

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

平成27年11月6日(金)～8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 外傷予防Program
- 4 Referee Lecture
- 5 日本代表HC Lecture
- 6 栄養指導
- 7 Physical測定を活用

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 Shot Clinic
 - 2 Pick Play
 - 3 Ball Handling
 - 4 対面Pass
 - 5 3Men Give & Go
 - 6 Shaving & Shot (Step in Alacarte)Drill
 - 7 Dribble Drill
 - 8 2Men Passing
 - 9 Pivot
 - 10 Ball Meet & Drive
 - 11 2対2 Passing Down
 - a Paint
 - b Back Court
- ※ Shot Alacarte
※ Shaving

Clinic1・2は女子日本代表HC内海知秀氏が担当し、Clinic3～14はU-14Top Endeavor Coaching Staff鷲野鋭久氏がMainを務め、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。

この指導内容はJBA専任Coach,Torsten Loibl氏により紹介された内容である。

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。

指導およびLectureはJBAユース育成事業マネジメントグループ圓山正明氏があたった。

外傷予防Program

「JBA Physical Staff」より提供された。詳細は、JBA HP参照。

Referee Lecture

近年、技術指導もRefereeとの協働が必要である。上級審判員のLectureと指導を受けた。

Block Endeavorでは別途Referee Lectureを受けて、意識の向上を図りたい。

日本代表HC Lecture

日本女子代表Teamは2015/9/8,第26回FIBA ASIA女子選手権大会決勝で中国を破り、見事優勝するとともに2016年Rio de Janeiro Olympic Gamesの出場権を手にした。このTeamを勝利に導いた内海HCから将来の日本代表になり得る選手にMassage性の高い講話をいただいた。

栄養指導

U-13は、体型体格が著しく変わる時期であり、特に女性特有の性徴も見られる。

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

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

Physical測定を活用

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。

※ 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
One Hand Shot		Key Point				
	1	2人組 Court Line One Hand Push Pass Drill				
	2	仰向けから垂直に投げ上げる				
	3	2人組 Court Line One Hand Dummy Shot Drill				
	4	Set Shot	I	ElbowからSet Shot		
			II	Elbowから3回JumpしてShot		
	※ Jump ShotとJumping Shotについて					
Pick Offense		Pickについて 「GuardのDribbleからのEntry」「2Guard PositionのPlayerに直接Pick」				
	1	Pick & Roll				
	2	Pick & Dive				
	3	Pick & Pop				
	4	Pick & Slip				
	5	その他	Baseline Drive	Split		
Pick Defense	Show Hard					
Offense Skill Work	1	Ball Handling				
	2	対面Pass				
	3	2Men Passing	I	2対0		
			II	2対1		
	4	3Men Give & Go Drill				
	5	Shaving & Shot(Shot Alacarte) Drill				
	6	Dribble Drill	I	Open Step		
			II	Fake & Open		
				+Cross over Dribble		
			III	Harkee(Starter)Step & Open		
				+Cross over Dribble		
			IV	Inside out		
				+Cross over Dribble		
			V	Between the Leg (Leg Through) Dribble		
	+Cross over Dribble					
	VI	Skip Dribble Open Step				
		+Cross over Dribble				
	VII	Harkee(Starter)Step & Cross over Dribble ⇒ Cross over Step ⇒ Spin(Roll)Turn				
		Spin(Roll)Turn Fake & Go				
	7	Pivot				
	8	Ball Meet & Drive	I	Track & Trail	①	Open Step
					②	Open Step Fake(Jab Step) - Cross over Step
					③	Rocker Motion Openside 【Open Step Fake(Jab Step) - Open Step】
					④	Cross over Step Fake - Open Step
					⑤	Rocker Motion Cross over side 【Cross over Step Fake - Cross over Step】
					⑥	Reverse Turnから後方へStep - Front Turn - Open Step
					⑦	Reverse Turnから後方へStep - Reverse Turn - Cross over Step
					⑧	Reverse Turn270度 - Cross over Step
⑨					Reverse Turn270度 - Cross over Step	
II			2人組 Ball Meet & Drive Drill	①	Open Step - Middle Drive	
				②	Open Step - Baseline Drive	
				③	Open Step - Baseline Drive Fake - Cross over Step - Middle Drive	
				④	Open Step - Baseline Drive Fake - Open Step - Baseline Drive = Rocker Motion	
				⑤	Cross over Step - Middle Drive Fake - Cross over Step - Middle Drive = Rocker M	
				⑥	Cross over Step - Middle Drive Fake - Open Step - Baseline Drive	
				⑦	Reverse Turnから後方へStep - Front Turn - Open Step - Baseline Drive	
				⑧	Reverse Turnから後方へStep - Reverse Turn - Cross over Step - Middle Drive	
				⑨	Reverse Turn270度 - Cross over Step - Middle Drive	
9	2Men Passing Down	I	Paint	①	Defense無し	
				②	2対1	
				③	2対2	
		II	Back Court	①	Ballside Cut	
				②	Blind Cut & L Cut	
				③	Dribble Down	
Offense Skill Work資料	1	Shot Alacarte				
	2	Shaving				

One Hand Shot

Shot成功はOffenseの最終段階として極めて重要である。

それまでのBall Down, Dribble-Pass-Screenなどによる動きが良くてもShot成功が無ければ、全て台無しとなるからである。

世界は男女に拘らず、"One Hand Shot"に移行している。(過去"Two Hand Shot"であった韓国女子も"One Hand Shot"である。)

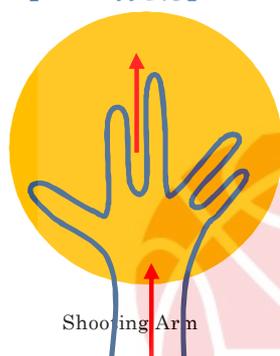
"One Hand Shot"の利点は、打点が高いこと、空中でBallを動かすことを含めてShotに幅があることである。

こうしたことから"One Hand Shot"に特化してClinicが実施された。

【Key Point】

- 1 Ballの持ち方
- 2 Triple Threat Position
- 3 Touch
- 4 Back Spin
- 5 下半身からの力をBallに伝える
- 6 Arch

【Ballの持ち方】



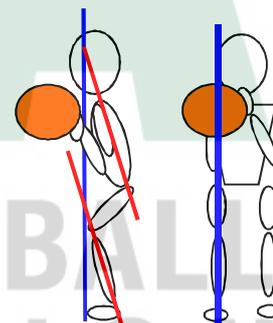
- ①利き手(Shooting Hand)でBallを支える。
- ②人差し指と中指(Ballが放たれる指)をBallの進行方向に真っ直ぐに向ける。
- ③親指と小指(薬指)を広げてBallを支える。
- ④手首から肘(Shooting Arm)は人差し指と中指の方向同様、Ballが放たれる進行方向に真っ直ぐに向ける。
- ⑤Ballと手のひらの間には隙間が空くことになる。

【Triple Threat Position】

- ①利き手(Shooting Hand)でBallを支える。【Ballの重心を支える】
- ②手首を反して、右足に右手・右肘・右肩を真っ直ぐに置く。(指先の向きも揃える)
【Shooting Armを床(水平面)に垂直にすること】
- ③姿勢はPower Positionからやや足幅を狭くした姿勢。(Triple Threat Position)
利き手側の足を10cmほど前に出しても良い。ただし、つま先・上体はRingに向ける。

【Touch】

Ball Releaseの最終局面は人差し指と中指の指先からBallが放たれることであり、この指先のTouchが極めて重要である。



【Back Spin】

人差し指と中指の指先の方向、Shooting Armの方向がBallが放たれる進行方向に真っ直ぐであり、且つBallの重心を人差し指と中指の指先に移動してTouch出来たならば、進行方向と垂直なBack Spinがかかる。(押し出す動作だけだとBack Spinはかからない。)

【下半身からの力をBallに伝える】

下半身の伸展動作とBall ReleaseのTimingを同期化する。
下半身の伸展動作がTimingとして早いと手だけで打つことになり、Ballは飛ばない。
逆に下半身の伸展動作が遅すぎるとBalanceを崩し、方向性が定まらない。

【Arch】

ShotされたBallがRingに入るためには、①方向②入角③距離であり、この入角としてArchは重要な事項である。
Ballを投げ上げる角度と力量(Vector)を計算して投げなくてはならない。

1 2人組Court Line One Hand Push Pass Drill

【実施方法】

Court上のLineを使って2人組で4mほど離れ、Ballを1個使用して行う。
足を前後に開き、Stay Downする。この時、Ball Releaseする反対側の足を前に出しても良い。
Pass練習も含めて、床に平行なPassを送る。

【Point】

- 1 Ballの持ち方を確認してからBallを投げること
- 2 Touch
- 3 Back Spin
- 4 Follow Through
Arm(前腕及び上腕)を相手に向けて残すこと。また、手のひらが下を向くこと。

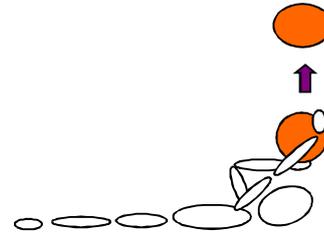
2 仰向けから垂直に投げ上げる

【実施方法】

仰向けに寝て首はやや起こす。BallをSetして垂直に投げる。

【Point】

- 1 Ballの持ち方(人差し指・中指の方向、Shooting Armの方向)
- 2 Touch・・・Drillの主たる目的
- 3 Back Spin・・・Ballの回転を一定に保つ
- 4 Follow Through



3 2人組Court Line One Hand Dummy Shot Drill

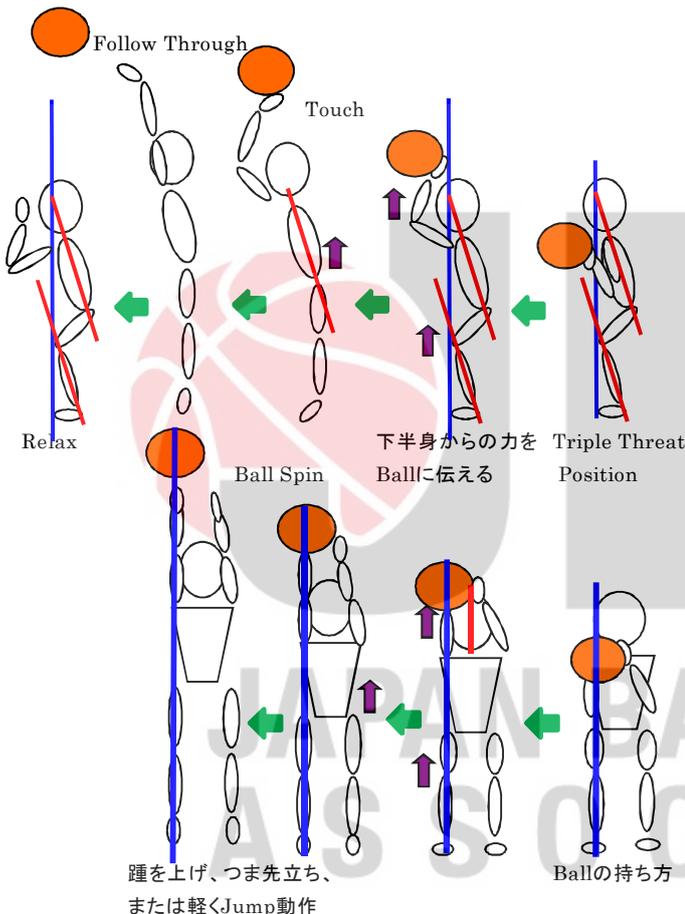
【実施方法】

Court上のLineを使って2人組で4mほど離れ、Ballを1個使用して行う。

相手の頭を仮定のRingと考え、Shotする。

【Point】

- 1 Triple Threat Position
- 2 下半身からの力をBallに伝える
Triple Threat Position(Power Position)から下半身からの力をBallに伝えるTimingを掴む。
- 3 Shooting Pointを徐々に上げる
始めはSet動作を行わず、Triple Threat Positionから直接Shot動作に入る。
徐々に肘の拳上を伴いShooting Pointを上げる。これにより肘が肩と平行またはそれ以上となる。(Long Shotは前者のJumping Shot、Paint付近は後者のjump Shotへと発展できる。)
- 4 Guide Hand
肘の拳上に伴いShooting Pointが上がり、Set動作となると、Guide Handの位置も大切である。
Guide Handは、Shooting Handを邪魔せず、鼻の位置でBallの側面を支えることが肝要である。
- 5 Follow Through
肘の拳上に伴い、肘が肩より上がって、耳の横(やや前でも良い)に位置する。
手のひらは下を向く。
- 6 Ballの持ち方・Touch・Back Spinは前述同様



4 Set Shot

ElbowでBallを持ちRingに向かって実際にSet Shotする。(届かない場合は1歩前に出てShotしても良い。)始めはSet動作を行わず、Triple Threat Positionから直接Shot動作に入る。徐々に肘の拳上を伴いShooting Pointを上げることも可とする。

I ElbowからSet Shot

【実施方法】

「3 2人組Court Line One Hand Dummy Shot Drill」同様にShotする。

【Point】

Arch:Ringを使用したDrillでは特にArchも考慮しなくてはならない。

※「3 2人組Court Line One Hand Dummy Shot DrillのPoint」に"Arch"を加えて自己診断する。

II Elbowから3回JumpしてShot

【実施方法】

ElbowでBallを持ち、Bounding Jumpを3回行い、引き続いてRingに向かって実際にSet Shotする。

【Point】

Balance:正しいTriple Threat Position(Power Position)ならば、Bounding Jumpによって、より下半身からの力をBallに伝え易くなるはずである。一連の動作でShotが放たれる感覚を掴む。

Pick

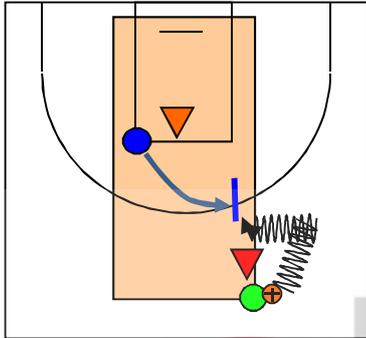
近年、On Ball Screenである"Pick","Hand Off"は世界のBasketballの中でもPopularな動きになっている。
U14女子では基本技術の習得が大切であるが、Screen Playの成り立ちを理解し、触れる機会も必要である。
こうした観点から"Pick Play"に絞り、Offenseを中心に指導する。

Offense

【Pick Drill: 共通事項】

Middle LaneのPick PlayはHigh PickとLow Pickがある。今回はShotに直結するLow Pickについて理解を深める。

I GuardのDribbleからEntry



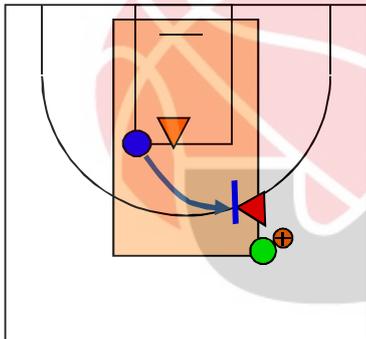
【実施方法・共通】

2Guard Positionの高い位置にBallを保持したGuard、逆SideのElbowにPostを置き、それぞれにDefenderを置く。

GuardはBaselineにDribbleし、Postは逆SideのElbow延長に向かって走り、Side Lineに並行で3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。

DribblerはDribble方向変換(Change of Direction)し、PostとのPick & Rollを成立させる。
(Dribble Change of DirectionとPickを同調させる。)

II 2Guard PositionのPlayerに直接Pick



【実施方法・共通】

2Guard PositionでBallを保持したGuard、逆SideのElbowにPostを置き、それぞれにDefenderを置く。

対するGuardに対してPostは逆SideのElbow延長に向かって走り、Side Lineに並行で3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。

GuardとPostとのPickを成立させる。

【留意事項】

1 Screen Set前のUser

a, ScreenがSetされる前の動きとして、PivotやDribbleによって、Mark ManのDefenderがScreenにかかりやすくなるようにSeparationを作る。

b, AttackしやすいAngleを作るためにSpaceを出来るだけ広く取る。

Dribbleからの場合、Dribbleを横にせず、Ringに向かって、より直線にAttackできるようなAngleを作る。

【Screenを警戒するOn Ball Defenderに対して、Screen Setとは別の方向にDriveを仕掛ける。】

c, Dribble方向変換が必要な場合はDefenderとの関係で適切な方向変換の方法を選択する。

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。

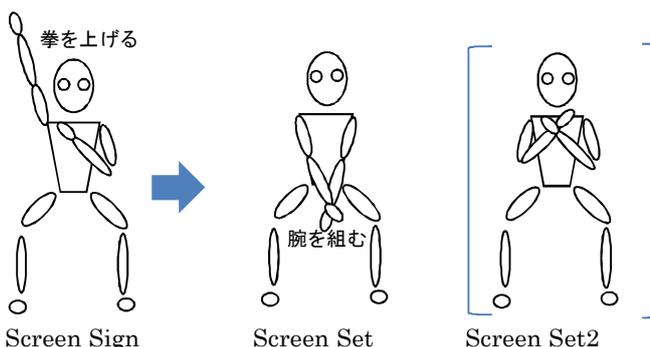
b, Screen Set時のArmの位置は下図のように膝のLevelで腕を組む。

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、且つScreenのAngleをSide Line並行に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Screenerに対してUserが"Shuolder to Hip"となるようBrush Offする。

4 After Screen

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。)

UserのDefenderが"Slide Through The Screen","Switch"による対応やRescreenの場合は、Roll、

UserのDefenderが"Fight over The Screen"による対応の場合は、Front TurnによるDive、

UserのDefenderが"W-Team(Blitz)"による対応の場合は、Pop Outの選択となる。

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。

重要な事柄は、一つ目のDribbleはSpeedを付けず、この間にDefenderの状況を正しく判断する。

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

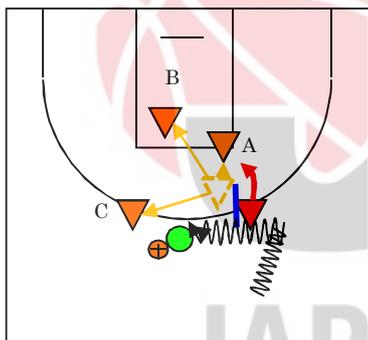
After ScreenするPlayerとUserとしてDribbleするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。

1 Pick & Roll

【実施方法】

「GuardのDribbleからEntry」から始める。

Dribbler(User)はPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveをしようとする。



Screen Set, Brush OffによってUserのDefenderが"Fight over The Screen"出来ない状況を作り、これによりUserのDefenderは、"Slide Through The Screen"で対応する。

よって、Screenerは"Pick & Roll"する。

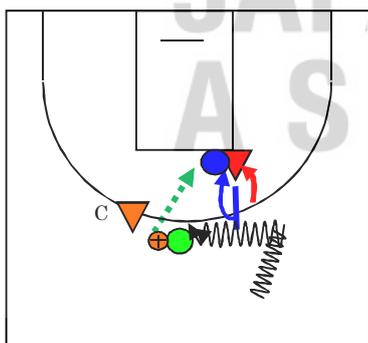
ScreenerのDefenderは左図のように対応変える。

A 対応しない。

B Paintに下がる。

C "Switch"または"Flat Show"する。

Userは、Aの場合、Drive to the Goal, Bの場合、Jump Shotする。



Cの場合、Userは1つ目のDribbleまたは2つ目のDribbleからRollしたScreenerにPassする。

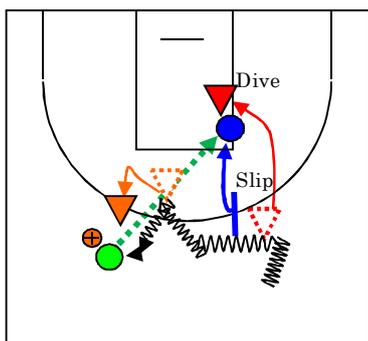
【Point】

Pick & Rollの場合、ScreenをUserのDefenderにしっかりぶつけることが肝要である。

体の当て方が弱い場合や早い場合は、UserのDefenderに容易に

"Fight over The Screen"を許すことに繋がる。

【Separate (Stretch the Trap)】



"Switch","Flat Show"に対して、下がってSpaceを取る。(Re・Space)
2DribbleでSeparationする。

Re・Spaceから次の選択がある。

- 1 Ball ManがPenetrate(Drive)
- 2 ScreenerのDiveにPass
- 3 DragにPass
- 4 DriftにPass

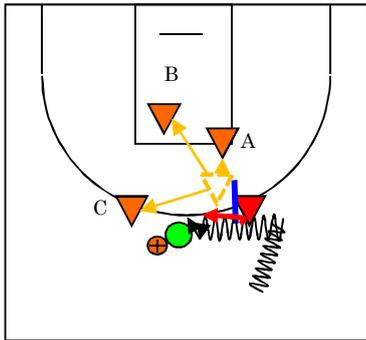
2 Pick & Dive

【実施方法】

「GuardのDribbleからEntry」から始める。

Dribbler(User)はPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveをしようとする。

ScreenerはUserのDefenderにContact後、直ちにAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。



UserのDefenderは遅れながらも"Fight over The Screen"で対応する。

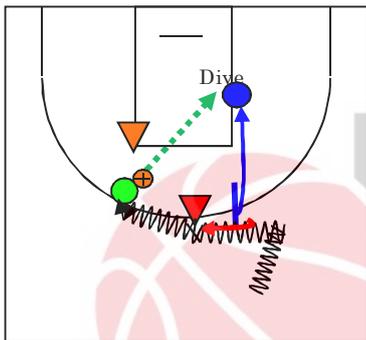
ScreenerのDefenderは左図のように対応変える。

A 対応しない。

B Paintに下がる。

C "Switch"または"Flat Show"する。

Userは、Aの場合、Drive to the Goal, Bの場合、Jump Shotする。



Cの場合、Userは1つ目のDribbleまたは2つ目のDribbleからDiveしたScreenerにPassする。

【Point】

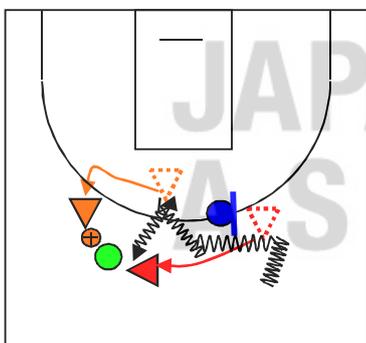
より良いSpaceとAngleを作るためには、Rollではなく(RollするとSlide Stepになるため)、Front TurnによるDiveを行い、Goalに直接Attackする。Ballを見失わず走ることが重要であり、相手を抑えることよりも走り込むことを優先する。

3 Pick & Pop

【実施方法】

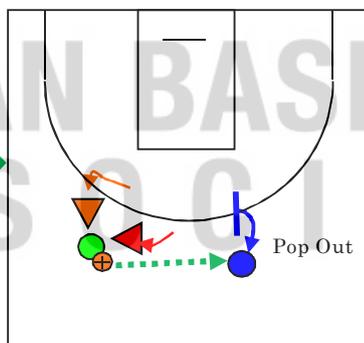
「2Guard PositionのPlayerに直接Pick」から始める。

Dribbler(User)はPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveをしようとする。



1Dribbleで判断して、2Dribble目で離れる。

【Separate(Stretch the Trap)】



Pop OutはFront Turnから無駄足を排除して動く。

(Game中はHelp Defenderから距離を置く位置に移動すること)

Driveに対してScreenerのDefenseは"Switch", UserのDefenderは遅れながらも"Fight over The Screen"を行う。これによりDribblerは"W-Team(Blitz)"される。この場合、ScreenerはPop Outする。DribblerはStopしてPop OutにPassを送り、Shotする。

Pop Outから次の選択がある。

- 1 Shot
- 2 High - Low(Dive Down)
- 3 WingへのPass

【Point】

- 1 DribblerのSeparate(Stretch the Trap)
- 2 無駄足の無いPop Out
- 3 Pop OutへのPass Feed

Defenseの目的は、ScreenをTrapしてBallを奪うことやPass Interceptをすることである。

すなわち、"W-Team(Blitz)"に対してTurn overを起こさず、Trapを回避するPassが出来ることは、直接得点に繋がる。

※ Pop OutへのPass Feed

"W-Team(Blitz)"に対して、即座にHook Passすることが最も良いが、

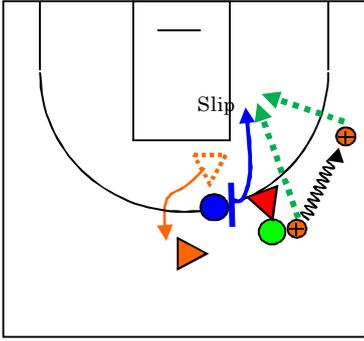
しっかりStop-Step(Pivot)して、TargetとなるAfter Screen(Pop Out)Receiver側のDefenderを破り、

Pass Feedすることも大切である。

4 Pick & Slip

【実施方法】

「2Guard PositionのPlayerに直接Pick」から始める。



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後、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Bound Passを送る場合がある。

【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。

【Fake Screen & Dive(=Drag Screen, Early Release)との違い】

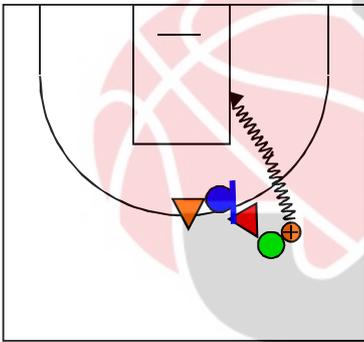
Pick & SlipとFake Screen & Diveは酷似している。Pick & Slipは一旦ScreenをSetするのに対して、

Fake Screen & Diveは正確にScreenをしていないという違いがある。

"Show Hard"するであろうDefenderを欺く。High Pickで使用することも多い。

5 その他

I Strong Side Drive



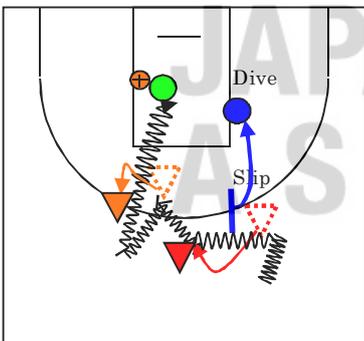
On Ball DefenderがPickに対してBallmanへの視野を切ったり、Middle Driveを予想して過剰に反応することもある。この場合は、Middle DriveをFakeとし、Strong SideにDriveし、Shotする。ScreenerはそのままFront TurnからDiveまたはDragする。

【Point】

Strong Side Drive;

One DribbleでLay up Shotする。

II Split



前述のように"Switch","Flat Show"に対して、DribblerがSeparate(Stretch the Trap)してDefenderを引き伸ばし、その後、2人のDefenderの間を割る。(Drive to the Goal)

【Point】

DribblerのChange of Pace

【Userの1対1が強いことが前提】

Pickは、UserがDrive,Jump Shot,3Point Shotによる得点力があることが前提である。

Driveが弱いと"Show Hard"に対してBallを失う結果となり、3Point Shot等が出来ないと

"Slide Through The Screen (Underも含む)"で対応されています。

PickはあくまでもこのBallmanの1対1の強さを引き出す目的で使用することが望まれる。

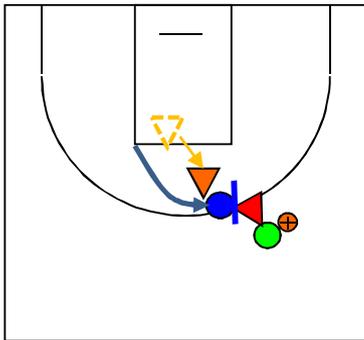
Defense

PickのDefenseとして最も採用されやすいHedge & Recoveryを含む"Show Hard"を取り上げる。

Show Hard

【実施方法】

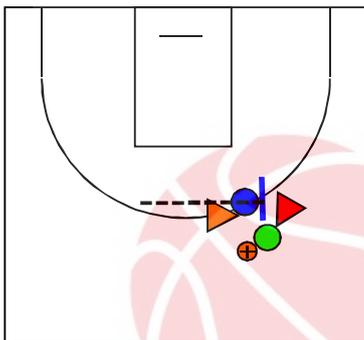
Offenseは前出の「2Guard Position」のPlayerに直接Pickから始める。Defenseは以下の手順で行う。



・On Ball DefenderはBallmanに"One Arm Away"の間合い、且つNo MiddleのDirectionで対峙する。

【On Ball DefenderはBallmanに対して"One Arm Away"の間合い以上に距離を空け、Loosely対峙すると、"Fight over The Screen"が出来ず、"Slide Through The Screen"またはScreenにかかったままになる恐れがある。】

・PostのDefenderはPickがSetされる前に"Screen, Screen"とCallし、Communicationを図る。



・On Ball DefenderはNo MiddleからNo BaselineのDirectionにStanceをShiftする。これによりScreenが外側に膨らむ。

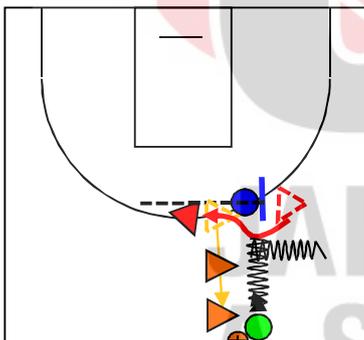
On Ball Defenderはあくまでも対峙し、Screenerを見てはいけない。

Screenerを見たり、Balanceを崩したりするとBaseline Driveを受ける結果となる。

・PostのDefenderはScreenerに対して半分だけHedge出来る側(Screenerの腰付近)でSidelineと平行なStanceを取り、密着して低く構える。

Hedgeする位置に早くPositioningすると、Screen & SlipやFake Screen & Diveを受ける結果となる。

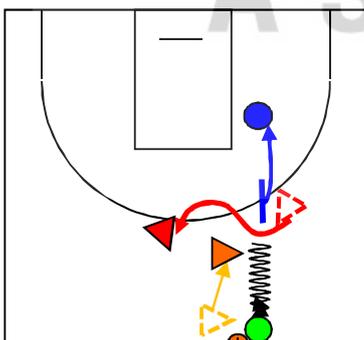
また、密着しないとHedgeが遅れ、Screenerとの距離が出て(Separateされて)効果が上がらない。



・BallmanのMiddle Driveに対してScreenerのDefenderはSidelineと平行なStanceのままOne Step Outを含む2歩のSlide Stepで両手を広げてPassを遮断しながら激しくHedgeする。(Show Hard)

Dribbler(User)はStep Back Dribbleする。(せざるを得ない。)

・UserのDefenderはDribbler(User)がStep Back Dribbleすることにより"Fight over The Screen"の方向から一瞬Screenerを守りながらPositionをMiddle側取る。

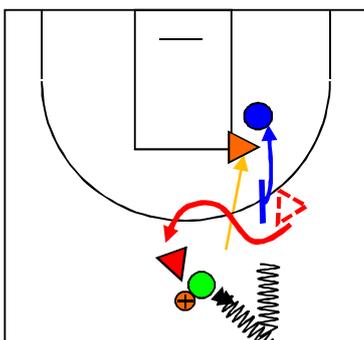


・ScreenerのDefenderは2歩のSlide Stepで激しくHedgeした後、Sidelineと平行なStanceのまま全速力でDiveするScreenerに戻り直す。(Recovery)

【3歩以上だとRecovery出来ない。】

・UserのDefenderは更にPositionをMiddle側取る。

このことでDiveしたScreenerに戻り直すDefenderのCourseを確保することが出来る。



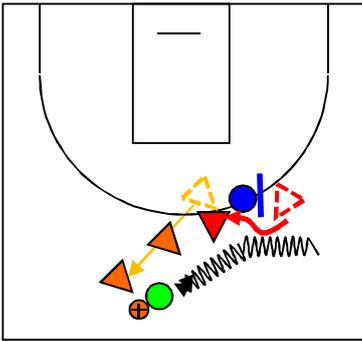
・ScreenerのDefenderはDashしてRecoveryし、DiveへのPassを遮断するためにHand upする。また、その後のCut, Seallにも対応する。

・UserのDefenderはDribblerが再度Driveすること、Ball Reversalすることを阻止するためにNo MiddleのDirectionを堅持したStanceでDribbler(User)にMach upする。

このUserに対応するDefenderの一連の動きを通称"Snake Move"と呼ぶ。

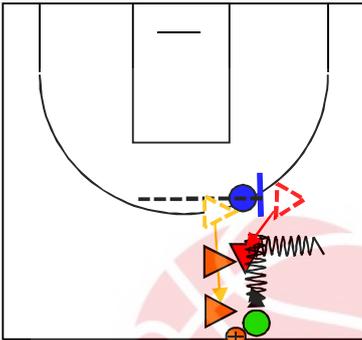
【悪い事例】

I Show HardにならないMiss



ScreenerのDefenderのDefense角度が悪かったり、Screenerと離れていたりするとDribbler(User)を真っ直ぐ上方に押しやるが出来ない。これにより、Separateされ、容易にDiveにPass Feedされたり、Splitされたりする可能性が高まる。また、ScreenerにRecoveryする際、Dribbler(User)にMach upする味方と交錯して戻ることが出来なくなる恐れも生じる。

II Snake MoveをしないことによるTrable



UserのDefenderはSnake Moveせず、直接Step Back DribbleするDribbler(User)に向かってMach upする場合もあるが、ScreenerのDefenderがRecoveryする動きと交錯する恐れが生じる。また、Dribblerが再度Middle方向にDriveすること、Ball Reversalすることを許す結果にも繋がる。

【その他の対応】

①Slide Through The Screen

ScreenerのDefenderがDrop StepしてUserのDefenderをDribbleの進行方向に誘導させる対処法である。しかし、Shoot力のあるUserならば、3Point Shotされ、得点を失うことに繋がる。

※"Slide Through The Screen Under(Squeeze Under)"

Slide Through The Screenは、UserのDefenderがScreenerとScreenerのDefenderの間に入る。これに対して、Slide Through The Screen Under(Squeeze Under)は、UserのDefenderがScreenerとScreenerのDefenderの後方をSlideする。Shoot能力が低く、得点の脅威がないUser(Ballman)の場合などに用いられやすい。

②Switch(Switch up)

ScreenerのDefenderがDribbler(User)をHedgeし、そのままMarkし、Markmanを入れ替える対処法である。このことでUserへの対応は出来る。しかし、Sizeの違うDefenderの場合、ScreenerであるBig ManがPaintでSealする動きに耐えられない場合が多い。

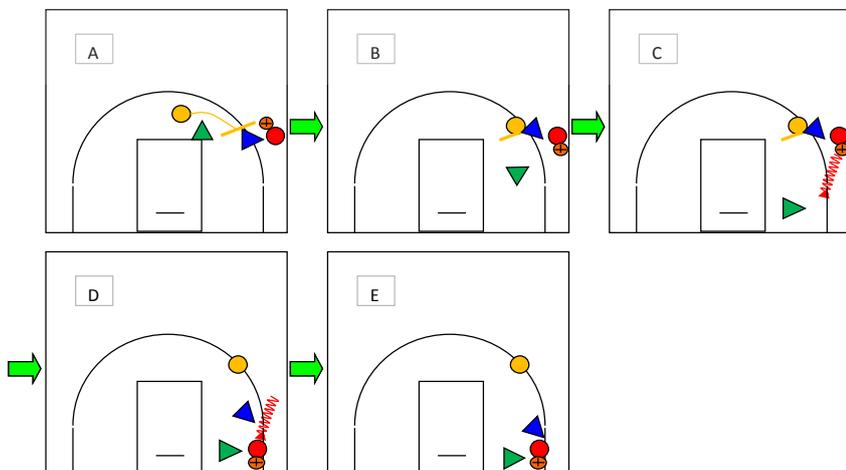
③Over Under

Wing Pickにおける特別なDefenseである。(A)

ScreenがSetされたら、"Pick"とCallする。この瞬間にScreenを受けたDefenderはNo MiddleのOver Positionを取り、"Over"とCallする。ScreenerのDefenderはDrive Courseを守る。(B)

Dribbler(User)のBaseline Driveに対して、ScreenerのDefenderが対応し、Driveの速度を弱める。(C)

これに本来のDefenderが追いつき、その段階でScreenerのDefenderはScreenerをMarkするために戻る。(D、E)



※Screenerの3Point Shotがある場合は危険である。

【留意すべき事柄】

- 1 "Over"のCallでScreenerのDefenderはBaselineへのDriveをCoverできる体制をいち早くつくる。
- 2 Screenを受けたDefenderは、Screenerに強く体を入れて、極端にNo MiddleのOver Positionをつくる。Baseline Driveに対して、早く追いつくことで、"Fight over The Screen"と同様の効果を得る。

Offense Skill Work

1. Ball Handling

複雑化しないBall Handlingを競争的に行うことで意識の向上を図る。

【Ball Handling 内容】

Ballを体の周りを回す動作である。

- ①胴回し 立位からBallを胴体部分を経由して1周させる。
- ②腿上げCatch 腿上げをしながら、両膝間を左右にBallを移動させる。
- ③8の字Catch Power Positionの姿勢から、足の周りを8の字を描くようにBallを移動させる。

【実施方法】

各自Ballを1個持ち、①胴回し②腿上げCatch③8の字Catchを右回り左回り、または下腿部外入れ内入れを各20回行う。
(3種類の内容を2方向)時間を測定する。

・目標値 60秒を基準として45秒を目標に取り組ませる。

【Point】

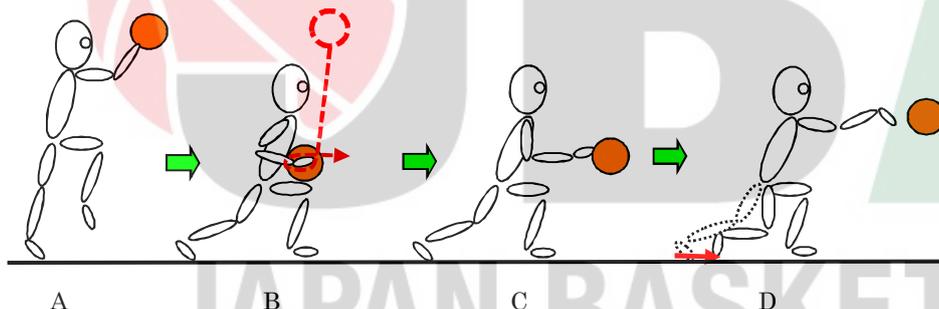
- 1 Visionの確保(広い視野の育成)
- 2 Ball Controlの向上
- 3 Ball移動のSpeed up
- 4 正しい姿勢(Power Position)の習慣化

2. 対面Pass

【実施方法】

2人組でBallを1個持ち、4~5m離れて対面Passする。高く強いPassを送る。

※両手のChest Passを行う。目的は強いPassである。



【注意事項】

- 1 体重移動を上(A)下(B)前(C)に行う。
- 2 高く強いPassに対して、Meet Catchする。(A)
- 3 Bで重心を下げる。Ballの位置はへそあたりである。肘を開くとBallは飛ばない。
- 4 体重を前に移動した際(C・D)、重心が浮かないように留意する。
特にDの状態の後方のつま先が床を擦るように移動し、かつ後方の膝が床に付くぐらい下げる。
- 5 この過程でつま先の方向が両足共に進行方向に同一であることが重要である。
- 6 手の親指の状態は、上向きから横向きに変化する。これは、親指がBallにSpinをかけるためである。
- 7 Passを受けたPlayerの体重移動を"上下前"にするため、高いPassを送る。

【Pass動作】

1 臍(へそ)の高さからパスする。

"Chest"とは胸であるが、胸にBallを置くと肘が開きやすく、Ballは飛ばない。

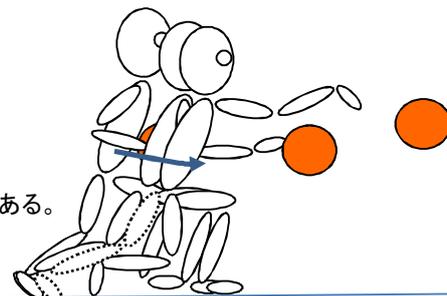
Armの進行方向への真っ直ぐな動作を得るためには臍(へそ)の高さからPassする。またOne Hand Push Passも同様である。
Triple Threat PositionにおけるBall Positionから考えても水平面として臍(へそ)の高さからPassが出される。

2 重心(体重)を前方に移動する。

手だけを使っても強いPassにならない。体全体を使う動きを行う。
重心(体重)を前に移動する。この際、重心が浮かないように留意する。
(EnergyのVectorを同方向化する)

したがって、最終的に後方のつま先が床を擦るように移動し、
かつ後方の膝が床に付くぐらい下げることが良い。

また、この過程でつま先の方向が両足共に進行方向に同一であることが重要である。



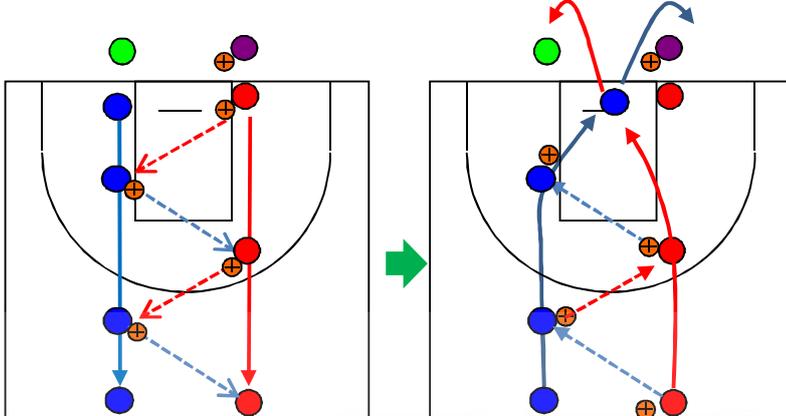
3. 2Men Passing

前述の「2 対面Pass」における強いPass動作を踏襲し、Parallelな2Men Passingを行う。

I 2対0

【実施方法】

両Short Cornerの位置に2人ずつ並び一方がBallを持つ。2人は真っ直ぐに走り、2Men Passingを繰り返し、Half Lineまで進む。Half Lineで折り返し、再度2Men Passingを行ってどちらかがLay up Shotし、最後のPasserはReboundする。その後、位置を変えて並ぶ。Stepの種類を次のように限定して行う。



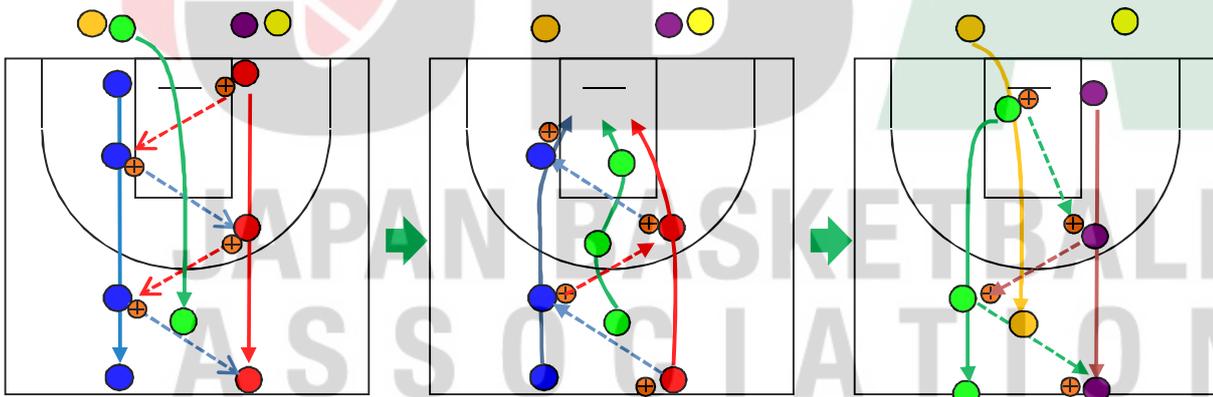
《Step》

- ① No Step
- ② 1Step
- ③ 2Step
- ④ 大きく2Step

II 2対1

【実施方法】

両Short Cornerの位置に2人ずつ並び先頭の一方がBallを持つ。2人は真っ直ぐに走り、2Men Passingを繰り返し、Half Lineまで進む。次の2人組の一方が2Men Passingを追従し、Defenderとなる。Half Lineで折り返した瞬間から2対1のDrillとなる。OffenseはDribbleしないでShotまで持ち込む。DefenderはShot inまたはReboundしたBallをPass Out LetしてHalf lineまでの2Men Passingの形成を図る。これを繰り返す。



【注意事項】

1 On Ball Player

- ・Stepの工夫 (前出の4種類)
- ・Passの種類(Air Pass or Bound Pass, One Hand Push Pass or Lateral Pass, Quick Pass or Lead Passなど)
- ・Fake
Ball Fake, Eye Fake, Body Fakeを使ってDefenderを揺さぶる。
No Step Pass Fakeから2Step Pass, No Step or 1Step Pass FakeからLay up Shotなど

2 Off the Ball Player

- ・Pass & Dash
- ・Pass Lineの確保

3 Communication

- ・Eye Communication
- ・Target Hand
- ・Talk

4 Shot

- Easy Shotする。(Over or Under Hand Lay up, Power Lay up, One Step Lay up 等)

【Orientation (定位能力・空間認知能力)の実践】

動いているOffense・Defense・Ballに対して、自分の位置関係を時間的・空間的に正しく把握する能力である。選手は常にCourt上の位置を感じ、Teammateの場所、Defense、RingとLineの位置を把握しておくことが求められる。このDrillの中でTeammateの走る速度、Passの到達時間を計算して適切なPassの選択を行うことも目的である。

【Adaptability (変換能力)の実践】

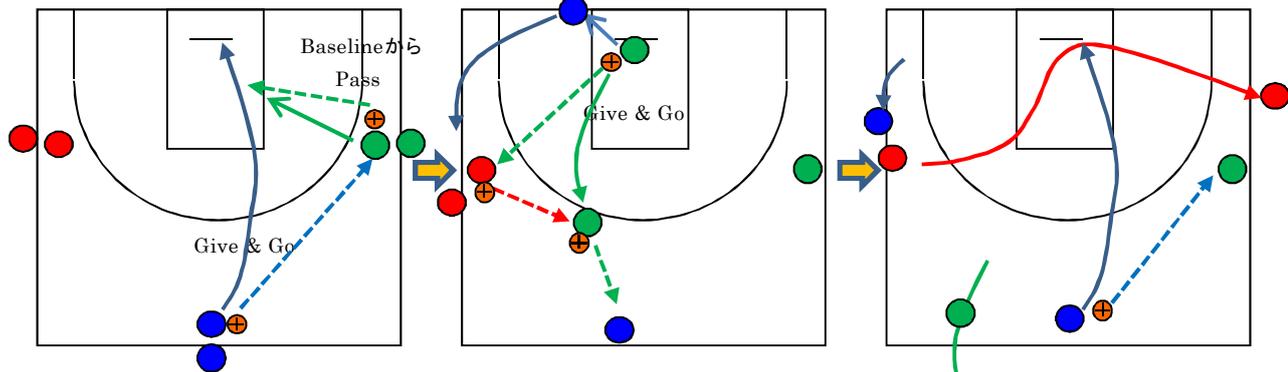
順応性・適応性の別表現は組み換え・変換であり、選手は状況変化を認識し、動作(Plan)を適時に変更して即時対応する能力が必要である。Defenderの反応やTeammateの状況を即座に判断し、適応することも目的である。

4. 3Men Give & Go Drill

TopはWingにPass後のBallside Cut、RebounderはOut Let後のGive & Go、WingはTopにPass後のS Cutする。
全てのPositionでGive & Goを敢行する。想定としてDefenderがTightにMach upしているとする。

【実施方法】

下図と共に説明する。



TopからWingにPass。
即座にBallsideにCutし、
Passを受けてLay up Shotする。
PassしたWingはRebound。

Rebound 後、Out Let Passして
Give & Goし、Return Passを受ける。
これをTopにPassする。

WingはS CutによるGive & Goを行い、
逆SideのWingに移動。
TopはWingにPassしてGive & Goする。

※Give & Goの動きを確認した後、4名のDummy Defender(Coach)を置き、実践的に行う。

【注意事項】

Dummy Defenderを想定して以下の事柄に留意する。

1 Pass動作におけるStep

・Twist Stepしながら、Free Footの足をDummy Defenderの足の側面且つGoal方向に入れる。

(Defenderの靴を横からBlockするか、追い越すこと)

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。

(通常のPivotはPivot Footに加重されている。このままPassするとSkip動作のような無駄足が派生する。)

両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。それぞれの足において「つま先一膝一肩」が同一方向であることが肝要である。

・Dummy Defenderの側面に入った時、肩を入れて、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shoulder to Hip")

これにより、Off Armが膝に触れる姿勢となる。

2 Pass動作

指を立てた状態(Hand Cock)からPassする。

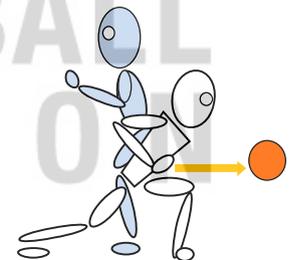
3 Pass後のStep

Dummy Defenderの側面から次のStepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。

4 Cut時の動作

進行方向につま先を向けてSprintするが、上半身はBallman(Passer)に向ける。

Receiveに際してTarget Handを上げる。



【Drill上の注意事項】

1 Ball Receive

①Ball Meet

Dummy Defenderを振り切ってBall Meetする。

②Triple Threat Position

Ball MeetからTriple Threat Positionに移行する場合、対峙するDefenderがNo Middleで守ることを理由に

ReverseTurnによりGoalに正対すること、WipeまたはUnder Ripを用いてBall移動することが肝要である。

2 Baseline方向からのPass

図AにおけるBallside CutへのPassはBaseline方向からのPassを基本とする。

3 ReboundからのOut Let Pass

Rebound時は後方Pivotの位置であり、肘を張ってBall Protectionする。

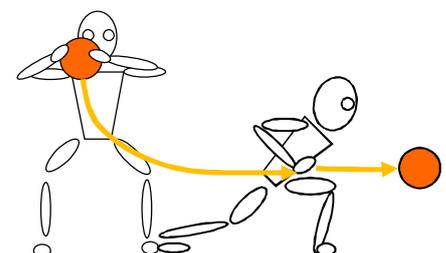
Drillの目的がGive & Goであることから右図のようにPivotしてBallを2次曲線的に移動し、Out Let Passを出す。

4 Bumpに対するBlind Cut

S Cut時にDummy DefenderにBumpを受けた場合、Blind Cutする。

5 Pass Fake

図CにおいてS CutするPlayerにReturn Pass FakeしてBall Reversal Passを送ることも良い。

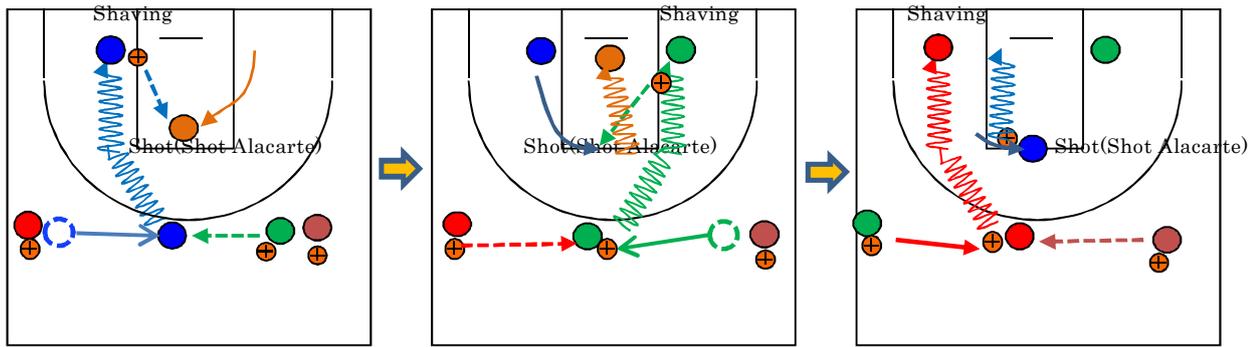


5. Shaving & Shot(Shot Alacarte) Drill

Offense Skill Work資料の「1.Shot Alacarte」と「2.Shaving」を合わせて全体練習とする。

【実施方法】

下図と共に説明する。



Topと同じBall LineのSide Laneに先頭以外はBallを持って並ぶ。先頭はTopに走りBall MeetしてBallを受ける。並んでいた側のShort Cornerに向かって並んでいた側のShort Cornerに向かってDribble・Stopし、Free Throw Line付近にMeetするPlayerにPassし、待機する。Free Throw Line付近でBallを受けたPlayerはShotする。

先頭にPassしたPlayerは逆Sideから前者同様にTopでBall Meet。並んでいた側のShort Cornerに向かってDribble・Stopし、Free Throw Line付近にBall Meetする先頭(前者)にPassする。Free Throw Line付近でBallを受けたPlayerはShot。Passerは待機する。

これを連続的に行うと、Short Cornerに向かってDribble・Stop・PassのShaving Drillとなり、前者にPass後、後者からFree Throw Line付近でPassを受け、Ball MeetからStep Work (Shot Alacarte)等を使ったShot Drillとなる。

【Shaving】

Dribble StopまたはBall Meet時のStep Work、Ball Release(Shot,Pass)時のStep WorkをDefenseを削ぎ落とす意味でShavingとする。以下のStep Workを選択する。

Dribble StopのStep Work	Ball Release(Pass)時のStep Work	Defenderの状況
I 前向きStride Stop	Front Turn Cross over Step	Soft ⇒ Soft
II 前向きStride Stop	Reverse Turn Cross over Step	Soft ⇒ Hard
III 後ろ向きStride Stop	Front Turn Open Step	Hard ⇒ Hard
IV 後ろ向きStride Stop	Reverse Turn Open Step	Hard ⇒ Soft
V 前向きOutside Stop	Front Turn Open Step	Soft ⇒ Soft
VI 後ろ向きOutside Stop	Reverse Turn Cross over Step	Hard ⇒ Hard
VII Step Back Jump Stop	Front Turn Open or Cross over Step	Hard ⇒ Soft

※ 前向きJump Stop,後ろ向きJump StopからFront or Reverse TurnしてOpen Step,Cross over Stepすることも可とする。

【Shot(Shot Alacarte) Drill】

Dribble StopまたはBall Meet時のStep WorkからShotに至るStep Workを以下から選択する。

《Step項目》

- ①正面Jump Stop→Cross over Step→Lay up Shot
 - ②外方向 Jump Stop→Cross over Step→Stepin Shot
 - ③外方向Jump Stop→Cross over Step Fake(Face up)→Pass Fake(後方へStep)→Cross over Step→Lay up Shot
 - ④外方向Jump Stop→Cross over Step Fake(Face up)→Pass Fake(後方へStep)→Reverse Turn→Lay up Shot
 - ⑤背面Jump Stop→Front Turn Jump Shot
 - ⑥背面Jump Stop→Front Turn Jump Shoot Fake→Pass Fake(後方へStep)→Reverse Turn→Lay up Shot
 - ⑦Gallop Step (Jump Penetration)→Lay up Shot
 - ⑧Spin Move →Lay up Shot
 - ⑨Power lay up
 - ⑩Euro Step
 - ⑪Floater Shot
- ※上記以外に、即座にJump Shot,1Dribble Jump Shot,1Dribble Step Back Shotも可とする。

詳細は後述のOffense Skill Work資料の「1.Shot Alacarte」、「2.Shaving」を参照する。

6. Dribble Drill

対人におけるDribble中の打破を想定する。

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

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

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

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

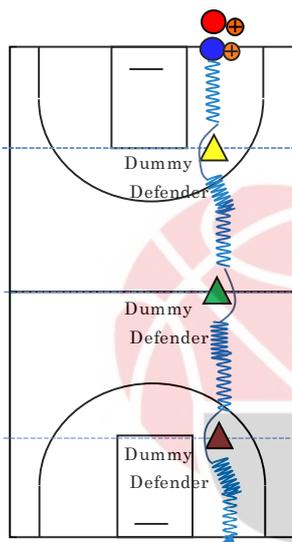
Open Stepでの1対1の打破を主眼にDribble Drillに取り組むこととする。

【実施方法】

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

OffenseはDribbleしながらDummy Defenderに近づき、次のStep WorkでDummy Defenderの背中に入る。

抜き去った後、Dribbble Chenge(Cross over Dribble)を行い、次のDummy Defenderに向かう。



《Step Work》

I Open Step

II Fake & Open or Cross over Dribble

- ・Dribbleしていない側の足で1FakeしてOpen Stepで抜き去る。
- ・このOpen Stepを更にFakeとして、続いてCross over Dribbleする。
(Cross over Dribble後、Defenderに対してOpen Stepで抜き去ること)

III Harkee(Starter)Step & Open or Cross over Dribble

- ・Harkee(Starter)Stepし、Defenderを揺さぶり、Defenderの側面に入る。
- ・Cross over Dribbleの場合はII同様の手順となる。

IV Inside Out (Open or Cross over Dribble)

- ・Step WorkはIIと同様であり、Dribbleしていない側にFakeを入れることが肝要である。これにより手だけでBall操作したPalmingを防ぐこともできる。
- Ball ControlとしてSpeed Cross over Dribbleかのように見せてBallを同一Sideに引き戻す。
- その後、Open StepでDefenderの側面に入る。
- ・Cross over Dribbleの場合はII同様の手順となる。

V Between the Leg (Leg Through) Dribble & Open or Cross over Dribble

- ・Behind the Back Dribble同様、Dribble Change後、Pivot DanceすることによりOpen Stepする。

VI Skip Dribble & Open or Cross over Dribble

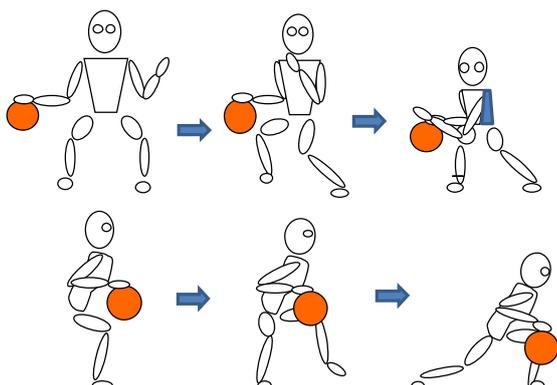
- ・離れているDefenderに対してRhythmを変えるためにSkipし、その後Defender側面に入る。
- Rocker Motionと同様の効果を上げる。
- ・Cross over Dribbleの場合はII同様の手順となる。

VII Harkee(Starter)Step & Cross over Dribble ⇒ Cross over Step ⇒ Spin(Roll)Turn or Spin(Roll)Turn Fake & Go

- Harkee(Starter)StepからCross over DribbleしてCross over Stepとする。
- このCross over StepからのDribble動作としてSpin Dribbleする。
- また、Spin DribbleをFakeとして引き戻し前方にDribbleする。
- この場合、Ballの下に手が入り、Double Dribble Violation(Palming)とならないよう留意する。

※ I～VIIのDrill終了後、Freeとして自由に組み合わせて行うことも可とする。

※ I～VIのDrillにおいてDefenderとの距離があることが大切である。
特にSkip Dribbleの場合、Defenderが接近している時は厳禁である。



【注意事項】

- 1 Twist Stepの実行
それぞれの足について「つま先-膝-肩」が同一方向であること。
- 2 Shuolder to Hip
- 3 強いDribble
- 4 視野の確保

7. Pivot

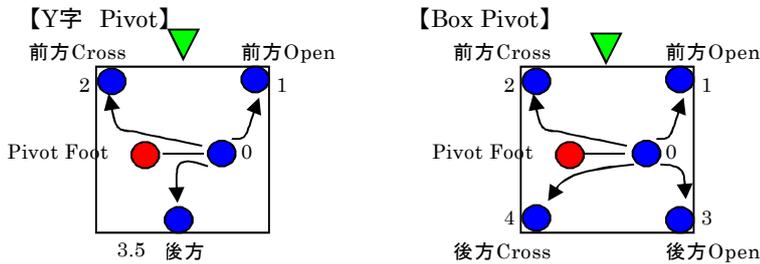
BasketballのStep Workとして、非常に重要な要素である"Pivot"を抜き出して確認する。
次項の"Ball Meet & Drive","Shot Alacarte","Shaving"との関連性も高い。

【Pivotの考え方】

Pivotの考え方として、下記の「Y字Pivot」と「Box Pivot」がある。

後方のFree Footの位置がY字は1つに対して、Boxは2つある点に違いがある。

Y字の後方を3.5として考えると2つに大きな違いはない。いずれにしても共通事項は多い。

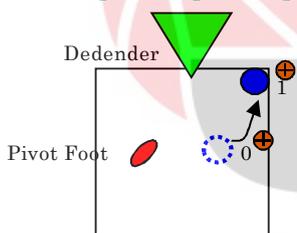


【Pivot Foot & Free Foot】

- 1 重心は、Pivot Footに70%、Free Footに30%の割合で載せる。
ただし、前方Open & Crossで相手を抜く場合は重心を瞬間的にFree Footに載せる。
- 2 Pivot Footの重心は、拇指球に置く。
- 3 後方の位置において、肩・膝・つま先は水平面垂直の一直線上に置く。
- 4 Free Footの移動に際して、重心を上下動させず、且つ足を持ち上げずに床を擦るように踏み換える。
Free Footの移動はPivot Footに引き付けて行う。
- 5 Ballの位置は、Defenderから遠い場所に置く。(Ball Protection)

【Pivotの実際】

① 前方Open = Open Step



左足をPivot Foot,右足をFree Foot,Goalに正対したPower Positionを仮に「0」とする。

【注意事項】

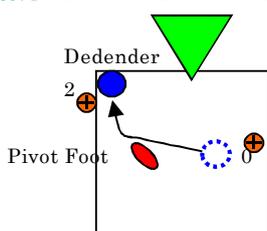
- 1 Free Footのつま先は、進行方向(Goal方向)に向ける。
- 2 Pivot Footは、拇指球でTwist Stepを行う。
- 3 肩を入れて、重心が低く保つ。
- 4 Ball Positionは基本的に腰骨の上とし、手首を立てる。

【Drive(Penetrat)e,Give & Goにおける実際】

- 1 Twist Stepしながら、On Sideの足をDummy Defenderの足の側面且つGoal方向に入れる。
(Defenderの靴を横からBlockするか、追い越すこと)
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。
- 2 両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。それぞれの足において、「つま先-膝-肩」が同一方向であることが肝要である。
- 3 Dummy Defenderの側面に入った時、肩を入れて、Dummy Defenderのお尻に接触する。
("Shuolder to Hip") これにより、Off Armが逆膝内側に触れる姿勢となる。
- 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。



② 前方Cross = Cross Over Step



左足をPivot Foot,右足をFree Foot,Goalに正対したPower Positionを仮に「0」とする。

【注意事項】

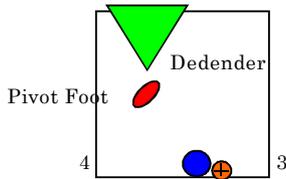
- 1 Free Footのつま先は、進行方向(Goal方向)に向ける。
- 2 Pivot Footは、拇指球でTwist Stepを行う。
- 3 肩を入れて、重心が低く保つ。
- 4 Ball Positionは基本的に腰骨の上とし、手首を立てる。



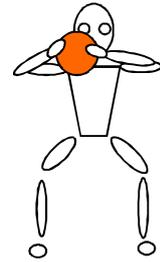
【Drive(Penetrat)e,Give & Goにおける実際】

Twist Step,Shuolder to Hip,Hand Cock,Second Stepは、Open Stepと同様であるが、Pivotの特性からPivot Footに加重されやすいこと、"Shuolder to Hip"の姿勢が取りやすいこと、Travelingになり難いことからOpen Stepより多く使用された経緯がある。
しかし、Cross Over Stepを阻止された場合、次の動作まで時間がかかることを認知しなくてはならない。

③ 後方



左足をPivot Foot,右足をFree Footとする。

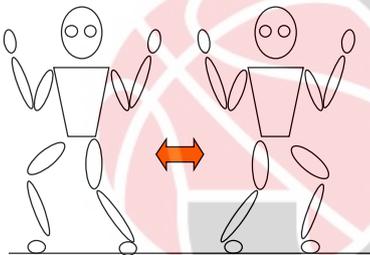


【注意事項】

- 1 後方にFree Footを置くとDefenderはFree Footではなく、Pivot Footを守ることが多い。すなわち、Pivot Footを後退されるとPressureに負けてしまう。よって、重心をPivot Footの上に置いて「つま先-膝-肩」で壁をつくり、DefenderのPressureに対して決して後退してはいけない。
- 2 Ball Positionは耳の横(Ballを顎につける位置)とし、両肘を張ってBall Protectする。この時、肘はしっかりと張られる。(肘を下げてはいけない。)移動に際して、Cylinderと共に移動すれば、この肘は違法ではない。(肘のみを振り回す行為は違法である。)
- 3 後方となっても視野をGoalに向ける。

I Twist Step

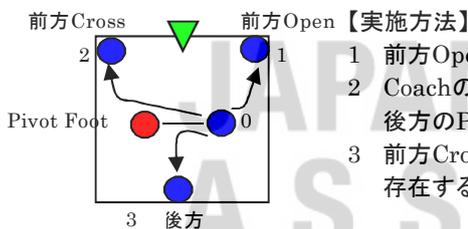
Power Positionで両足の拇指球に重心を置き、つま先と膝の方向を同時に変換する。



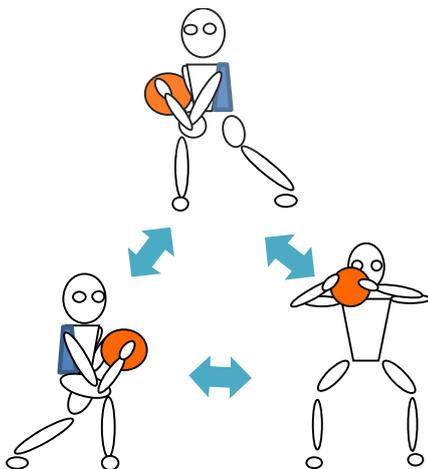
【注意事項】

- 1 つま先・膝の方向を同一にすること
- 2 骨盤を固定して、腰の動作を入れないこと (骨盤Alignmentを正確に保つこと)

II Y字Pivot Drill



- 1 前方Open(Open Step)を1、前方Cross(Cross over)を2、後方を3とする。
- 2 Coachの合図を1、2、3とし、合図に合わせて前方Open(Open Step)、前方Cross(Cross over)後方のPivotを踏み換える。
- 3 前方Cross(Cross over)2と後方3の組み合わせにおいては、Front TurnとReverse Turnが存在するため、「Front2」、「Reverse3」等の合図を行う。



【注意事項】

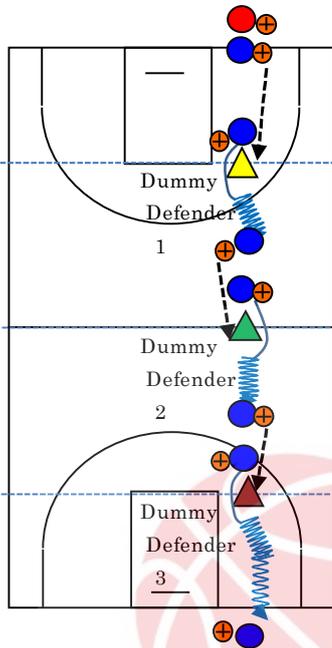
【Pivot Foot & Free Foot】、【Pivotの実際】における注意事項を順守する。また、移動に際してBalanceを保ち、体軸の安定を保つ。

※ 2Dribble終了後、後出のShot AlacarteのStep Workを行い、再度Dribbleして進むというDrillに発展しても良い。

8. Ball Meet & Drive

Ball Meetから対人の打破を想定する。1対1の打破においてStepは、"Open Step"と"Cross over Step"がある。Dribbleからの打破同様、Defenderの側面に体を入れること、そのためにTwist Stepしながらどちらかの足をDefenderの側面且つGoalに向かってStepし、"Shuolder to Hip"となるように肩を入れることが肝要である。これに至るStep WorkとしてJump StopからのStep Workに限定してDrill化する。

I Track & Trail



【実施方法】

Full Courtに左図のような3人のDummy Defenderを配置しPlayerはEndlineにBallを持って並ぶ。EndlineのPlayerはDummy Defender1にPass。そして、Dummy Defender1はPlayerにReturn Pass。これに合わせてPlayerはBall MeetからJump Stopする。Dummy DefenderはPass後、直立で両腕を水平面水平に上げて立つ。Offense Playerは次のStep WorkによるDriveでDummy Defenderの背中に入る。抜き去った後、2DribbleでJump Stop。その後、Dummy Defender1と行ったと同様にDummy Defender2, 3と行い、左右を入れ替えて連続的にDrillを行う。

《Step》

- ① Open Step
- ② Open Step Fake(Jab Step) - Cross over Step
- ③ Rocker Motion Openside 【Open Step Fake(Jab Step) - Open Step】
- ④ Cross over Step Fake - Open Step
- ⑤ Rocker Morion Cross over side 【Cross over Step Fake - Cross over Step】
- ⑥ Reverse Turnから後方へStep - Front Turn - Open Step
- ⑦ Reverse Turnから後方へStep - Reverse Turn - Cross over Step
- ⑧ Reverse Turn270度 - Cross over Step

※2人組で行うTrack&Trailもあるが、CoachをDummy Defenderとして活用し、Drillの効率化を図る。

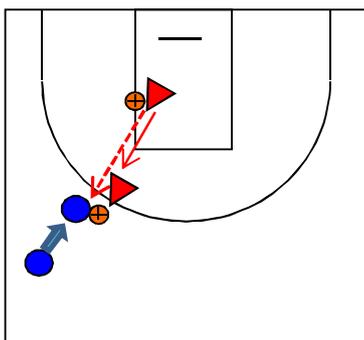
【注意事項】

- 1 Ball Meet Ball方向にMeetする。
- 2 Jump Stop & Triple Threat Position 足幅が広すぎるとStepが出来ないため、足幅に留意する。
- 3 Ball Position DefenderとBallの間に体の一部を入れること。
- 4 Twist Stepの実行 それぞれの足について「つま先一膝一肩」が同一方向であること。
- 5 Shuolder to Hip Defenderの側面に体を入れる場合、Dribble Drill同様、Free FootをDefenderの側面且つGoalに向かってStepすることが重要であり、"Shuolder to Hip"となるように肩を入れる。
- 6 側面からGoal Lineに入る Defenderの側面に入ったFree Footの後、次のStepはDummy Defenderの背中(Goal Line)に入る。
- 7 Dribble ・強いDribble ・視野の確保

II 2人組Ball Meet & Drive

【実施方法】

3Point Lineを挟んで対峙する。DefenderがBallを保持し、OffenseにPassを送る。Offenseは2mほど直線的にBall Meetし、Jump Stopする。PassしたPlayerはDummy DefenderとしてOffese(On Ball)にClose OutしてMach upする。Offenseは以下のStep WorkよりDriveする。Drive後、2DribbleでJump Stopし、Reverse Turnで向き換える。Close OutしたPlayerは3Point Lineの外側に出る。ここで役割が交代され、Drillを繰り返す。



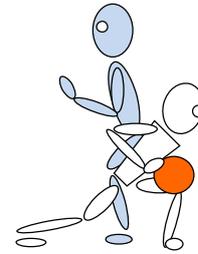
《Step》

- ① Open Step - Middle Drive
- ② Open Step - Baseline Drive
- ③ Open Step - Baseline Drive Fake - Cross over Step - Middle Drive
- ④ Open Step - Baseline Drive Fake - Open Step - Baseline Drive = Rocker Motion
- ⑤ Cross over Step - Middle Drive Fake - Cross over Step - Middle Drive = Rocker Motion
- ⑥ Cross over Step - Middle Drive Fake - Open Step - Baseline Drive
- ⑦ Reverse Turnから後方へStep - Front Turn - Open Step - Baseline Drive
- ⑧ Reverse Turnから後方へStep - Reverse Turn - Cross over Step - Middle Drive
- ⑨ Reverse Turn270度 - Middle Drive

【注意事項】

「I Track & Trail」と同様であり、以下の項目に留意する。

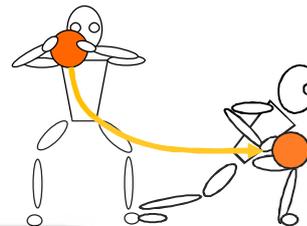
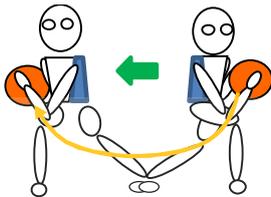
- 1 Ball Meet Ball方向にMeetする。
- 2 Jump Stop & Triple Threat Position
- 3 Ball Position
- 4 Twist Stepの実行
- 5 Shoulder to Hip
- 6 側面からGoal Lineに入る
- 7 Dribble ・強いDribble ・視野の確保



【特に留意すべきStep】

① Cross over Fake - Open Step

② Reverse Turnから後方へStep - Front Turn - Open Step - Baseline Drive



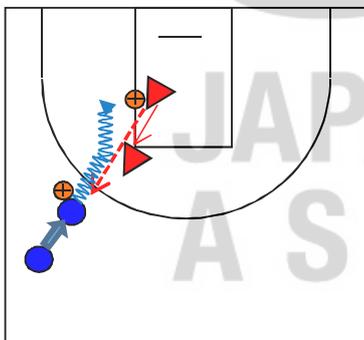
Pivotの項で確認済であるが、共に最終的にOpen StepからのDriveとなり、Traveling Violationに繋がる恐れがある。前方へのOpen Stepに際して、むしろBallを後ろに引きながら指を立てる(Hand Cock)。この動作によりPivot Footに加重され、Dribbleへの動作とStepが一体となってFree Footに加重される。

【追加Drill】

【実施方法】

3Point Lineを挟んで対峙する。DefenderがBallを保持し、OffenseにPassを送る。Offenseは2mほど直線的にBall Meetし、Jump Stopする。PassしたPlayerはDummy DefenderとしてOffense(On Ball)に向かう。この時、対峙する距離を3mほど空ける。

Offenseは以下のDribble WorkによりDefenderを打破する。Drive後、Jump Stopし、Reverse Turnで向き換える。DefenderであったPlayerは3Point Lineの外側に出る。ここで役割が交代され、Drillを繰り返す。



《Step Work》

- I Open Step
- II Fake & Open or Cross over Dribble
- III Harkee(Starter)Step & Open or Cross over Dribble
- IV Inside Out (Open or Cross over Dribble)
- V Between the Leg (Leg Through) Dribble & Open or Cross over Dribble
- VI Skip Dribble & Open or Cross over Dribble
- VII Harkee(Starter)Step & Cross over Dribble ⇒ Cross over Step ⇒ Spin(Roll)Turn or Spin(Roll)Turn Fake & Go

・前述のDribble Drillを活用する。

「II 2人組Ball Meet & Drive Drill」においてDummy Defenderが意図的にClose Outせず、間合いを空けることでDrillとなる。

Dummy DefenderのClose Outの有無により、Offenseは"Meet & Drive"と"Dribbleからの打破"の選択が生まれるというDrillに発展させる。

9. 2Men Passing Down

ShavingによるBall Meet時のStep Work、Ball Release時のStep Workを用いてPassによりBall Lineを下げるPassing Downの基礎的な技術の習得を目指す。

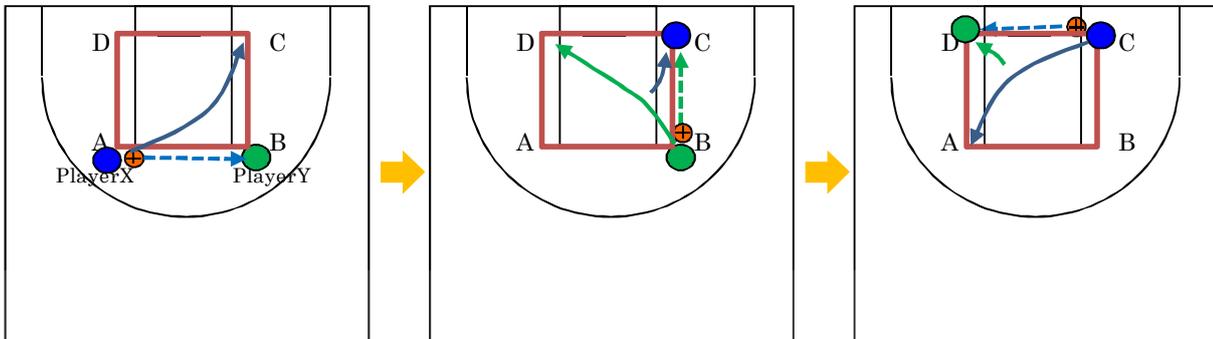
I Paint

① Defense無し

【実施方法】

Defender無しで行う。Paintを仮定の四角形と考え、横Pass後、対角線の位置に移動する。

下図ではPlayerXがAC間、PlayerYがBD間を移動する。



《注意事項》

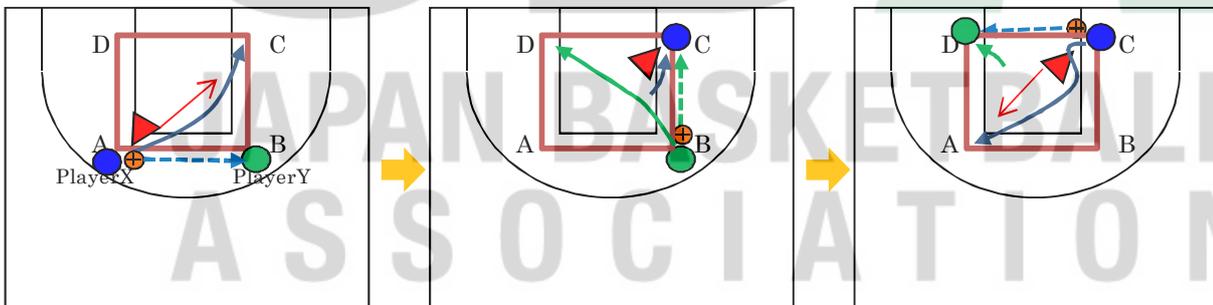
- ① Body Balance (Stop,Pivot)
- ② Ball Meet
- ③ Ball 移動 (Wipe,Under Rip,Over Rip)
- ④ Ball Protection
- ⑤ Pass (Orientationを生かしたPass,One Hand Pass)
- ⑥ Communication (Taget Hand,Catch Voice)

② 2対1

【実施方法】

Paintを仮定の四角形と考え、横Pass後、対角線の位置に移動する。

下図ではPlayerXがAC間、PlayerYがBD間を移動する。PlayerXにのみDefenderを置く。

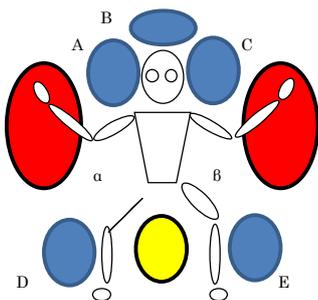


《目的》

PlayerXはTightなDefenderに守られている。これにより以下の事項が目的となる。

- ① On BallにおけるBall保持
- ② Pass技術
- ③ Passした後、仮定のGoalである対角線にCutする技術

【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αβ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。

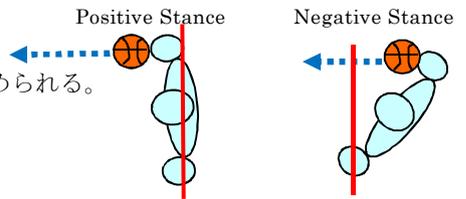
また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。

(DまたはEからJumping Head PassによりAまたはCとすることも可とする。)

※ 特別な場合としてZも存在する。

【Pass時のStance】

Ball Receive時にJump StopからReverse TurnまたはOutside FootのReceiveとなることが多い。この時、Triple Threat PositionとしてPositive Stanceが求められる。後方にFree Footがある場合(Negative Stance)はBall保持は出来るが、基本的にDefenderにPressureをかけられ、良いPassは出来ない。



【Goal Cut時のStep Work】

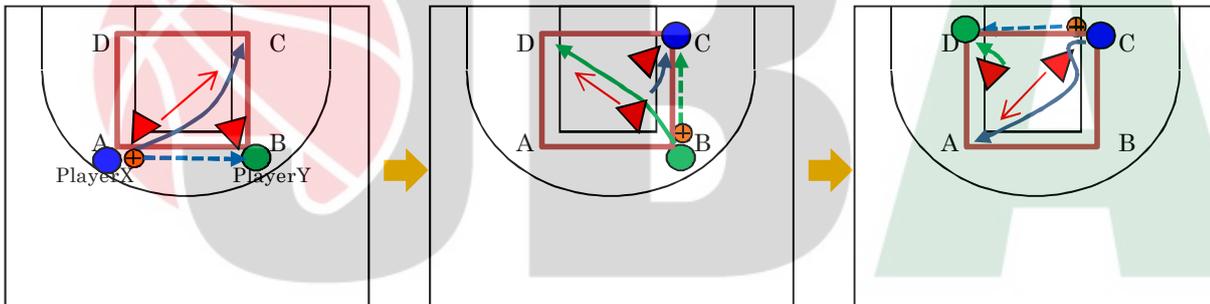
- ① Ballside Cut
前述の「4. 3Men Give & Go Drill」【注意事項】にあるように対峙するDefenderをPivot(Step Work)で打破し、Ballside Cutすることが最も望ましい。
- ② Blind Cut (Back Door)
DefenderがDrop Stepで対処し、いち早くJump to the BallしてPositionを占めた場合、Outside Stepで方向変換とし、Defenderの背面に入る。(方向変換に際してContact後、Spinする技術もある。)
- ③ Blind Cut (Back Door)FakeからBallside Cut
②のBlind Cut (Back Door) に対してDefenderが大きく下がった場合、Outside Stepによる方向変換でBallside Cutする。

※ ①2対0での留意事項を順守する。

③ 2対2

【実施方法】

Paintを仮定の四角形と考え、横Pass後、対角線の位置に移動する。下図ではPlayerXがAC間、PlayerYがBD間を移動する。PlayerXY共にDefenderを置く。



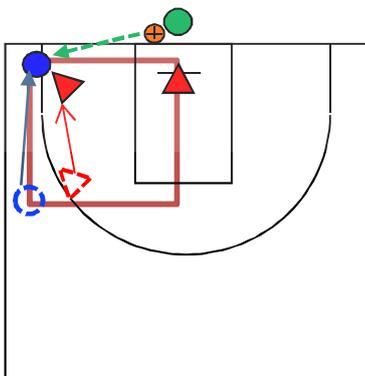
※ ①2対0②2対1での留意事項を順守しつつ、Tightな2対2 Passingを行う。

II Back Court

End Throw inからHalf Lineに至るまでのBack Courtを2Men Passing DownによりBall Downする。

「I Paint③2対2」を踏襲して以下行う。

【実施方法共通 = First Receive】



自らGoalにShotし、即座にEnd Lineに出てThrowerとなる。

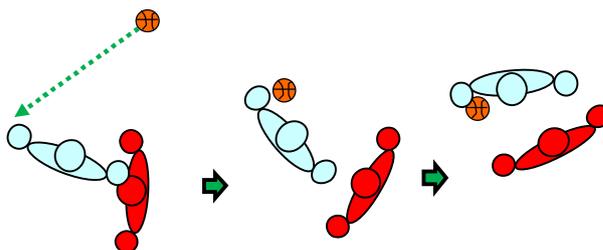
Back CourtにReceiverを配置し、2対2を作る。

①ReceiverのDash

仮定の四角形(SpaceA)・対角線の位置からEnd Throwerが準備出来た瞬間にCornerに向かってBall Meetする。

②ReceiverのStep

DefenderのNo MiddleのDirectionを想定して、Jump Stop - Reverse TurnによりGoalに正対する。



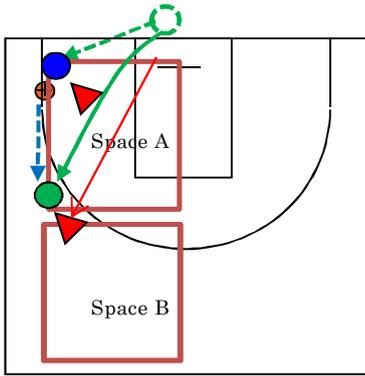
【注意事項】

- 1 Ball Meet
- 2 Triple Threat Position & Positive Stance
- 3 Ball Position
Wipe, Under Ripを用いてBall移動する。

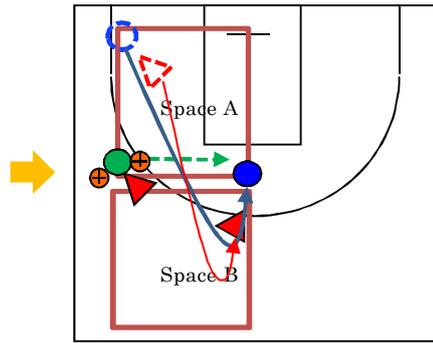
① Ballside Cut

【実施方法】

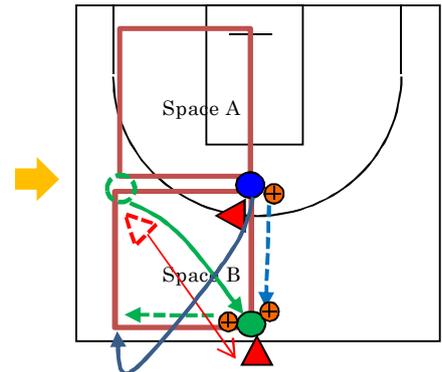
仮定のSpaceABに対してBallside CutしてBallを繋ぐ。以下、下図と共に説明する。



End ThrowerはBallside Cutし、BallmanはOpen Stepで縦Passを送る。



縦Passを送ったPlayerはSpaceBに向かってBallside Cutする。その後、V CutしてBall Meetする。PasserはBall移動してCross over StepからPassする。

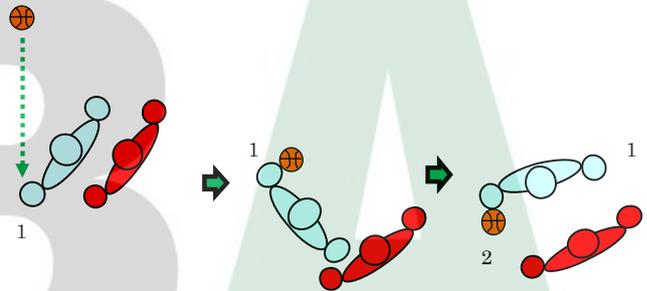


横Passを送ったPlayerはBallside Cutし、BallmanはOpen Stepで縦Passを送る。その後、前述同様にBallside Cut - Vcutする

【Outside FootによりReceive】

Side Laneで縦Passを受ける場合は、Court内を見渡す観点からOutside FootによりReceiveを使用する。

Ballに対してStride Stopを行うとCourt外しか視野に入らない。また、BallをSide Line方向に移動することを基本とするが、DefenderのPressureが弱い場合などは、Courtの内側でBallを保持する場合もある。



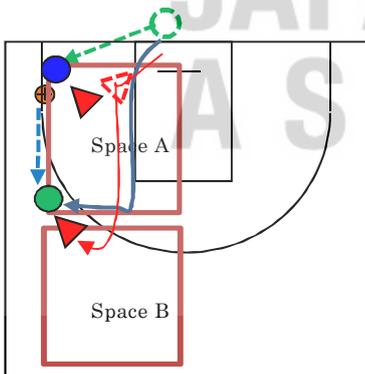
【注意事項】

「I Paint①2対0②2対1」の留意事項を順守するほか、「Give & Go」の留意事項を順守する。

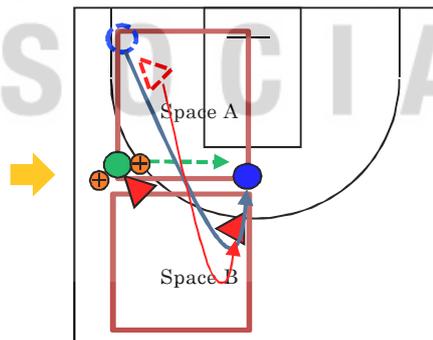
② Blind Cut & L Cut

【実施方法】

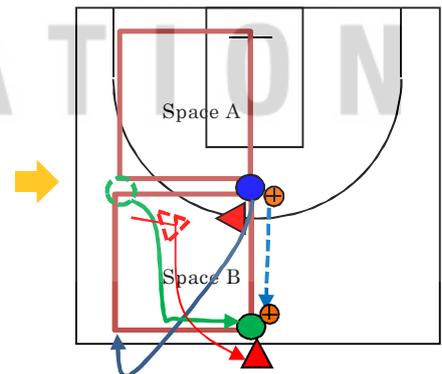
仮定のSpaceABに対してBlind Cut & L CutしてBallを繋ぐ。以下、下図と共に説明する。



End ThrowerはBallsideに走るが、DefenderがDrop Stepで対処し、いち早くJump to the BallしてPositionを占めたため、Outside Stepで方向変換し、Defenderの背面にBlind Cutする。その後、L Cutする。BallmanはOpen Stepで縦Passを送る。



縦Passを送ったPlayerはSpaceBに向かってBallside Cutする。その後、V CutしてBall Meetする。PasserはBall移動してCross over StepからPassする。



横Passを送ったPlayerはBallsideに走るが、DefenderがDrop Stepで対処し、いち早くJump to the BallしてPositionを占めたため、Outside Stepで方向変換し、Defenderの背面にBlind Cutする。その後、L Cutする。BallmanはOpen Stepで縦Passを送る。その後、前述同様にBallside Cut - V cutする。

【注意事項】

・Blind Cut & L Cut

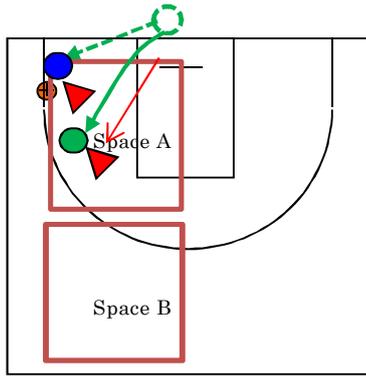
SpaceAにおいてBlind CutしてSpaceBでBallを受けることはPassの距離が長くなること、Interceptの危険性が増すことを理由に好ましくない。よって、Passの距離を調整し、仮定の四角形SpaceAの一辺を埋めるようにL Cutする。

※「I Paint①2対0②2対1」の留意事項、「Outside FootによりReceive」を順守するほか、「Give & Go」の留意事項を順守する。

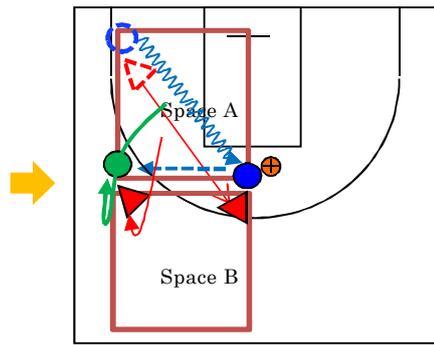
③ Dribble Down

【実施方法】

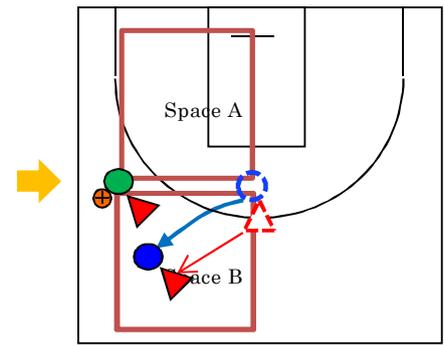
仮定のSpaceABに対してDribble Downを用いてBallを繋ぐ。以下、下図と共に説明する。



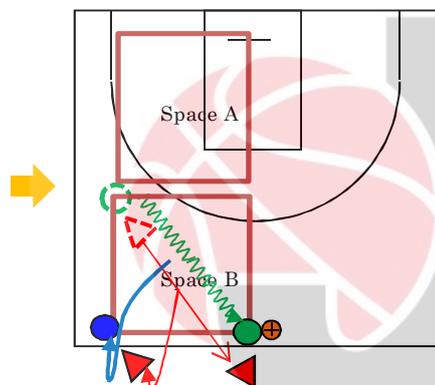
End ThrowerはBallsideに走る。
BallmanはOpen StepでPass Fakeする。



BallmanはMiddleにDribble Downし、
SpaceAの対角線までBallを進める。
Off the Ball PlayerはCutからThroughして
走り、その後、V CutしてBall Meetする。



横Passを送ったPlayerはBallsideに走る。
BallmanはOpen StepでPass Fakeする。



BallmanはMiddleにDribble Downし、
SpaceAの対角線までBallを進める。
Off the Ball PlayerはCutからThroughして
走り、その後、V CutしてBall Meetする。

【Throughする動き】

A, Throughする動き



▲ ▲ の切り替えに関して視野の移動(肩越しからの入れ替え)、
上半身の入れ替え、Target Handの入れ替えが必要である。
この点で一瞬、視野からBallが外れるが
Running StepのままSide Laneを走ることが出来る。
Fast Breakで先行するPlayer等に必要技術である。

B, Outside FootによりReceive動作からの動き



▲ ▲ の切り替えは前述のInside Pivotである。
Ball, Court全体を常に見ることが出来るため、
視野の確保という点で優れているが、このStep Workにより
Speedが減退する。

【注意事項】

- ・Pass Fake & Middle Dribble
- ・Throughする動き

※「I Paint①2対0②2対1」の留意事項を順守するほか、「Give & Go」の留意事項を順守する。

Offense Skill Work 資料

1. Shot Alacarte

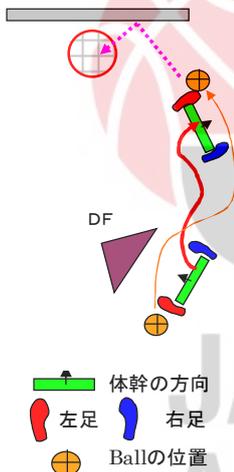
《実施方法》

3人組でRingを1つ使う。OffenseはBallを1つ保持し、Dummy Defenderに向かってDribbleしてStopする。その後、以下のStep WorkでShotする。Dummy Defender⇒Offense⇒Restの順に行う。

Step項目

- ①正面Jump Stop→Cross over Step→Lay up Shot
- ②外方向 Jump Stop→Cross over Step→Stepin Shot
- ③外方向Jump Stop→Cross over Step Fake(Face up)→Pass Fake(後方へStep)→Cross over Step→Lay up Shot
- ④外方向Jump Stop→Cross over Step Fake(Face up)→Pass Fake(後方へStep)→Reverse Turn→Lay up Shot
- ⑤背面Jump Stop→Front Turn Jump Shot
- ⑥背面Jump Stop→Front Turn Jump Shoot Fake→Pass Fake(後方へStep)→Reverse Turn→Lay up Shot
- ⑦Gallop Step (Jump Penetration)→Lay up Shot
- ⑧Spin Move →Lay up Shot
- ⑨Power lay up
- ⑩Euro Step
- ⑪Floater Shot

【Gallop Step = Jump Penetration】



左図はDefenseを右方向にかわしてShootする例であり、空中で上体を入れ替えている。

※Gallop・・・「よく走る」が原義で、馬が駆ける動作を指す。

ターン・タ・タンというRhythmの走りとなる。

- a どちらかの足でJumpして、空中でBallを掴む。
この際、高く跳ぶことより、Defenseをかかわして横にずれる。
(最後のDribbleを低く強くて床から跳ね上がった瞬間に掴み、Ballの勢いを利用する。)
- b 踏み切り足を再び床につけてから連続してもう一步の足を床につける。
または両足で床につける。両足が前後に開いた状態のまま直ちに両足踏み切りでJumpする。
- c 第1Step、第2Step共に強い踏み切りが必要である。
- d Defenseに対して逆手でBallをProtectする。
- e 空中で上体を入れ替える場合は、Wipe(Over Rip)と同様の技術が要求される。
- f Releaseは、Cross over Lay upと同様の場合のほかにもNormal Lay up、Power Lay upと同様になる場合などがある。
- g 着地の状態がGoalに正対する場合と背面になる場合があるほか、Shotのため両足で跳び上がった後、上体を捻りGoalに正対する場合と捻らないでGoalに背面のままの場合がある。

《Jump Penetration Running Step》

近年、Ball Pick upの段階でWipeを伴いながら上体を入れ替え、Goalに遠い足を第1StepとしてRunning StepのLay up Shotを打つ技術が注目されている。

Normal Lay upは第1Stepの幅を長く、第2Stepの幅を短くして垂直に跳び上がることを基本としている。

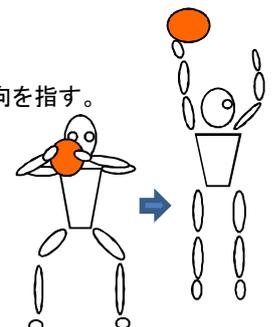
Euro Stepは次項で述べるように第1Step・第2Step共にStep幅が広い。

これに対して、Jump Penetration Running Stepは第1Stepの幅が短く、第2Stepの幅が長いことが特徴ともいえる。

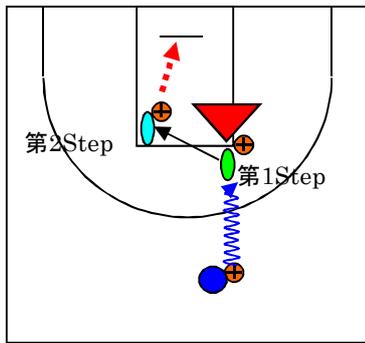
これは、Skip Rhythm Stepとなるからである。また、第1Stepで立ち止まらず、連続するStepを行うことが肝要である。

【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 斜め後方にJumpするため、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。



【Euro Step】



- a 第1StepでDribbleの方向にFakeし、第2StepでDribbleの方向の逆にStepする。
- b 第1Step・第2Step共に大きな歩幅となる。
- c 第1Step・第2Step間のBall移動は、Wipe(Over Rip)背面移動によりBall Protectする。
- d Shot HandはNormal,Cross Hand共に存在する。
- e Defender・Goalとの距離よりFloater Shot等へも発展する。

《目的》

- 1 ShotのSkill, Stop & StepのSkillを確認し、実践する。
- 2 Body Balanceの獲得
- 3 Defenseの状況に応じた適切なShotの選択(判断力の向上)
- 4 Ball PositionとBall移動動作の獲得によるBall Keep力の向上を目指す。

2. Shaving

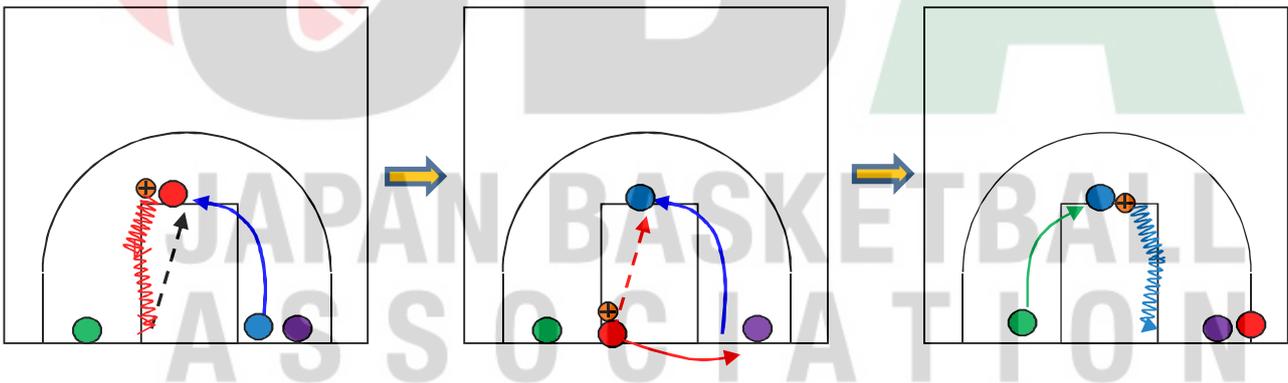
Dribble StopまたはBall Meet時のStep Work、Ball Release(Shot,Pass)時のStep Work、Ball移動のSkillの上達を目指す。

I 2Men Shaving

《実施方法》

- 1 Free Throw LineでBallを持ち、他のPlayerは両Short Cornerに並ぶ。
- 2 Free Throw LineからShort CornerにDriveしてStopをする。
- 3 逆SideのShort CornerのPlayerはこのDriveに合わせて、Free Throw Lineに移動する。Stop後、Pivotを行い、Free Throw LineのPlayerにPassする。
- 4 Pass後、逆Sideに並ぶ。Ballを受けたPlayerは動いてきた方向のShort CornerにDriveする。

※ 始めはDefenderなしで行い、次にDummy Defenderを付けて行う。(漸進的に行う。)



以下のStep Workを選択する。

Dribble StopのStep Work	Ball Release(Pass)時のStep Work	Defenderの状況
I 前向きStride Stop	Front Turn Cross over Step	Soft ⇒ Soft
II 前向きStride Stop	Reverse Turn Cross over Step	Soft ⇒ Hard
III 後ろ向きStride Stop	Front Turn Open Step	Hard ⇒ Hard
IV 後ろ向きStride Stop	Reverse Turn Open Step	Hard ⇒ Soft
V 前向きOutside Stop	Front Turn Open Step	Soft ⇒ Soft
VI 後ろ向きOutside Stop	Reverse Turn Cross over Step	Hard ⇒ Hard
VII Step Back Jump Stop	Front Turn Open or Cross over Step	Hard ⇒ Soft

※ 前向きJump Stop,後ろ向きJump StopからFront or Reverse TurnしてOpen Step,Cross over Stepすることも可とする。

《注意事項》

- ① Body Balance (Stop,Pivot)
- ② Ball Meet
- ③ Ball 移動 (Wipe,Under Rip,Over Rip)
- ④ Ball Protection
- ⑤ Timing(Receiver: DribblerがBall Pick upした瞬間にDashして上がる。)
- ⑥ Pass (Orientationを生かしたPass,One Hand Pass)
- ⑦ Dribble Skill (強いDribble,視野等)
- ⑧ Communication (Taget Hand,Catch Voice)
- ⑨ Fake (Body Fake,Ball Fake,Eye Fake,Freeze Fake)

II 3Men Shaving

Step Work、Ball移動を大切にしながら、Baseline Driveに対する合わせる動きの習得を目指す。

On Ballに対してHelpsideに2人のPlayerを配置する。

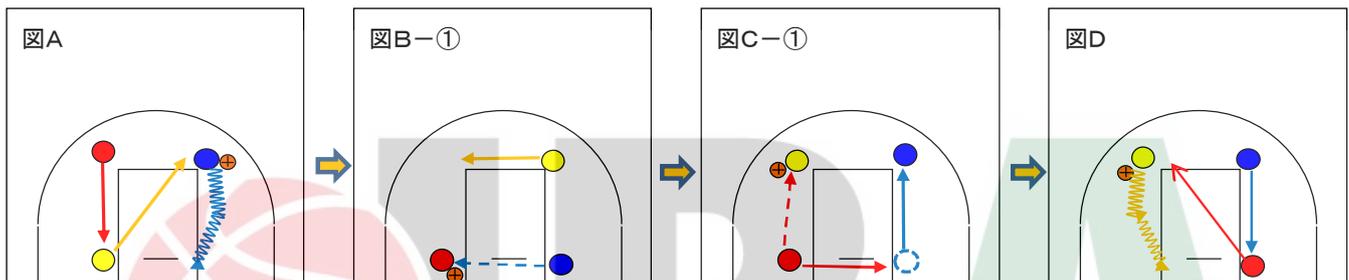
Baseline Drive合わせとして、DriftするPlayer、DiveからSpaceを得るためにDragの動きに移行するPlayerを同時に作る。

Foor Spacingの観点としてはDriftの動きが小さい(Spaceが狭い)等の事項が派生するが、基本的な動きの方向を習得することに特化して取り組む。また、合わせ後、再びOn Ballに対してHelpsideに2人のPlayerとなるよう意図的に動く。

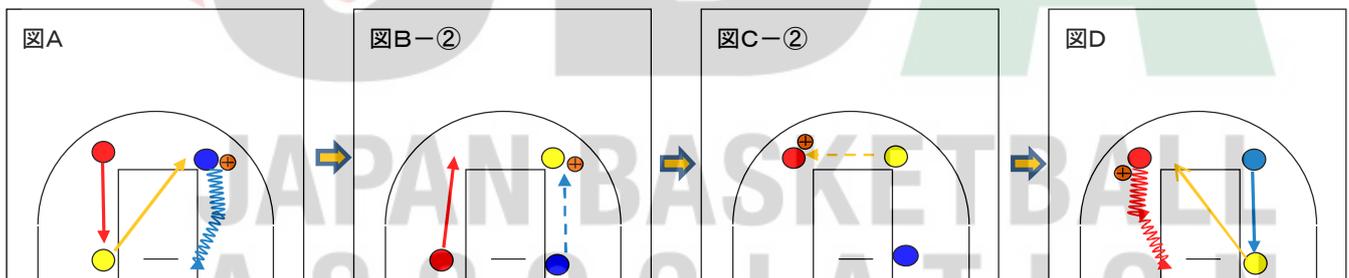
この動きはFoor Spacingとは別と考える。

《実施方法》

- On Ballは2Men Shavingと同じように右下のShort CornerへDribble(図A)し、Helpsideの2人があわせる。
2Men ShavingならばReceiverはElbow(Free Throw Line)にあわせるが、Receiverが2人存在することにより、DiveからDragとDriftの動きを同時に起こす。そしてどちらからPassをする。
- DriftにPassしたCaseが図B-①である。
ElbowにDiveからDragしたPlayerは再度、HelpsideのElbowに移動してPassを受ける。PassしたPlayerはHelpsideのShort Cornerに、DribbleをしたPlayerはBallを受けるためにElbowに移動する。(図C-①)
- ElbowのOn BallはBaselineにDribbleする。以降、同様な考え方で合わせを派生させる。(図D)



- Dribble終了後、同一SideのElbowにPassしたCaseが図B-②である。
DriftしたPlayerはBallを受けるためにHelpsideのElbowに移動する。(図C-②)
- ElbowにOn Ball、Helpsideに2人のReceiverの状態を意図的に作り出す。
- ElbowのOn BallはBaselineにDribbleする。以降、同様な考え方で合わせを派生させる。(図D)



《目的・注意事項》

- ① Baseline Drive 合わせ
- ② 2Men Shavingの注意事項を順守する。



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。