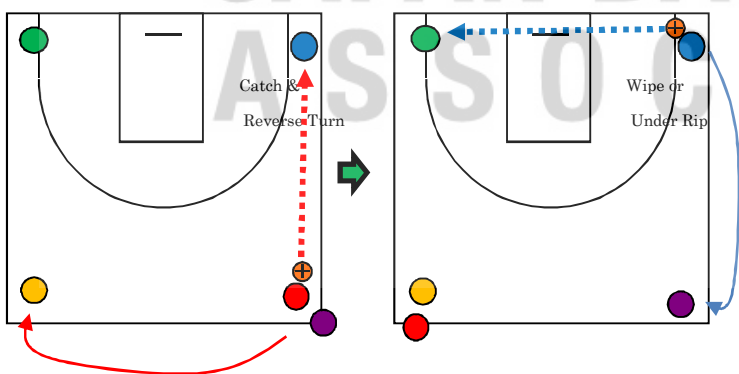
【実施方法】

2人組でBallを1個持ち、4~5m離れて横向きに立ち、Side Snap Passを行う。

※、前出の【Side Snap Passの手順】を順守する。《Catch・Face up・(SidelにOpen Step)・Side Snap Pass》

2 Square Pass

I Pass & Away



【実施方法】

Half Courtで四角形に並び、Ballを1つ持つ。4人が成す四角形の外側の手でPassをし、Passを送ったPlayerの反対側に走る。これを繰り返す。

《Pass ReceiveからReverse TurnによるPivot》

Passの方向に対してBall Meetし、Jump Stopする。その後、Reverse TurnしてPassを送るべき進行方向に体を向ける。この時、BallをUnder RipまたはWipeしてBallを移動する。

※ Playerが8名以上の場合は対角線にBall2個として行うこともできる。

【Positive Stance & Negative Stance】

A Positive Stance

Pivot Footの前方にFree Footがあること。

B Negative Stance

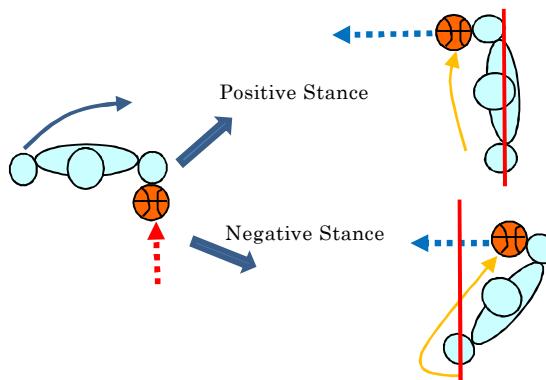
Pivot Footの後方にFree Footがあること。

・Pivotの観点から「後方Open」「後方Cross」があるが、いずれもPivot Footに重心を置くことが必要であり、

Free Footに重心を置くと動けなくなり、

Passをしても重心が乗らないため強いPassは出来ない。

※ よって、Positive Stanceであることが非常に重要である。

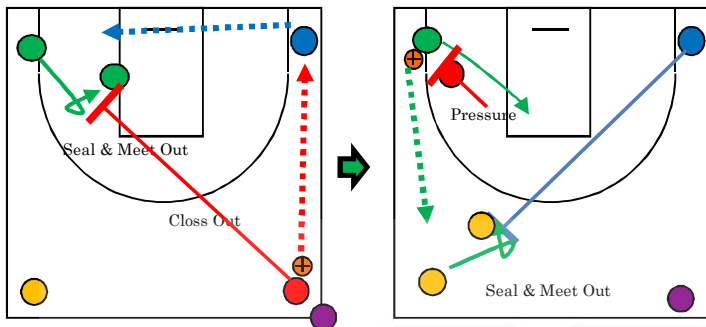


【Point】

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 One Hand Snap Pass <ol style="list-style-type: none"> a,手首を立てること(Hand Cock) b,鋭いAir PassでReceiverの顎に向けてPassする。 2 Wipe & Under Rip 3 Positive Stance | <ol style="list-style-type: none"> 4 Off Arm <ol style="list-style-type: none"> a,Ball Protectionの観点からOff ArmをDefendrの間にに入れる。 b,Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。) |
|--|--|

II Seal & Meet Out, Pass & Closs Out

Passerだけではなく、Receiverに負荷を与える。Closs Outから激しくDenyするDefenderに対してBall Receiveする。

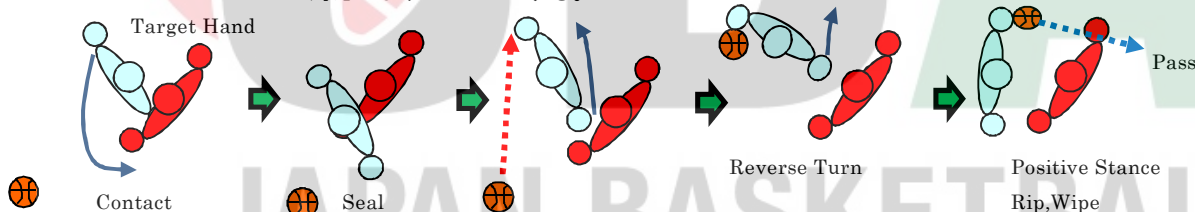


【実施方法】

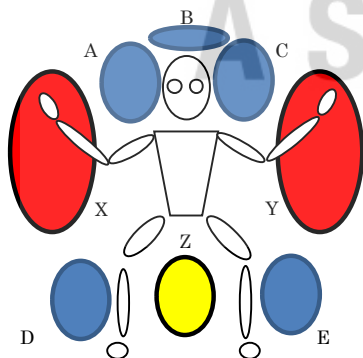
Half Courtで四角形に並び、Ballを1つ持つ。
4人が成す四角形の外側の手でPassをし、
対角線に走ってDummy DefenderとしてCloss Outする。
この対角線のOffenseはこのDefenderを迎え撃つて
Contactし、Reverse Turn・Seal・Meet Outして
Ball Receiveする。この後、Passを送る。

【Reverse TurnによるSeal】

- 1 Back SideにTarget Handを挙げながらMarkman Defenderに対して激しくContactし、Short StepでDefenderとの距離を調整する。
- 2 Long StepによるReverse TurnでMarkman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。
その際、Back Sideに挙げていた腕を挙げたままTurnする。(これによりDefenderの腕を下から払う動きとなる。)
その後、Short StepのBalance StepでFoot Advantageを得る。
言い換えれば、Passing Laneに足と手を入れることが肝要である。
- 3 Markman Defenderの対応によりMeet Outする。



【Passを通す位置】



Turn overの多くは、Miss Passから派生する。
これは目前のDefenderの存在によるところが大きい。
On Ball Defenderの周りには、左図のようなPassを通す位置が存在する。
この中でDefenderの手の動きによりXYは最も危険な位置である。
通常、DAまたはECの組み合わせでPassを通すことを考える。
また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。
EへのBound Passの場合、高い位置からのReleaseは高いBoundとなり、
Interceptの可能性が高まることを理由に腰の下から(低い位置から)Ball Releaseする。
※ 特別な場合としてZも存在する。

【Point】

- 1 Seal & Meet Out
- 2 Fake & Pass
- 3 One Hand Snap Pass
- 4 Wipe & Under Rip
- 5 Positive Stance

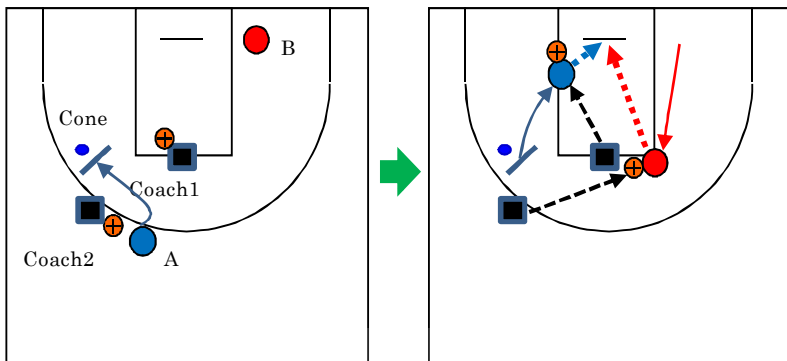
※ Playerが8名以上の場合は対角線にBall2個として行うこともできる。

3 Dive & Lift Fundamental

Automatic Motion Offenseに関してWing Screen & DiveとHelpsideのPostのLiftは極めて重要である。
Screen & DiveのFundamentalと動きのTimingを合わせたLiftにおけるShootingを行う。

I Dive & Lift Shooting

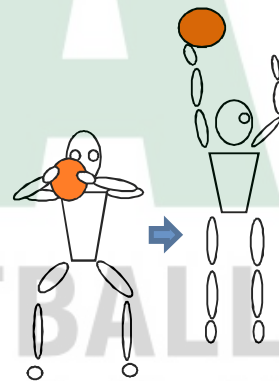
【実施方法】



- 1 Player2人、Coach2人、Coneを左図のように配置する
- 2 WingのConeをDummy Defenderと見立て、PlayerAはScreenをSetする。
- 3 PlayerAはScreenしてDive。この1歩目とShort CornerのPlayerBはLiftのTimingを同調させる。
- 4 Coach1はDiveにPass、Coach2はLiftにPassしてShotする。

【Power Lay up】

- a 1Count Stop(Jump Stop)を基本とするが、2Count Stopもある。
両足踏み切りでContactを求めてJumpする。
- b 耳の横(顎の位置)からShooting Pocketに両手でBallを離す感覚でBallを直線的に移動させる。
- c 肘関節の上昇や肩関節の挙上に対して、Jump Shoot・Lay up Shootのような前腕の回内・回外や上腕の内旋・外旋が起きない。よって、肩関節の挙上(肩甲骨の回旋)が大切である。
- d Releaseの最終局面として、Ballが身体から離れる部位は、人差し指と中指であり、この指がRingの方向を指す。
- e 斜めにJumpする場合、空間における正情報の獲得が必要とされる。
- f 視野の中にBallが無い。よって、Ballを肩の上に垂直に上げ、逆肩(逆手)方向に(Goal方向に)真っ直ぐ正確にReleaseする技術が要求される。
- g Protect Hand(Free Arm)は振り回さず、肩を閉めたまま、上げていくことが大切である。
- h 着地後、Power Positionとなり、Rebound Positionの確保を行う。



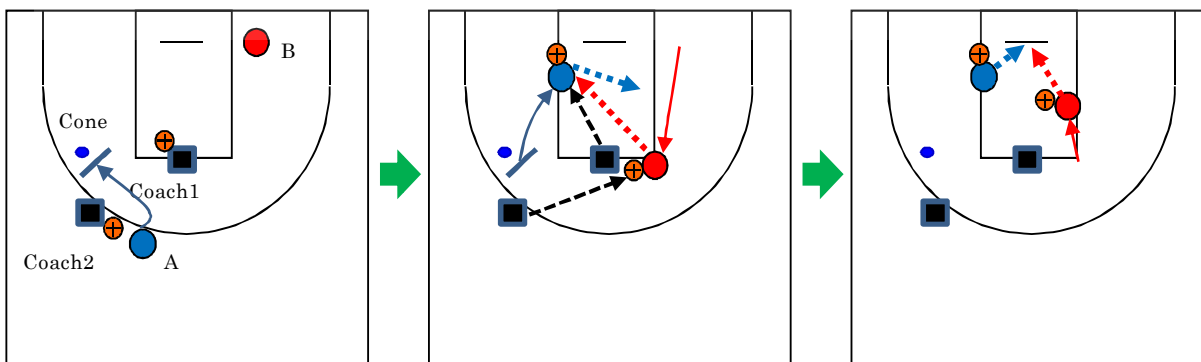
【Point】

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 Screen Set | 4 Timing (Dive & Lift) |
| 2 After Screen | 5 Power Lay up |
| 3 Drive | 6 Jump Shot |

II High-Low,Low-High Post

【実施方法】

「1 Dive & Lift Shooting」同様、Coach1はDiveにPass、Coach2はLiftにPassする。
その後、Dive(Low Post)はLow-High Post合わせのためにGoalにDiveするLift(High Post)にSide Snap Bound Pass、Lilt(High Post)はHigh-Low PostのためにPassを離れたDive(Low Post)にPassする。
言い換えれば、Pass交換する。そして、共にPower Lay upする。



【Point】

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 Screen Set | 4 Timing (Dive & Lift) |
| 2 After Screen | 5 Side Snap Bound Pass |
| 3 Drive | 6 Power Lay up |

Automatic Offense

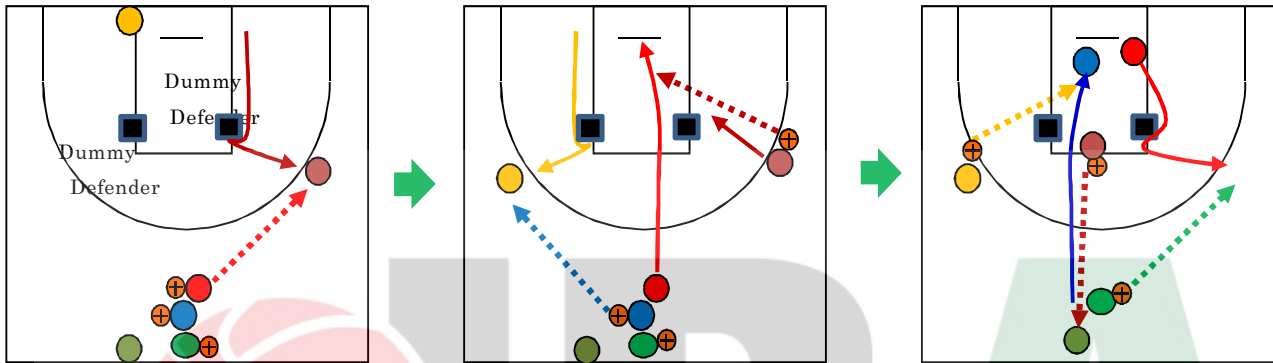
Team Fundamentalsとして国際Gameで顕著に示されている2対2,3対3の基礎技術の習得を目指す。
 Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りができることは、Fast Breakが出来ない場合のSecondary BreakやSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開を可能にする。
 Pass, Footwork, Screen Play, Spacingといった基礎技術を学び、2対2,3対3を合わせて5対5の展開に発展する。

1 2Men Automatic

1 Ballside Cut

TopとWingの2対2においてWingでのBall ReceiveとTopのBallside Cutという最も基本的な動きについて学ぶ。

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 両Short Cornerに2人のPlayer,両ElbowよりややGoal寄りに2人のDummy Defender, Topに多くのPlayerが並ぶ。また、Topの先頭から3人は球を持つ。
- 2 Short CornerのPlayerは時間差を持ちながら、Dummy Defenderに対してJack Knifeを用いてSealし、WingでBall Receiveする。
- 3 TopはWingにPass。

- 1 WingはJump StopからReverse Turn, またはOutside FootからGoalに正対する。
- 2 TopはGive & GoでBallside Cutし、WingからPassを受けてShotする。
- 3 WingはPass後、Reboundする。

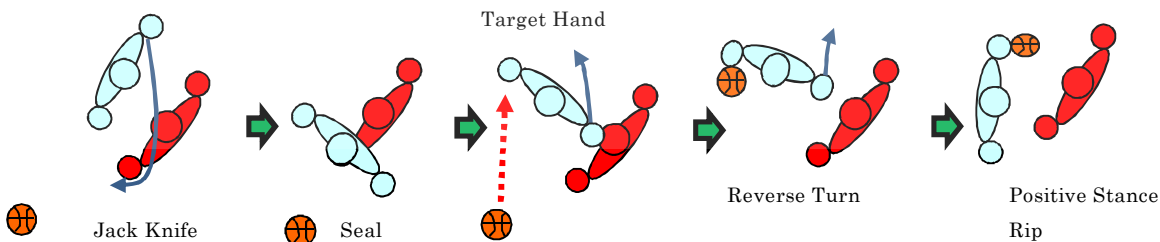
- 1 ShotしたPlayerは同一SideでJack Knifeを用いてSealし、WingでBall Receiveする。
- 2 RebounderはTopにPass。
- 3 逆Sideでは同様のDrillが展開され、左右同時展開となる。

※ Game Speedで行うこと。

※ Shot・Wing・Pass・Rebound・TopにPass・Restの順となる。

【Jack KnifeによるSeal】

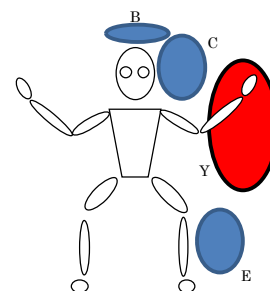
- 1 Ball MeetしながらDefenderに対して正面でContactする。Markman DefenderのDenyするArmと大腿の間にFront TurnからLong Stepで足と手を入れる。
- 2 即座にDefenderの腕を下から払うようにHand upし、且つShort StepのBalance Stepを踏み、Markman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。言い換えれば、Passing Laneに足と手を入れることが肝要である。
- 3 Markman Defenderの対応によりMeet Outする。(全体としてL Cutの動きとなる。)



【Point】

- 1 Jack KnifeからのReceive
- 2 Wipe & Under Rip
- 3 Positive Stance
- 4 Fake & One Hand Snap Pass
- 5 無駄足の無いGive & Go
- 6 Shot (Lay up, Power Lay upなど)

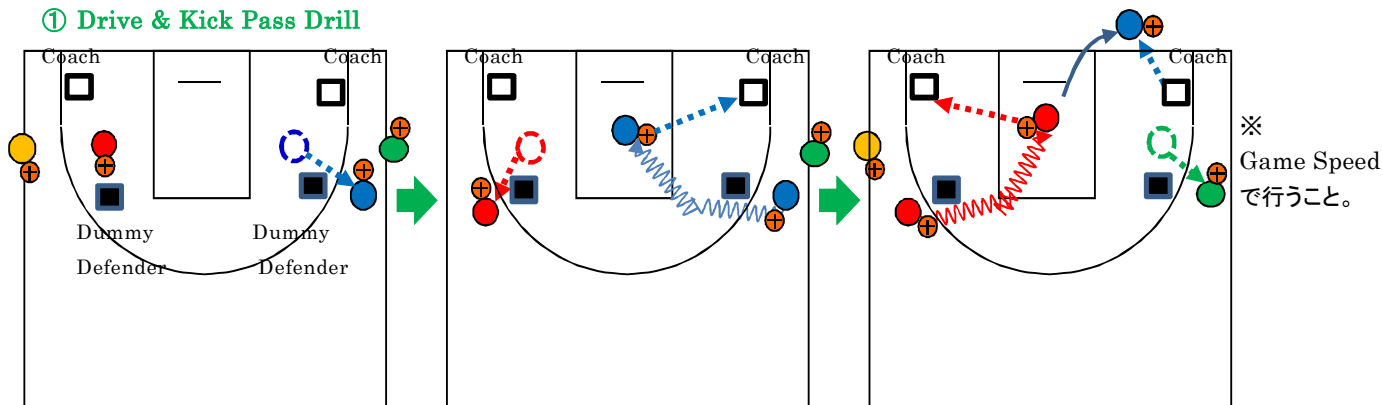
WingからBallside CutするPlayerにPass Feedする場合、Baseline側からのPassを基本とする。右図の場合、最も危険なXを避ける。顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBCも良い。EへのBound Passの場合、高い位置からのReleaseは高いBoundとなり、Interceptの可能性が高まることを理由に腰の下から(低い位置から)Ball Releaseする。



II Drive & Kick Drill

GoalにAggressiveにDriveし、2DribbleでPaintの中央まで侵入することを目指すと共にPaintからOutsideにKick OutするためにSide Snap Passの実践的習得を目指す。

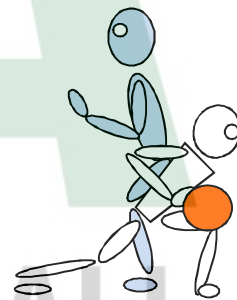
① Drive & Kick Pass Drill



- 1 両WingにDummy Defender,両CornerにCoachを配置する。
- 2 PlyerはBall FlipしてWingでBall Receiveする。この際、Jump Stop・Reverse Tuun・Ball移動・Face upの手順でGoalに正対する。
- 1 BaselineにJab FakeしてMiddle Drive。
- 2 2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stop。
- 3 DriveしたSideのCoachに向かってSide Snap Passを送る。
- 1 Side Snap Passを送ったPlayerはCoachからBallを受け取り、逆Sideに並ぶ。
- 2 逆Sideでは同様のDrillが展開され、左右同時展開となる。

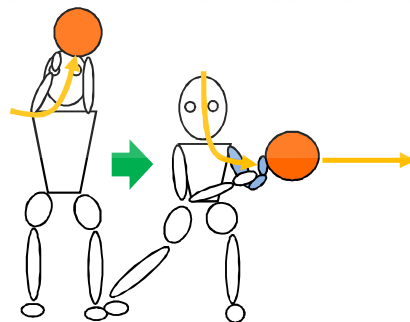
【Drive(Penetrate)における留意事項】

- 1 Positive Stanceをとり、Free Footの拇指球に加重する。
Free Footの向かう方向はDummy Defenderの足の側面且つGoal方向である。
- 2 Cross over Pivotを踏む際、Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。
強く加速するためにはそれぞれの足において「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。
(両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。)
この点で重心を瞬間的にFree Footに加重させ、更に踏み込む必要がある。
- 3 Dummy Defenderの側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shuolder to Hip") これにより、Off Armの肘が膝に触れる姿勢となる。
(Defenderの靴を横からBlockするか、追い越すことになる。)
- 4 指を立てた状態(Hand Cock)からDribbleすること。
この動作によりPivot Footに加重され、Dribbleへの動作とStepが一体となってFree Footに加重される。これを怠るとTravelingとなり易い。
- 5 Dummy Defenderの側面から次のStepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。



【Side Snap Pass】

- ① Shot Fake
- ② Side Snap Pass
 - 1 Step Work
 - 2 Snap Pass (Lateral Pass)
 - 3 Off Arm
 - 4 1Piece



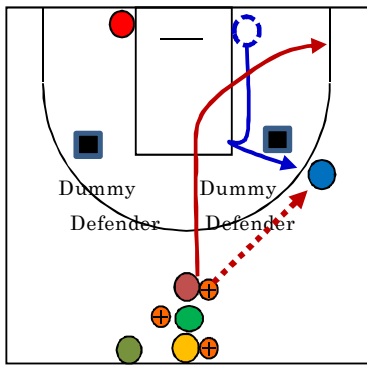
【Point】

- 1 Wipe & Under Rip
- 2 Positive Stance
- 3 Fake & Drive("Shuolder to Hip")
- 4 Dribble Stop & Shot Fake
- 5 Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm等)

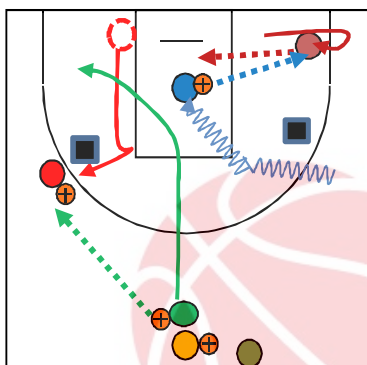
② Drive & Kick Drill

前述の"Side Snap Pass",前項の"①Drive & Kick Pass Drill"を用いてJump Shotを含む一連のDrillとする。

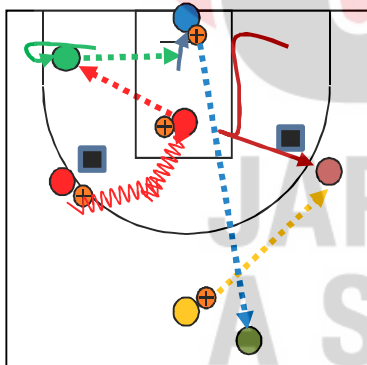
【実施方法】



- 1 両Short Cornerに2人のPlayer,Wingに2人のDummy Defender,Topに多くのPlayerが並ぶ。また、Topの先頭から3人はBallを持つ。
- 2 Short CornerのPlayerは時間差を持ちながら、Dummy Defenderに対してJack Knifeを用いてSealし、WingでBall Receiveする。
- 3 TopはWingにPass。Dummy DefenderはMarkする。



- 1 WingはJump StopからReverse Turn,またはOutside FootからGoalに正対する。
- 2 TopはGive & GoでCorner Cutする。WingはBaselineへJab FakeからMiddle Driveする。
- 3 2DribbleでPaintに侵入し、Jump StopからSide Snap PassでDriveしたCornerにPassを送る。CornerはBall MeetしてJump Shot。

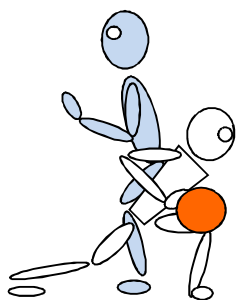


- 1 Side Snap Passを送ったPlayerはReboundしてTopにPassを戻す。
- 2 ShotしたPlayerは同一SideでJack Knifeを用いてSealし、WingでBall Receiveする。
- 3 逆Sideでは同様のDrillが展開され、左右同時展開となる。

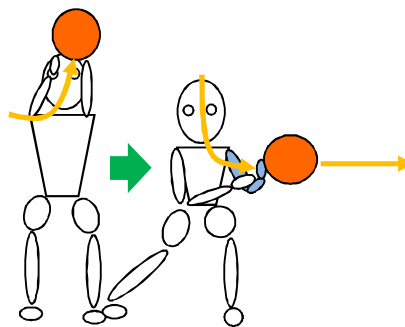
※ Game Speedで行うこと。
 ※ Shot・Wing・Pass・Rebound・TopにPass・Restの順となる。

【Point】

- 1 Jack KnifeからのReceive
- 2 Wipe & Under Rip
- 3 Positive Stance
- 4 Fake & Drive("Shuolder to Hip")
- 5 Dribble Stop & Shot Fake
- 5 Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm等)
(前述の"Side Snap Pass"参照)
- 6 無駄足の無いGive & Go
- 7 Jump Shot



Drive

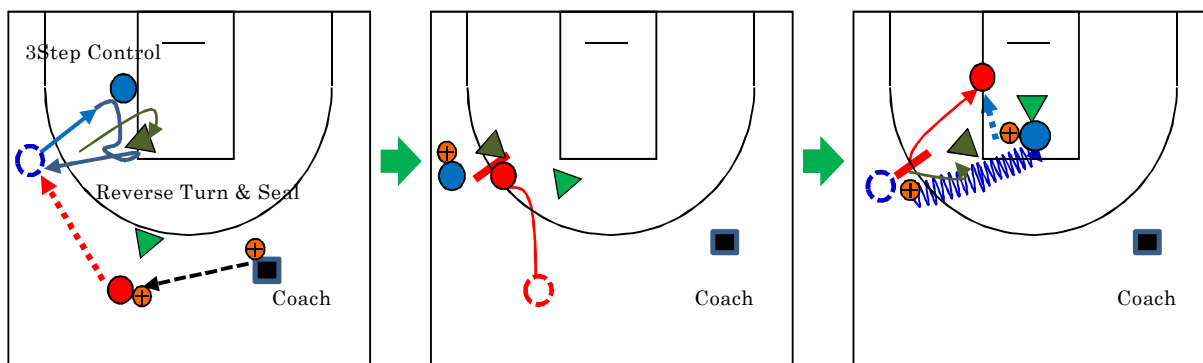


Side Snap Pass

Ⅲ Pick & Dive

Fast Breakが出来ない場合を想定して、Rebounderとして遅れてHalf Courtに入ったBigmanとWingの2対2を考える。BigmanはWingにPassしてOn Ball ScreenであるScreenをSetする。

【実施方法】下図と共に説明する。

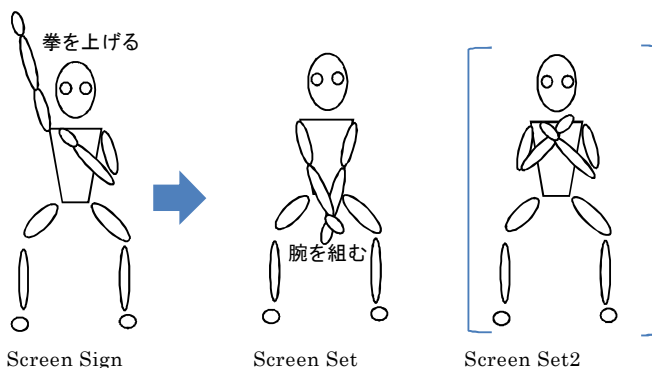


- 1 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。
HelpsideでCoachより高い位置の2Guard PositionにBigman,そしてWingにOffense, それぞれにDefendeを配置する。
- 2 CoachのHelpsideへのBall Reversalに合わせて、Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnからSealしてWingにMeet Outし、Ballを受ける。
- 1 WingはJump StopからReverse Turn, またはOutside FootからGoalに正対する。
- 2 2Guard PositionのBigmanはPickをSetする。
- 1 WingはMiddle Driveし、
2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。
ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。
- 2 Userは、"Drive to the Goal","Jump Shot"
"ScreenerにPass"を選択する。
- 3 After Screen・DiveにPassした場合は、
ShotはPower Lay upする。

- ※ 1 Defenderは、"Fight over the Screen"を原則とし"Show Hard","Switch up"は行わないこととする。(Show Flatは可とする。)
- ※ 2 後述の「Drive以外のOption」も含めて2対2を実践的に行う。
- ※ 3 Game Speedで行うこと。
- ※ 4 Offense - Defense - Restの順で行う。

【Pickの留意事項】

- 1 Screen Set前のUser
対峙するDefenderを切り離し、Goalに正対する。(On Ball DefenderからのSeparation)
【Screenを警戒するOn Ball Defenderに対して、Screen Setとは別の方向にDrive(Strong Side Drive Fake)を仕掛ける。】
- 2 Screen Set
 - a, 拳を上げてDashしScreenerであることを知らせ、Jump Stopする。広く低く強いScreenをSetすることが大切である。
 - b, Screen Set時のArmの位置は下図のように膝のLevelで腕を組む。
Contactの観点から胸の高さで腕を組む場合もあるが、Arm BarによるPushing Foulの恐れがあるため使用をなるべく避ける。
 - c, Screen Angleを考慮し、且つInsideをみる。(Defenderの位置や周囲の状況を見る)
 - d, On Ball Defenderが、"Slide Through The Screen (Underも含む)"した場合、3Point Shotとなるように3Point Lineを跨ぎ、DefenderのStanse角度に直角かつ足に近づいてSetする。
 - e, Screen Angleを含むScreen SetによりAir Screenにならないよう配慮する。



※、Screen Set(両足が床に触れている)前にUserがScreenを使うことは、Moving Screen Foulになる恐れがある。
よって、Userも関係するが、しっかりJump StopのScreen Setが重要である。

3 Brush Off & Drive

Fight over the ScreenさせないためにBrush Offし、Cross over Stepから鋭くDriveする。("Shuolder to Hip")
また、ScreenerのSetと同時にDriveする。(Sprint Screen)

4 Pick & Dive(After ScreenのDiveとして)

ScreenerのAfter Screenの動きの選択(Defenseの状況による)と動き出しのTimingを合わせる。

そのためにScreenerの視野はInsideを見る。(覗く。)

より良いSpaceとAngleを作るためには、Rollではなく(RollするとSlide Stepになるため)、Front TurnによるDiveを行い、

Goalに直接Attackする。Ballを見失わず走ることが重要であり、相手を抑えることよりも走り込むことを優先する。

但し、Switchが起きた時はDefenderを抑えるためにRollの選択もある。

5 Screenを使ったUser

Screenerの背中側を攻めることを基本とし、Goal方向にAttackすることを第一優先とする。

その後、以下が考えられる。

a,そのままJump Shot

b,2つ目のDribbleはSpeedを付けてGoalにAttackする。(Change of Pace)

c,2つ目のDribbleでSeparate(Stretch the Trap)してScreenerにPassする。

d,Show Hardに対して2つ目のDribbleでDribble Step Back(Pull Up)する。

このためDribble中の視野が非常に大切である。

6 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。そのためにScreenerは

Front TurnによるDive、UserはPaint中央まで侵入する。(Elbow付近までしかDrive出来ないときDiveとのSeparationが出来ない。)

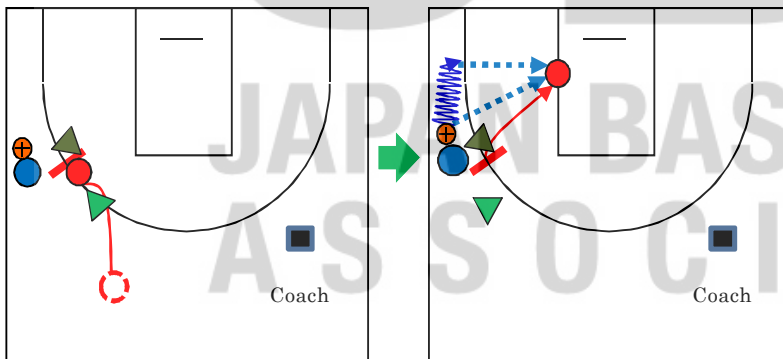
また、Hard Show(Hard Hedge)を受けた場合、UserはDribble Step Backを使って距離を稼ぐこともある。

【Point】

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 3Step Control | 7 After Screen・Dive |
| 2 Reverse TurnからSealしてMeet Out | 8 Sprint Screen |
| 3 Wipe & Under Rip | 9 Dribble Stop & Shot Fake |
| 4 Positive Stance | 10 Side Snap Bound Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm等) |
| 5 Scen Set | (前述の"Side Snap Pass"参照) |
| 6 Drive("Shoulder to Hip") | 11 Shot (Power Lay up, Jump Shot他) |

【Dive以外のOption】

A Fake Screen & Dive



Screenに対して、"Switch","Show Hard"の準備のためScreenerのDefenderがOver Positionを取った場合、Screen Set前に即座にFront TurnからDive(Goal Cut)する。

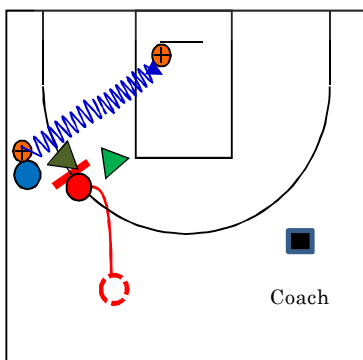
この時、直接SlipにPassを送る場合とBaselineにDribbleし、Baseline側からPassを送る場合とがある。

【Point】

Screenerの状況判断:

自身のDefenderがOver Positionであることを知る上でVisionが非常に大切である。

B Strong Side Drive



On Ball DefenderがPickに対してBallmanへの視野を切ったり、

Middle Driveを予想して過剰に反応することもある。

この場合は、Middle DriveをFakeとし、BaselineにDriveし、Shotする。

ScreenerはそのままFront TurnからDiveまたはDragする。

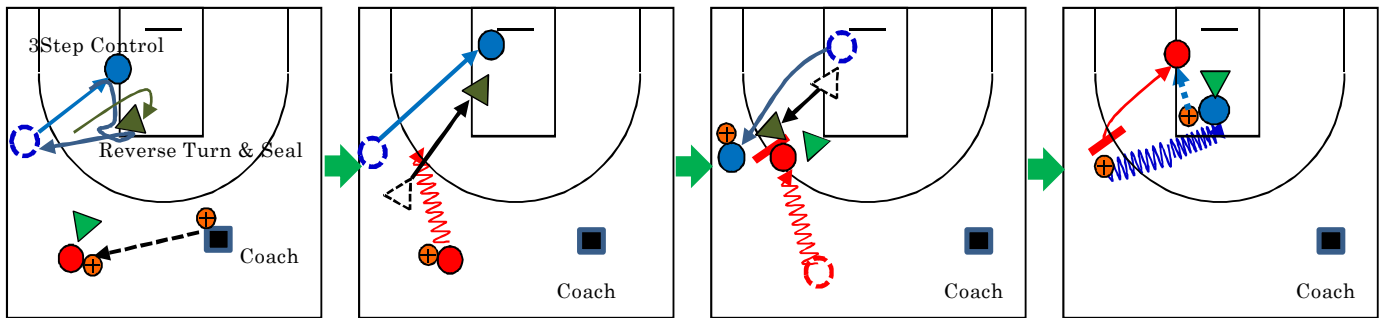
【Point】

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

IV Dribble Hand Off

Fast Breakが出来ない場合を想定して、Rebounderとして遅れてHalf Courtに入ったBigmanとWingの2対2を考える。BigmanがWingにPass出来ない場合のOn Ball ScreenであるDribble Hand Offを取り上げる。

【実施方法】下図と共に説明する。



- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。HelpsideでCoachより高い位置の2GuardPositionにBigmanそしてWingにOffense,それぞれにDefendeを配置する。 CoachのHelpsideへのBall Reversalに合わせて、Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnからSealしてWingでBall Meetし、Ballを受けようとする。 DefenderはOver Guarding (Gambling Defense)してBall Receiveさせない。 | <ol style="list-style-type: none"> WingはBack Doorする。 HelpsideのDefenderの存在を意識し、Passせず、この空いたSpaceにDribbleする。 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。 | <ol style="list-style-type: none"> Dribblerは3Point Lineを跨いでStopする。 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。 BallをPitch PassしてHand Offする。 | <ol style="list-style-type: none"> WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。 Userは、"Drive to the Goal", "Jump Shot","ScreenerにPass"を選択する。 After Screen・DiveにPassした場合はShotはPower Lay upする。 |
|---|--|--|---|
- ※ Defenderは、Fight over the Screenを原則とし、"Show Hard","Switch up"は行わないこととする。(Show Flatは可とする。)

【Dribble Hand Offの留意事項】

- Back Door
Wingよりやや高い位置までOver GuardingするDefenderをおびき寄せ、Goal方向のSpaceを広く確保し、Back Door Cutする。
 - Dribble
Speed Dribbleでの侵入でなくとも構わない。空いたSpaceにCrab Dribbleを用いて前進する。
 - Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度になるようSetする。
 - Pitch Pass
Userを中心に考え、Screenerは体の側面かつ膝の横でTossしてBallを渡す。
 - Screen Set
 - Dribbleから広く低く強くJump Stopする。
 - Pitch Pass直後、腕を膝のLevelで腕を組む。(Pick & Diveと同様)
 - Screen Angleを考慮し、且つInsideをみる。(Defenderの位置や周囲の状況を見る)
 - On Ball Defenderが、"Slide Through The Screen (Underも含む)"した場合、3Point Shotとなるように3Point Lineを跨ぎ、DefenderのStanse角度に直角かつ足に近づいてSetする。
 - Screen Angleを含むScreen SetによりAir Screenにならないよう配慮する。(Diveが早過ぎないことにも留意する。)
- ※ Brush Off,Pick & Dive(After ScreenのDiveとして),Screenを使ったUser,Separationは前項のPick & Diveと同様である。

【Point】

- Back Door
 - Sprint Screen
Pick & Diveも含めてScreen PlayでScreenerとUserとの時間的間隔が空くとDefenderに十分な準備を許す結果となる。Dribble StopとHand OffのTimingを同期化し、Defenderに十分に準備の時間を与えないことが大切である。
- ※ 3Step Control、Reverse TurnからSealしてBall Meet、Drive("Shuolder to Hip")、After Screen・Dive、Dribble Stop & Shot Fake、Side Snap Bound Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm等)、Shot (Power Lay up,Jump Shot他)は前項のPick & Diveと同様である。
- ※ 再度Back Doorすること、Rescreenなど派生する動きはあるが、このDrillでは取り扱わない。

2 3Men Automatic

I UCLA (University Of California Los Angeles) Cut

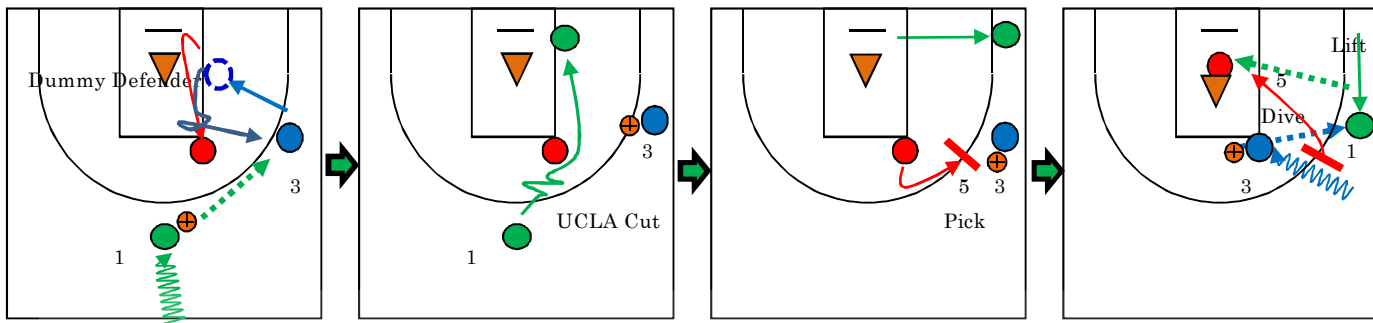
GuardのGive & Goを阻止するDefenseに対し、UCLA Cutし、続いてPostのScreen Setを行う。

また、Defenseの対応がShow Flat(Flat Hedge)であるとする。

Scener Diveについて説明するが、2Men Automatic同様、それ以外にJump Shot,Fake Screen & Dive,

Strong Side Driveの選択もある。

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 Guard PositionでBallを持つ。
Wing、Short CornerにBigmanを配置する。
- 2 Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnからSealしてWingでMeet Outし、Ballを受ける。
- 3 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。
- 4 GuardはWingにPassする。

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

- 1 続いてHigh PostのBigmanはWingにPickをSetする。
- 2 UCLA CutしたPlayerはCornerに広がる。

- 1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。
- 2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。
- 3 BallをWingにSide Snap Passする
- 4 DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにSpin Snap PassしてShotする。

【UCLA Cut】

GuardのCorner CutからPostのWingへのPickもあるが、Guard Cut前にPostがHigh Post Flashし、その後、Guard Cut,PostのWing Pickと続いていく。

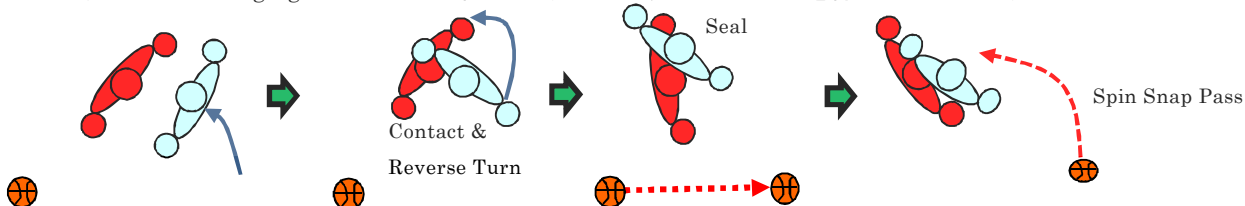
この点でUCLA Cut単体を理解するより容易であり、むしろMotion OffenseとしてAutomaticな動き作りのひとつがUCLA Cutであると理解することが望ましい。

【Running Seal】

走り込んでContact・Reverse Turn・Sealの手順を踏む。

DiveしたPostがAngleを変えたPassを受ける時やFast BreakのTrailer時の技術として必須である。

また、DrillではCharging Semicircle上部でSealすることで良いShot Areaを得ることが出来る。



【Spin Snap Pass】

1 Step Work

- a, Baseline方向に大きくSide Step (Open Step)する。Pivot FootはTwist Stepするが、Free FootはGoal方向のままとする。Free FootをReceiver方向に向けと上体を捻る動きとなるため留意する。

b, Stay Low

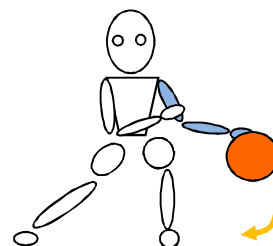
2 Spin Snap Pass

- a, PassするArmを低く伸ばした瞬間に前腕および手首の回内動作を使ってBallに縦回転と横回転を同時にかける。
- b, 低い鋭いBound Passを送る。

3 Off Arm

- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefendrの間に入れる。
- b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。

(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)



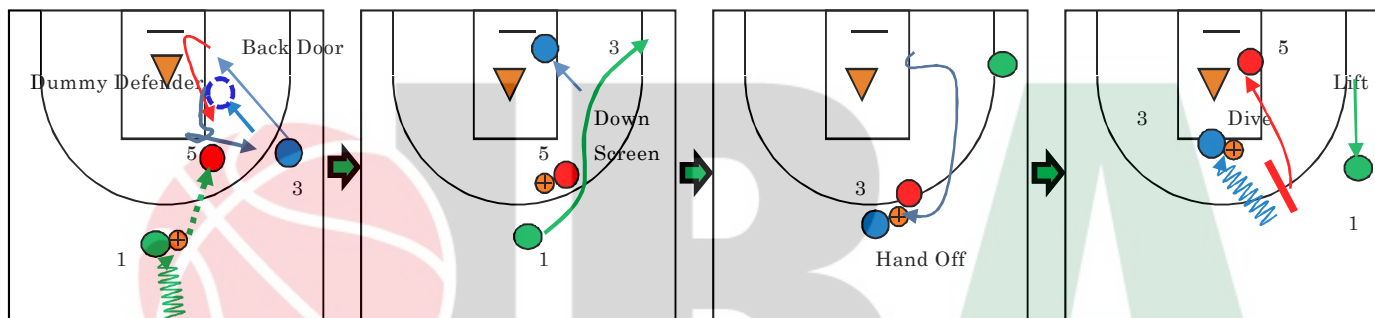
【Point】

- 1 Floor Spacing・Team Spacing
Team Offense Conceptとして、Floor Spacingが非常に重要である。(Help Defenseから距離を取る。)
a, 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はLiftする。
b, Spin Snap Pass後のTopへの移動
- 2 Give & Go(UCLA Cut), Stationaly Screen
- 3 Running Seal
- 4 Spin Snap Pass
- ※ 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meet, Wipe & Under Rip, Positive Stance, Sceen Set, Drive("Shuolder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm 等), Power Lay upは前項参照。

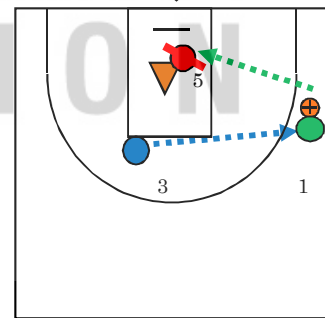
II Hand Off

Wingへの激しいDeny DefenseやOver Guardingに対して、PostがFlashしてBack Doorを狙う。その後、Hand Offとなる。Sceener Diveについて説明するが、2Men Automatic同様、それ以外に、Back Door等の選択もある。

【実施方法】下図と共に説明する。



- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Guard PositionでBallを持つ。Wing、Short CornerにBigmanを配置する。 2 Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnからSealしてWingでMeet Outし、Ballを受けようとする。 3 DefenderはOver Guarding (Gambling Defense)してBall Receiveさせないと想定し、WingはBack Doorする。 4 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。 5 GuardはHigh PostにPassする。 | <ol style="list-style-type: none"> 1 GuardはPass後、High PostをStationaly ScreenとしてMark Man DefenderがHigh PostのSceenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるように動きながらCorner Cutする。 2 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。 | <ol style="list-style-type: none"> 1 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。 2 High PostはHand Offするために戻るPlayer方向にFront TurnしてScreen Angleを整える。 | <ol style="list-style-type: none"> 1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。SceenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。 2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。 |
|---|--|--|---|



- 1 BallをWingにPassする。
- 2 DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにPassしてShotする。

【Flash Ball Meet】

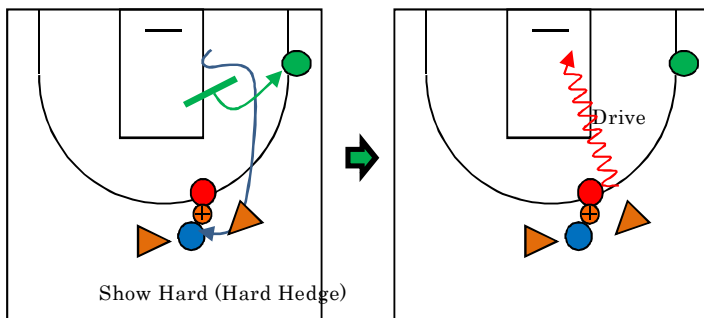
Ball Meetは原則として"Catch - Stop"であり、"Stop - Catch"ではない。特にFlash CutするBall MeetはInterceptされると直接得点に繋がる恐れがあるため、Elbowに拘らず、Ballに跳びつく必要がある。(Bound Passも留意する。)

【Point】

- 1 PostのBall Receive
Postは、Defenderを内側に押し込んでからHigh PostにFlashする。Ballに激しくMeetすることで3Point Line付近まで跳び付く。
- 2 PostのHand Off時のPivitt
Sprint Screen: SceenerとUserとの時間的間隔が空くとDefenderに十分な準備を許す結果となる。
PostのHalf Front TurnとHand OffのTimingを同期化し、Defenderに十分に準備の時間を与えないことが大切である。
- ※ 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meet, Back Door, Sceen Set, Drive("Shuolder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Floor Spacing(Dive & Lift), Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm 等), Running Seal, Spin Snap Pass ,Power Lay upは前項参照。

【Show Hardに対する対応】 Pass Fake Drive

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



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

III Motion Offense 3対3 Live

「I UCLA (University Of California Los Angeles) Cut」と「II Hand Off」に特化して3対3をLiveで行う。

- ① 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meetの実践を生かして、UCLA Cutが70%, Hand Offが30%の比率で行う。
- ② Pick, Hand Off Screenに対してDefenderは、"Fight over the Screen"を原則とし、"Show Hard", "Switch up"は行わないこととする。(Show Flatは可とする。)

3 Fast Break ⇒ Automatic

Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りを考える時、Fast Breakが出来ない場合のSecondary BreakやSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開であると記した。言い換えれば、Fast Breakが先であり、簡単なOut NumberからEasy ShotがBestである。Fast Breakの基礎的な動きを学び、Bigmanの特性を2種類のDrillから整理してAutomaticなMotion Offenseへと発展させる。(Ballを止めない、動きを止めないことが大切である。)

I Fast Break ⇒ 4Men Automatic

① Trailer

【実施方法】

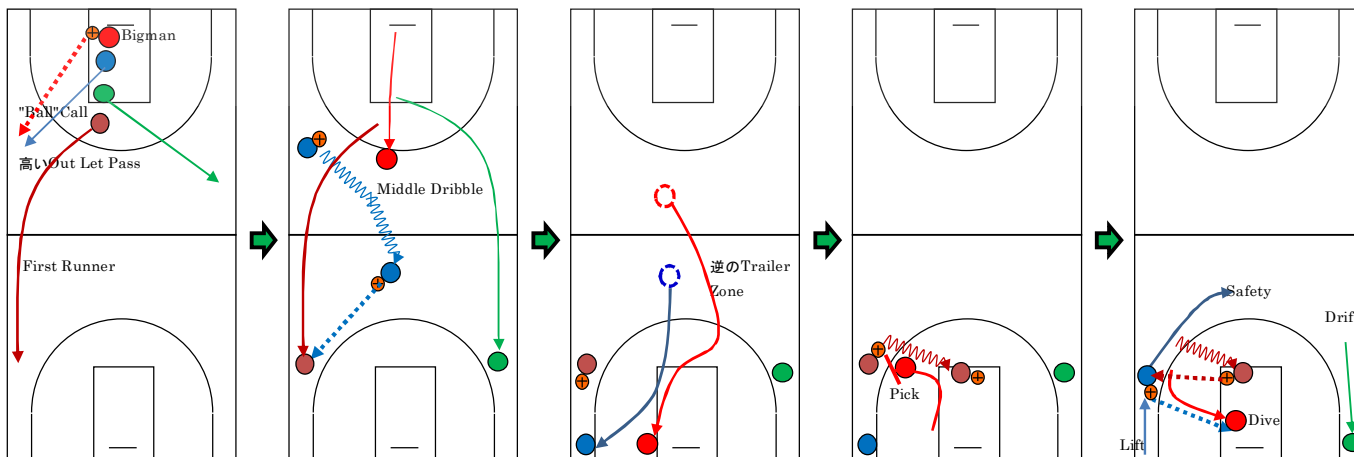
4人でRebound Tapをし、Coachの合図でBigmanがReboundする。最もGoalに近いPlayerがFirst RunnerとしてRebound Sideを先行し、残りのReboundしない2人がSide Laneに走る。Rebound SideにOut Let Passを送る。ReceiverはMiddleにDribbleし、3Laneを形成する。RebounderはTrailerとして追従する。

MiddleのDribblerはどちらかのWingにPassし、同一Side CornerにCut、続いてTrailerは一旦Helpside側のTrailer Zoneに入った後、Goal Cutし、Short Cornerに向かう。

Short CornerからWingにPickをSetする。

WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。

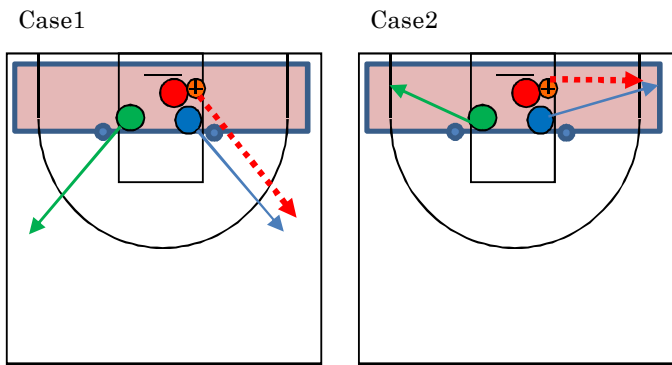
BallをWingにSide Snap Passする。DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにSpin Snap PassしてShotする。WingはPass後、SafetyとしてTopに移動する。



【Guard PositionのCorner CutとTrailer Cut】

Even Number 3対3においてGuardはGoal方向へCutし、得点Chanceを得る目的と自身のDefenderを引き付ける目的でCorner Cutする。これによりMiddle Laneが空き、このSpaceにTrailerがCutする。このTrailerのCutは一旦Helpside側に移動し、Guardと角度を変えて侵入することが良い。

【Rebound Out Let Pass】



- 1 Reboundと同一SideLaneにOut Letする。
Cross Court PassはInterceptの可能性が高い。
RebounderはSideline側を向いてReboundすることが望ましい。
- 2 Free Throw Lineより前方にPassを送る。
T-Line中央にMarker Coneを目安として置き、これより前方のSide Laneに向かって走り、Out Letを受けることとする。(Case1) 仮にCase2のようにOut Letすると、前方にBallを運ぶという観点から合理性に欠け、Fast Breakは出ない。
また、なるべく高い位置のOut Letを行うことが望ましい。
- 3 Case1の場合、Side Laneに早く出ることによって肩越しにBallを見てBall Receiveの準備を整えることができる。

【Point】

- 1 Reboundと同一SideLaneにOut Letする。
- 2 Free Throw Lineより前方にPassを送る。
- 3 Communication, Receiver "Ball"Call
- 4 MiddleへのDribble
- 5 Guard Corner Cut
- 6 Trailer Cut
- 7 SmoothなMotion Offenseへの移行

※ Wipe & Under Rip, Positive Stance, Screen Set, Drive ("Shuolder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Floor Spacing (Dive & Lift), Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm 等), Running Seal, Spin Snap Pass, Power Lay up は前項参照。

② Running Seal

【実施方法】

4人でRebound Tapをし、Coachの合図でBigman以外がReboundする。Bigmanは真っ直ぐにGoalに走る。Rebounder, Bigman以外の2人がSide Laneに走る。Rebound SideにOut Let Passを送る。ReceiverはMiddleにDribbleし、Rebounderは空いているSide Laneを生めるように走り、3Laneを形成する。

先行したBigmanは、仮想のDefenderを押し込み、Reverse TurnからSealしてBall Receiveを試みる。(Running Seal)

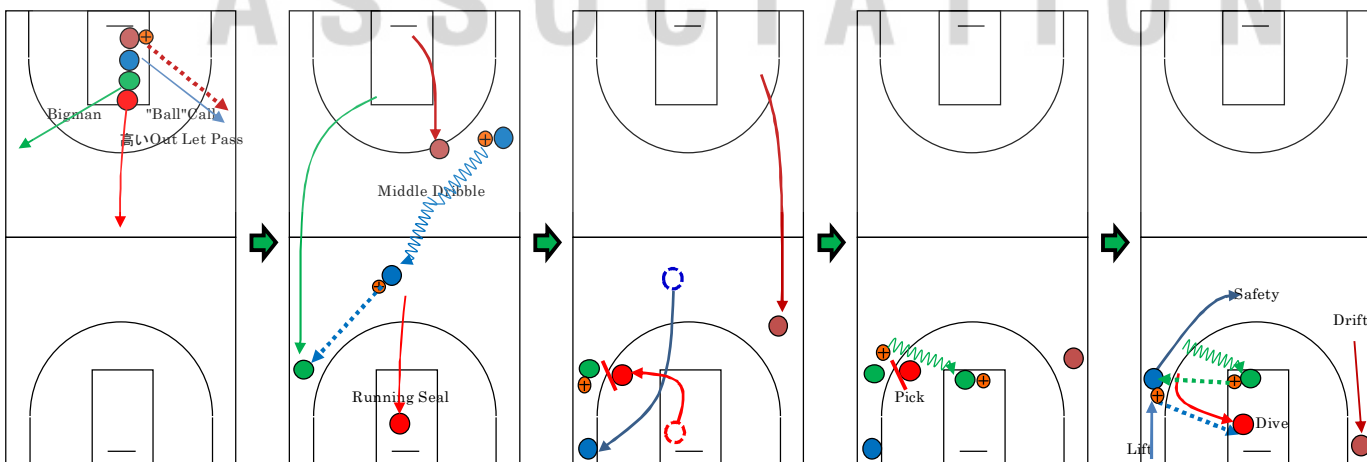
MiddleのDribblerはどちらかのWingにPassし、Running SealにはBallを送らない。

Guardは同一Side CornerにCut、続いてRunning SealしたPostはWingにScreenをSetする。

WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。

BallをWingにSide Snap Passする。DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。

これにSpin Snap PassしてShotする。WingはPass後、SafetyとしてTopに移動する。



【Point】

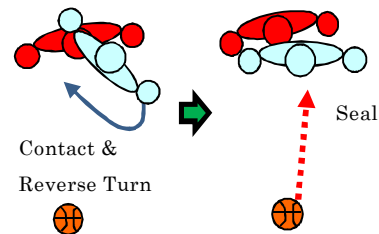
- 1 Runnig Seal
- 2 SmoothなMotion Offenseへの移行

※ Out Let Pass, 3Lane, Communication, Guard Corner Cut等は前項の"Trailer"同様である。

Wipe & Under Rip, Positive Stance, Screen Set, Drive ("Shuolder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Floor Spacing (Dive & Lift), Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm 等), Running Seal, Spin Snap Pass, Power Lay up は前項参照。

【Fast BreakにおけるRunning Seal】

- ・Pick & DiveにおけるRunning Sealと考え方は同様であるが、Fast BreakにおけるRunning Sealの特性はHelp Defenseの存在が無いこと、TopやWingから直接的にBallを受ける点である。(特にTopからBallを受けることが良い。)
- ・走り込んでContact・Reverse Turn・Sealの手順を踏む。DiveしたPostがAngleを変えたPassを受ける場合と右図のようにSealの角度が違う。



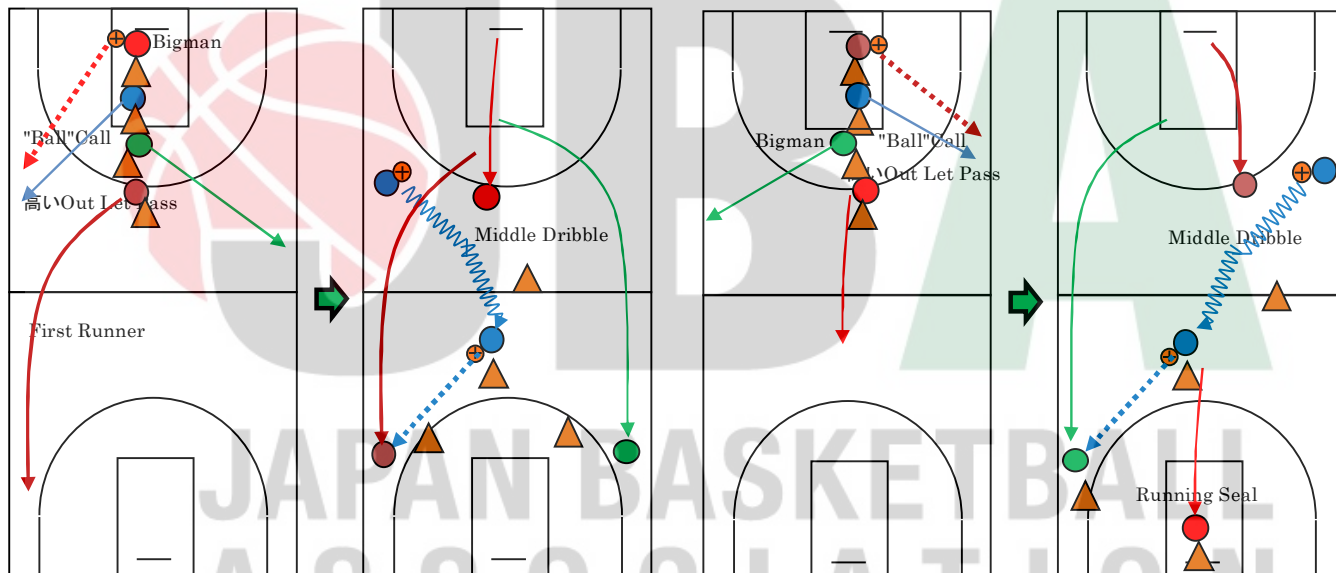
II 4対4 Fast Break ⇒ Automatic

【実施方法】

Offense, Defenseの順に4人ずつ1列に並びRebound Tapをし、Coachの合図でOffenseがReboundする。前項の「Trailer」「Running Seal」の手順に従い、Out Let Pass, MiddleへのDribble, 3Laneの形成を行う。Bigmanの位置により「Trailer Cut」, 「Running Seal」の2つの動きが派生する。Liveで行い、First ChanceでLay up Shot, Trailer CutにPass, Running SealにPassも可とする。Fast Breakが出来ない場合は、PickによるMotion Automaticに移行してShotまで進める。Shot inまたはDefense側のReboundにより一旦Playを終了して逆GoalよりOffenseとDefenseを入れ替えて同様のDrillを展開する。

《Trailerの場合》

《Running Sealの場合》



【Point】

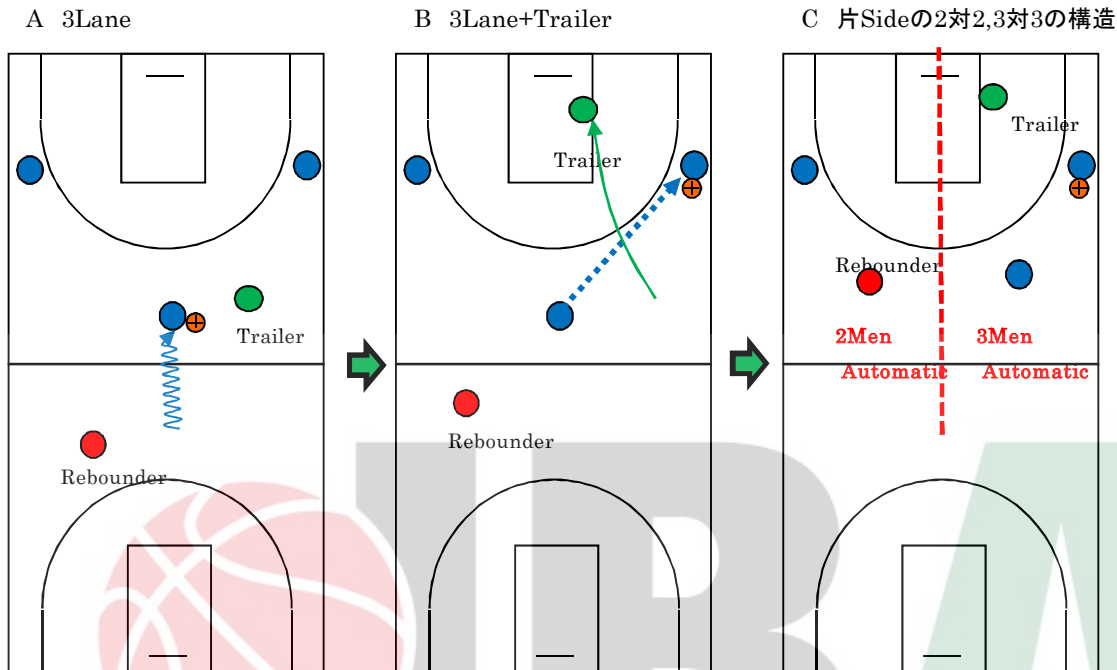
- 1 Fast Break & Floor Spacing
Out Let Pass, 3Lane, Communication, MiddleへのDribble他
- 2 Trailer Cut, Running Seal
- 3 SmoothなMotion Offenseへの移行
- 4 3Men Side Pick & Dive
- 5 Skill Work
Wipe & Under Rip, Positive Stance, Screen Set, Drive("Shoulder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Floor Spacing(Dive & Lift), Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm 等), Running Seal, Spin Snap Pass, Power Lay up

4 5Men Automatic

Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りを4対4のFast Break、Secondary Breakからの展開で行った。Gameにおける5対5を理解し、Slow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseを学ぶこととする。

I 5Men Automaticの考え方

【全体としての構造】



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

Reboundを取らないBigmanはTrailerとして参加する。

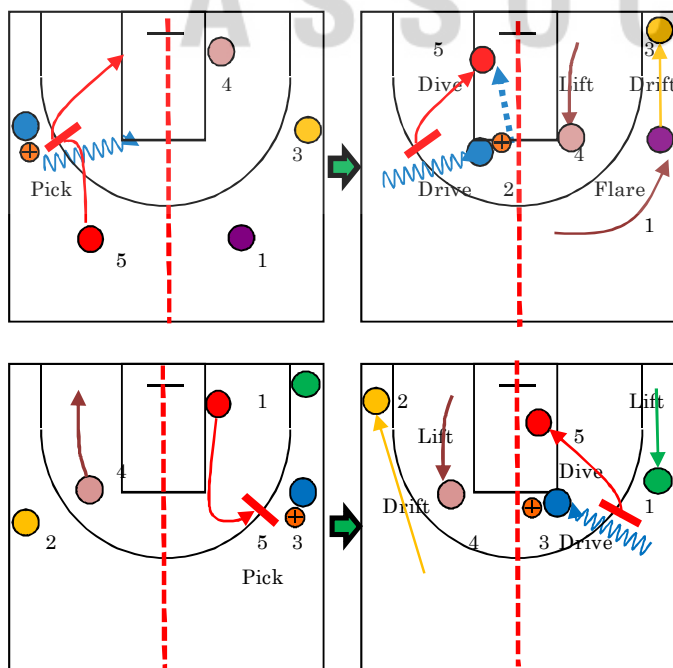
片Sideの2対2,3対3が形成される。この後の展開はTeam Offense ConceptとしてAutomatic Motion Offenseを行う。

【Floor Spacing (Team Offense Concept)】

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

《Pick & Rollにおける一般的なFloor Spacing》

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



① 2Men Side Entry (Pick & Dive)
逆Sideの3対3の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。

② 3Men Side Entry (Pick & Dive)
逆Sideの2対2の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。

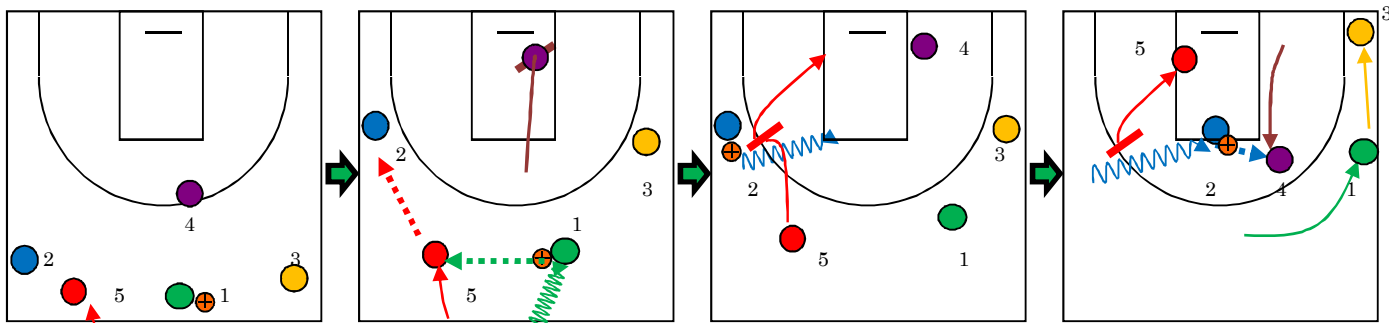
II 5Men Automatic

Half Courtにて5対0の5Men Automaticを行い、理解を深める。

狙いは、Ballを止めない、動きを止めないSmoothなHalf Court Offenseの展開である。

① 2Men Side Entry (Pick & Dive)

【実施方法】下図と共に説明する。

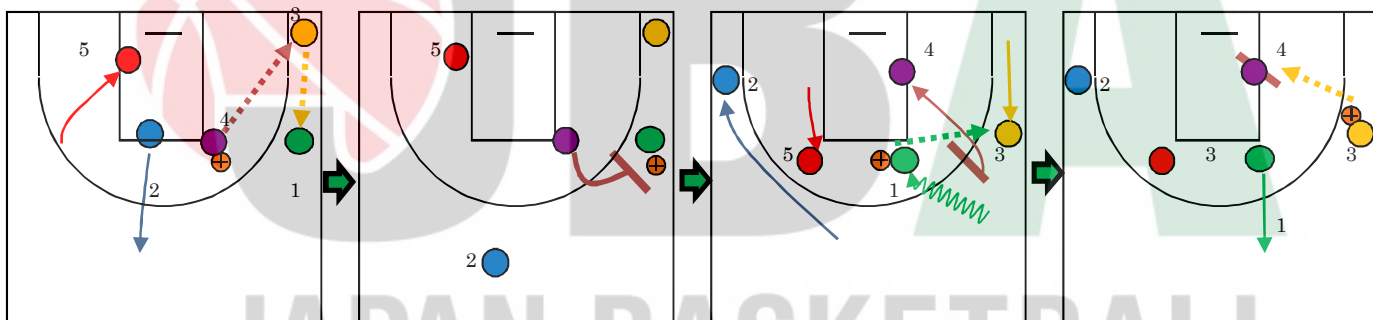


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3),前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

1 先行するBigmanはRunning Seal
2 Guardは2Guard PositionになるようDribbleする。
3 2,3はWingへ移動する。
4 後方のReboundを取らないBigman 5はTrailerとして参加する。

1 Guardは5にPass。
2 5は同一SideのWing2にPass。
3 5はPickをSetし、Wing2はMiddle Drive。
After Screenとして5はGoalにDiveする。

1 一斉にFloor Spacingをとる。
2 2はDriveから2DribbleでPaintでStopし、Shot FakeからHelpsideのElbow4にPass。



1 Elbow4からCorner3にPass。
2 Corner3はWing1にPass。

Bigman4はWing1にPickをSetする。

1 Wing3はMiddle Drive。
2 一斉にFloor Spacingをとる。
1はShot FakeからWing3にPass。

1 DiveしたBigman4はSealしてBaselineのSpaceを奪う。
2 3はDiveにPassしてShotする。

【Point】

1 Floor Spacing

① 4Men-Out,1Men-Inside

② Pick & Dive

・2Men SideのMiddle Drive,Diveに際して3Men SideはLift,Flare,Drift

・3Men SideのMiddle Drive,Diveに際して2Men SideはLift,Drift

2 SmoothなMotion Offense

3 Skill Work

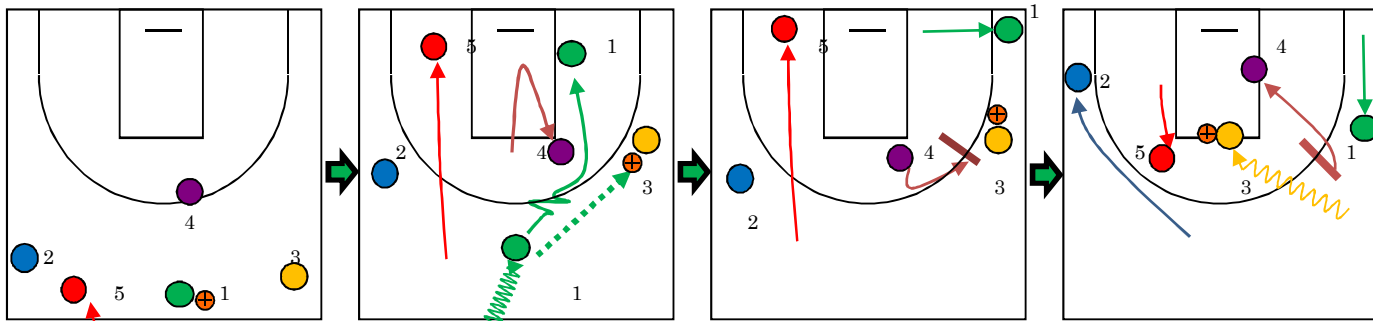
Wipe & Under Rip,Positive Stance,Screen Set,Drive("Shuolder to Hip"),After Screen・Dive,

Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm 等),

Running Seal,Spin Snap Pass ,Power Lay up

② 3Men Side Entry (UCLA Cut)

【実施方法】下図と共に説明する。

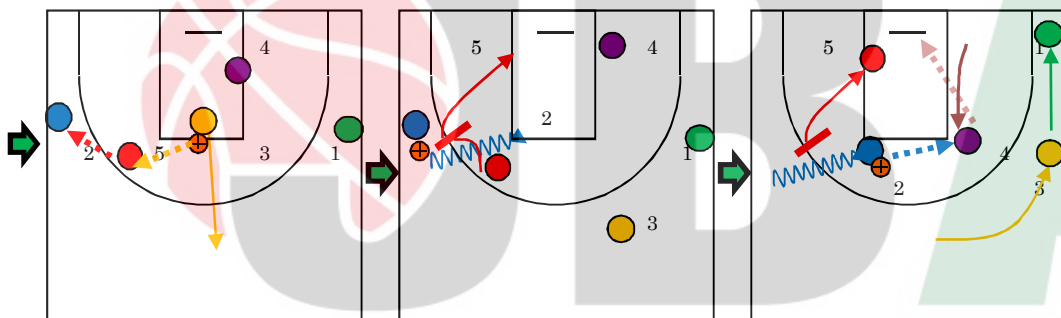


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3),前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

- 1 先行するBigmanはRunning Seal。
- 2 Guardは2Guard PositionになるようDribbleする。
- 3 2,3はWingへ移動する。
- 4 後方のReboundを取らないBigman 5はTrailerとして参加する。
- 5 先行するBigmanはHigh Postに移動。
- 6 Guard1はWing3にPassしてUCLA Cutする。

Bigman4はWing1にPickをSetする。

- 1 Wing3はMiddle Drive。
- 2 After Screenとして4はGoalにDiveする。
- 3 一斉にFloor Spacingをとる。



- 1 3はDriveから2DribbleでPaintでStopし、Shot FakeからHelpsideのElbow5にPass。
- 2 Elbow5からWing2にPass。

- 1 Bigman5はWing2にPickをSetする。
- 2 Wing2はMiddle Drive。Bigman5はDiveする。

- 1 一斉にFloor Spacingをとる。
- 2 Bigman5はElbow4にPassしてJump Shotする。

※ これ以降の展開も考えられる。

【Point】

- 1 Floor Spacing
 - ① 4Men-Out,1Men-Inside
 - ② Pick & Diveに際して
 - ・2Men SideのMiddle Drive,Diveに際して3Men SideはLift,Flare,Drift
 - ・3Men SideのMiddle Drive,Diveに際して2Men SideはLift,Drift
- 2 SmoothなMotion Offense
- 3 2Men Side & 3Men Side Pick & Dive
- 4 Skill Work
 - Wipe & Under Rip,Positive Stance,Screen Set,Drive("Shuolder to Hip"),After Screen・Dive,
 - Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm 等),
 - Running Seal,Spin Snap Pass ,Power Lay up

【Liveへの移行】

- 1 Offenseは2Men SideではPick & DiveとDribble Hand Off,3Men SideではUCLA CutとHand Offに限定し、Defenderは"Fight over the Screen"を原則とし、"Show Hard","Switch up"は行わないという限定で行う。(Show Flatは可とする。)
 - 2 次の段階でOffense,Defense共に限定を解き、Liveで行う。
- ※ 漸進的に強度を上げて行う。

Defense

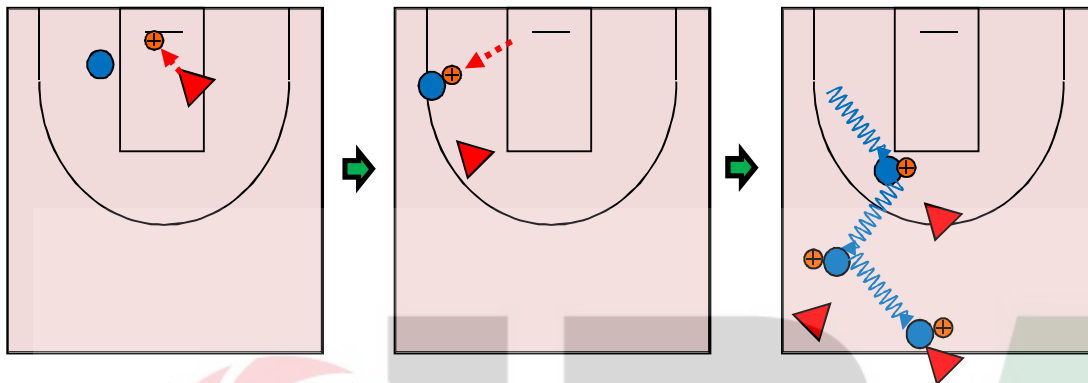
日本にとってDefenseとDefense Reboundは極めて重要な命題である。
Defenseの考え方を整理すると共にRotation Downを含むDefense Reboundに取り組むこととする。

1 Full Court Penetration Defense

Penetration DefenseについてFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分けて考え方を整理する。

【Back Courtの考え方】

DefenderがBack BoardにBallをぶつけてOffenseがReboundを獲り、この状況から1対1のBallman Defenseを行う。



1 Contain (Control Defense)

BallmanがMiddle方向へSpeedを付けてPenetrateすると、Half Courtで容易にEntryされ、得点に結びつきやすい。よって、目的はHalf Courtを超えるまでの時間を遅滞させ、他のDefenderが準備する時間を作り、容易なEntryを阻止する。そのためには、Dribble SpeedをSlow Downさせることが必要であり、Half CourtのEntryされた状態でのOne Arm Awayの間合いでは破られる危険性が高いため、「付かず離れず一定の距離を保ちつつ継続的にMatch upすること(=Contain)」が必要である。この間合いはTwo Arm Awayの距離感である。こうしてTempoをControlする。

2 No Middle

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

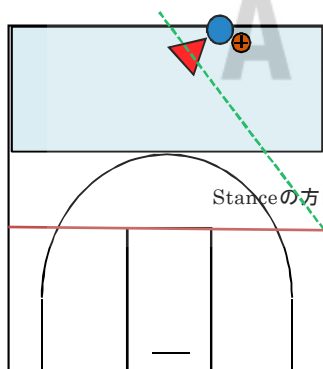
3 Nose To Ball

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

4 Running Step (Cross Step)

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

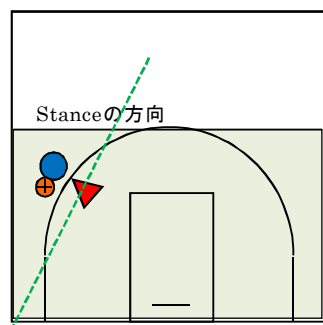
【Center LineからBall Entryまでの考え方】



Center Lineを超えたBallmanに対して以下のように対処する。

- 1 Nose to Shoulder For No Middle
Dribblerの内側の肩に鼻を入れる。これにより、No Middleがより明確になる。
- 2 One Arm Away
Two Arm AwayのContainから、よりPressureのかかったOne Arm Awayの間合いに縮める。
- 3 Stanceの方向
Stanceの方向はFree Throw Lineの延長線とSidelineの交点に向ける。
(No Middleの方向にDirectionのStance)
- 4 Step Step
Back CourtのRunning Step (Cross Step)からFoot Workを「Step Step(Step Slide)」に換える。

【Entry時の考え方】

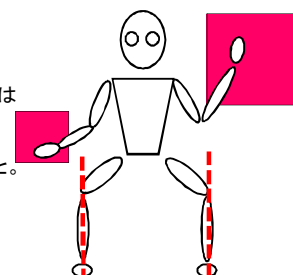


【Center LineからBall Entryまでの考え方】と同様であるが、Stanceの方向だけはCornerに向ける。



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

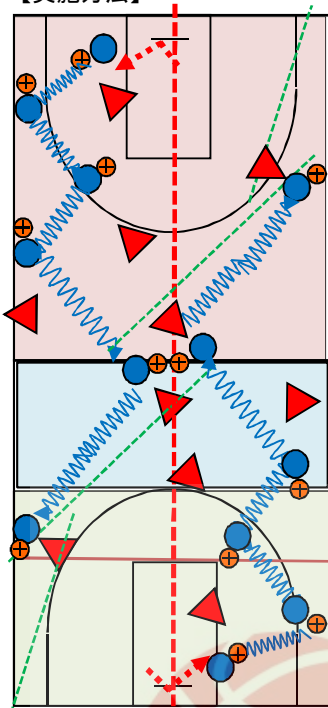
Ball Snapは
下から上に
手を使うこと。



Hand upし、
(親指が耳の
レベル)
Pass Laneを
遮断する。

I Full Court Penetration Defense Drill

【実施方法】



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

【Point】

- 1 「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」でのDefense
前述の注意事項を順守する。
- 2 Skill Work
Stance, Hands Work

II Full Court Penetration Defense 6Second Drill

【実施方法】

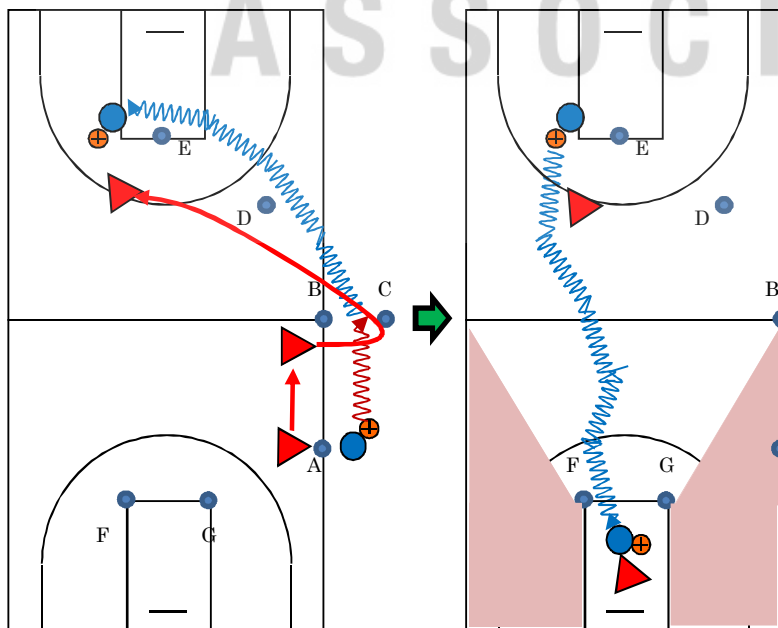
「I Full Court Penetration Defense Drill」と同じ状況でDrillを行う。異なる点は以下である。

- 1 Time Limit
Offenseは6秒以内にShotする。
- 2 OffenseはFull Speed DribbleでGoalに進む。
- 3 Courtを縦に2等分割せず、1ヶ所で行う。

【Point】

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

2 Full Court Penetration Defense Live (NBA Protection Drill)



「I Full Court Penetration Defense Drill」を活用し、実践的なOn Ball 1on1を行う。

【実施方法】

- 1 左図のようにMarkをA～Gまで置く。
- 2 AでOn Ballで対峙する。
- 3 A-B間をOffenseはゆっくりDribbleする。
DefenseはStep Step(Step Slide)のFoot Workで対応する。
- 4 OffenseはB-C間を通過すると共にSpeed DribbleでD,Eに向かう。
DefenseはCのMarkにTatchしてSprint DashでOffenseに向かう。(OffenseにAdvantageを与える。)
- 5 Eを通過したOffenseと迎え撃つDefenseの1対1を開始する。
OffenseはDribble6個までしか突くことが出来ない。
また、F-G間を通過しなくてはならない。
(DefenseにAdvantageを与える。)
- 6 Offenseにとって、Dunk Shotは3点、Shot inは2点、F-G間通過を1点とし、Game化する。

【Point】

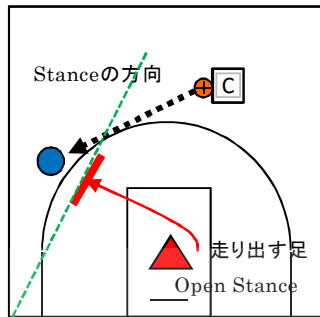
- 1 Offense: Speed Dribble
- 2 Defense: Dribble Change of Directionに対して、Swing Step(手で誘導する)を用いて対応する。(Compass Stepしない。)

3 Close Out & Shooter Box Out

常にBallman Pressureして、且つPenetrationされず、Off Ball DefenderのDenyが継続されれば、殆ど得点を許すことは無い。しかし、実際にはCover Defenseが必要でありTeam Defenseとして破られかけたDefenseを修復する技術としてClose Outは必須である。また、Shotが放たれた場合、Shooter Box Outも必要である。

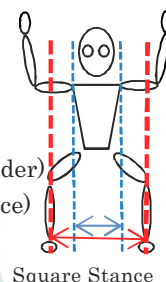
【Close Outの手順】

WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCourt中央でOpen Stanceを取り、HelpsideのCoachがWingにPassしたCaseを参照して考察する。

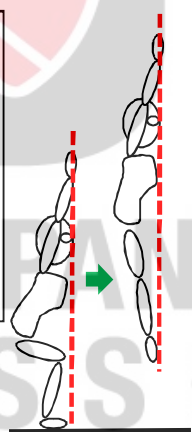
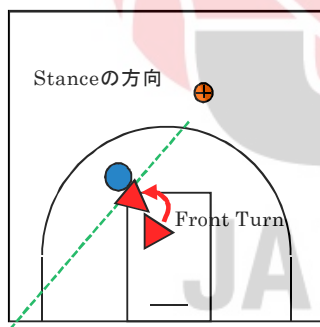


【Point】

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



【Shooter Box Outの手順】



【Point】

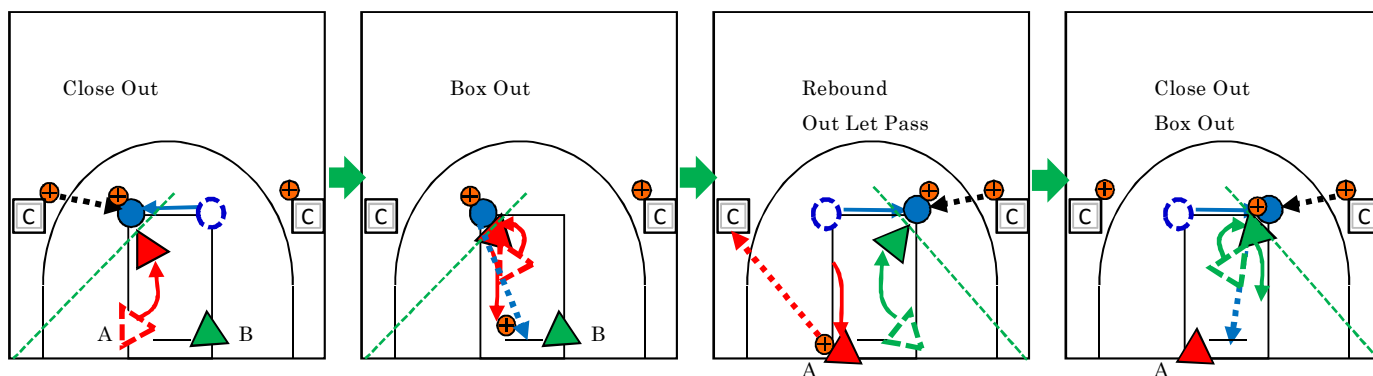
- 1 Shot Block

完全にShot Blockすることが出来れば最も好ましいが、Shot Blockに跳ぶことでTough ShotさせてShot Percentageを減退させる。これによりDefense Reboundを確保することが大切である。

Cylinderの観点からShot Blockする手が前額面をより前に出ることはFoullになる恐れがあるので留意する。
- 2 Box Out
 - ・Square StanceでFront Turnする。
 - Front TurnすることはReverse TurnするよりBalanceが取れ、あらゆる方向に動き(Jumpも含む)易い。
 - ・Stanceの方向はCornerを向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance) ShooterがOffense ReboundのためにPaint内に入ることを阻止する。

【実施方法】

両WingにBallを持ったCoachを置き、ElbowにOffese,両Short CornerにDefenderを配置する。OffenseはElbow間を移動し、WingのCoachからBallを受け、Jump Shotする。OffenseがBallを受けたSideのShort CornerのDfenderはClose OutからShot Block (Shot Check)し、Ballが放された瞬間にFront TurnからBox OutしてDefense Rebound、続いてCoachにOut Let PassとしてBallを戻す。ShotしたOffense Playerは続いて逆のElbowに移動し、逆SideのCoachからBallを受けてJump Shotする。これを同様にDefenderは、Close Out - Shot Block (Shot Check) - Front TurnからBox Out - Defense Rebound - Out Let Passする。Shooterが6本Shotして交代する。



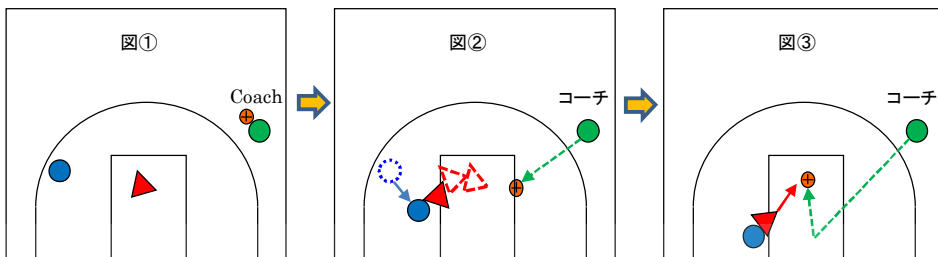
4 Close Out & Box Out

「3 Close Out & Shooter Box Out」にOff BallのBox Outを加えてDrill化する。

【HelpsideのBox Out】

単純なHelpsideのBox Outについて以下のDrillを参照して考察する。

- 1 WingでCoachがBallを保持し、HelpsideのWingから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 CoachがShotする。これに合わせてOffenseはReboundに飛び込む。(図②)
Defenderは意図的にBaseline側のGoal Lineを空ける。
- 3 OffenseがReboundのためにRingに真っ直ぐ走ってくるのをFront TurnからBox Outする。(図③)



【注意事項】

- 1 Shotが放たれた瞬間にMarkmanに直線的に走り、Middle方向への動きを封じる。
言い換えれば、Baseline方向のGoal Lineを空ける結果となる。(図②)
- 2 Baseline方向に真っ直ぐ進むOffense Rebounderを捉えてContactする。(図②)
- 3 抑えた角度からShooter Box Out同様のFront TurnからのBox Outとなる。(図③)
- 4 Offense RebounderをPaintの外かつEndlineに押し込むようにBox OutしてBallに反応する。
- 5 Box Outの姿勢は、Power PositionでHands upする。



I 2対2

【実施方法】

CornerにBallを持ったCoachを置き、ElbowとHelpsideにOffense,両Short CornerにDefenderを配置する。

CornerのCoachはElbowのOffenseにPassする。

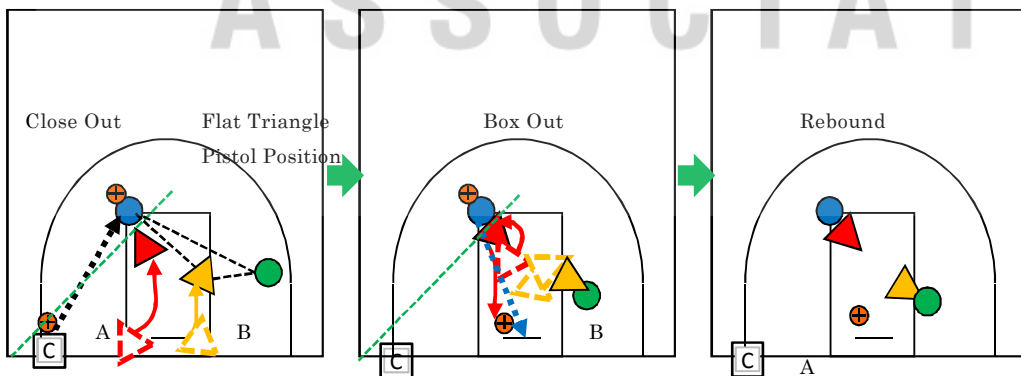
OffenseがBallを受けたSideのShort CornerのDefenderはClose Out、HelpsideのDefenderはMarkmanをMatch upする。

HelpsideのDefenderはFlat TriangleのPistol Positionに位置する。

(このPositionでないとHelpsideのOffenseのMiddle方向へのCutを許す結果となる。)

ElbowのJump Shotに伴い、Ballman DefenderはShot Block (Shot Check)し、Ballが放された瞬間にFront TurnからBox Outする。HelpsideのDefenderは、Off BallのBox Outを行う。

Shotの成否に拘らず、Defense・Offense共にRebound争いをして、どちらかがBallを保持してShotし、Shotが入るまで継続する。



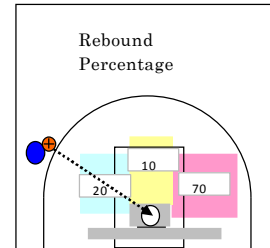
【Point】

- 1 Close Out
- 2 Helpside Defense Position (Flat Triangle・Pistol Position)
- 3 Shooter Box Out
- 4 Helpside Box Out
- 5 Rebounding
- 6 Power Lay up等、Shot Skill

※ Paint内のPosition争いとして、強いContactが必要である。

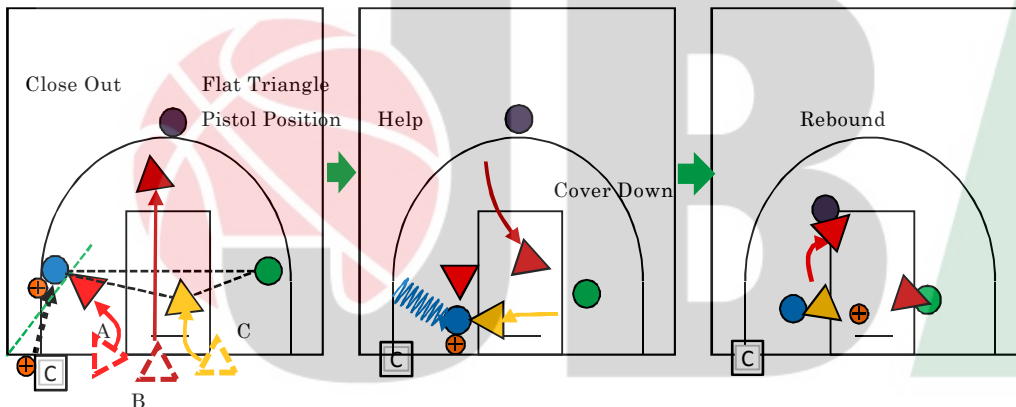
II 3対3 (Rotation Downを含む)

WingからBaseline Driveされ、HelpsideがCoverし、続いてJump ShotされたCaseを考える。
 この場合、Reboundが落ちる確率は統計的DataによるとHelpsideに70%落ちる。
 BallmanをHelpし、Tough ShotさせてもSecond ChanceとしてOffense Reboundを取られては意味がない。
 Rotation Downを含むDefenseからのBox OutについてDrill化する。



【実施方法】

CornerにBallを持ったCoachを置き、Wingより内側に入った位置、Top,HelpsideにOffense,両Short CornerとEndline中央にDefenderを配置する。CornerのCoachはWingより内側に入った位置のOffenseにPassする。
 OffenseがBallを受けたSideのShort CornerのDefenderはClose Out、Endline中央のDefenderはTopにDeny、HelpsideのDefenderはHelpsideのMarkmanをMatch upする。(HelpsideのDefenderはFlat TriangleのPistol Positionに位置する。)
 Wingより内側に入った位置のOffenseはBaseline Driveし、Match upするDefenderは意図的に抜かれる。
 Baseline Driveに対してHelpsideのPistol PositionのDefenderはPaintに入る前にHelpする。
 また、TopのDefenderはHelpに連動してHelpsideのOffenseをCover Downする。
 BallmanのJump Shotに伴い、HelpしたDefenderはShot Block (Shot Check)し、Ballが放された瞬間にFront TurnからBox Outする。HelpsideのOffenseをCover DownしたDefenderは、Off BallのBox Outを行う。
 Shooterの本来のDefenderはTopからOffense Reboundに入るPlayerに走り、Paint外でBox Outする。
 Shotの成否に拘らず、Defense・Offense共にRebound争いをして、どちらかがBallを保持してShotし、Shotが入るまで継続する。



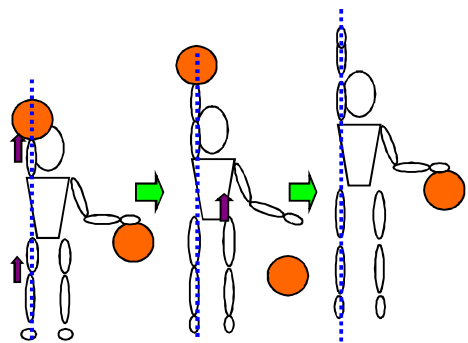
【Point】

- 1 Close Out
- 2 Helpside Defense Position (Flat Triangle・Pistol Position)
- 3 Deny Position
- 4 Baseline Drive Help
- 5 Rotation Down
- 6 Shooter Box Out
- 7 Helpside Box Out
- 8 Rebounding
- 9 Power Lay up等、Shot Skill

※ Paint内のPosition争いとして、強いContactが必要である。

Shot Drill

1 Coordination Training - Dummy Shot



Skillと能力開発Training(Coordination Training)のCollaboration Drillであり、Shot SkillとDribblingのCouplingである。

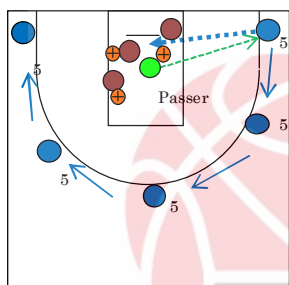
【実施方法】

- 1 Court上のLineを使って2人組でBallを1個使用して行う。
 - 2 Shooting HandのみでBallを支え、相手の頭を仮定のRingと考え、Shotする。Lineを使用する場合は、Line上にBallが落ちれば真っ直ぐな軌道であることが分かる。
 - 3 逆手はDribbleを継続する。
 - 4 相手のPlayerはOne Hand Catch & Set Shotだけで良い。
- ※ DribbleすることでShooting HandのみでShotすることになり、よりShooting Tableを作ることの重要さが増す。

【Point】

Shooting Table, Shooting Arm, Snap, SpinなどのShot Skill

2 Catch & Shoot



【実施方法】

1人のPlayerが3Point(Perimeterも可)の5ヶ所から5本ずつ計25本のShootを行う。時間は60秒である。同一のPasserが次々にPassする。また、Rebounderは2-3名が必要である。

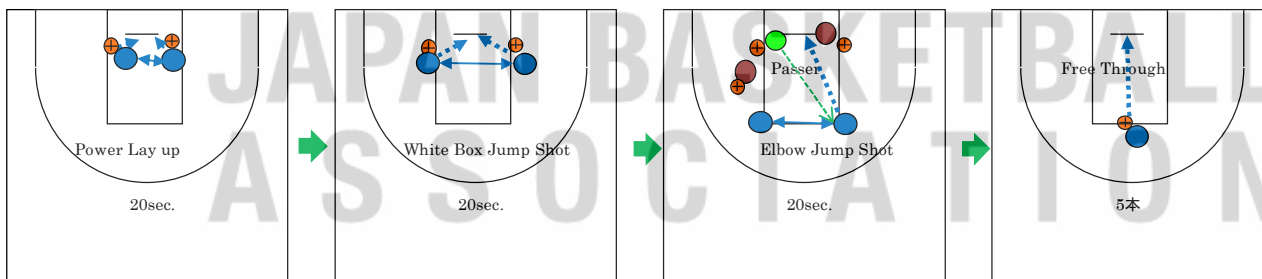
【Point】

- 1 早く打つこと。Shotを入れること。
- 2 競争的に行う。
- 3 Passは強いAir Passとする。

3 Turn & Shot

【実施方法】

1人のPlayerがGoal下で左右移動してPower Lay upを20秒、Block(White Box)で左右移動してJump Shotを20秒行い、Passerを含むSupportが入ってElbow間を左右移動してJump Shotを20秒行う。その後、Free Throughを5本打つ。



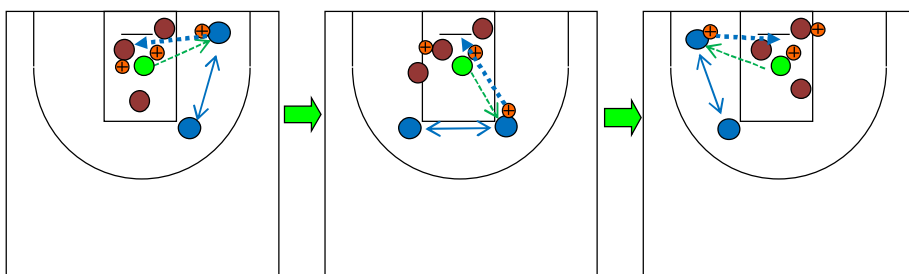
【Point】

- 1 移動を伴う負荷の中でShotを入れること。(Reboundを伴う移動速度を上げる。)
- 2 Passは強いAir Passとする。

4 Rapid Fire

【実施方法】

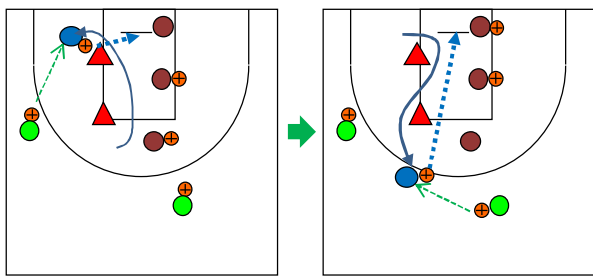
1人のPlayerがPerimeterのJump Shootを行う。20秒ずつ3ヶ所、60秒行う。同一のPasserが次々にPassする。また、Rebounderは2-3名が必要である。



【Point】

- 1 移動を伴う負荷の中でShotをShotを入れること。
 - 2 Reboundを伴う移動速度を上げる。
 - 3 Passは強いAir Passとする。
- ※ 目標は20本INである。

5 90second Drill



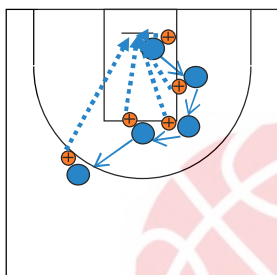
【Point】

- 1 移動を伴う負荷の中でShotを入れること。
- 2 早くたくさん打つこと。入れること。
- 3 Passは強いAir Passとする。

【実施方法】

ElbowとT-LineのLow Postの位置にMarkerを置き、Off Ball Screenerと見立てる。
また、PasserをWingとHelpsideの2Guard Positionに置く。
1人のPlayerがT-LineのLow PostのDown Screenを受けたと考え、WingからBallを受けてCornerでShot、続いてElbowでScreenを受けたと考え、Helpsideの2Guard PositionからBallを受けてShotする。
Shotは3Point・Perimeter共に可である。
また、Rebounderは2-3名が必要である。

6 Hot Shot



【実施方法】

1人のPlayerが30秒間、次々にShootを行う。
Goal下(1点),Block(2点),Elbow(3点),Free throw(4点),3Point(5点)である。
(Rebound Shootは1点である。)
Goal下(1点),Block(2点),Elbow(3点),Free throw(4点),3Point(5点)を全て入れた場合は15点の倍の30点とする。
時間内に2巡、3巡しても良い。
目標は、38点以上である。



JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION



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