

平成27年度(2015-2016) U-18Block Endeavor伝達内容 男子

平成28年1月4日(月)~5日(火)味の素National Training CenterにてU-18Block Endeavor伝達講習会が実施された。
この内容はU-18Block Endeavorで行われ、2016年度都道府県Endeavor伝達内容となる。

この内容決定に当たり、2015年11月30日JBA OfficeにてEndeavor Coaching Staff(ECS)会議が開かれた。
参加者は長谷川健志日本代表HC、Torsten LoiblU-16,U-18日本代表HC、(通訳・本永昌生氏)、ECS等関係者である吉田健司氏、池内泰明氏、吉田裕司氏、小倉恭志、大平敦氏、小池一元氏、JBAユース育成事業マネジメントグループである佐々木三男氏、山本 明氏、村上佳司氏、鈴木 淳氏、圓山正明氏であり、代表チームに繋がる育成内容を一貫して行うことを目標とし、これまでのEndeavor Drillを参考にしながら意見交換がなされ、以下の内容となった。

内容検討にあたって

- 1 世界のBasket Ball技術の流れは速い。
FIBA Asiaでの技術的な流れを検証しつつ、新しい技術・成功している技術は積極的に取り入れる。
- 2 代表Teamに繋がる技術を育成年代で理解・習得に努める。
- 3 個人技術は日本に特別なBigmanがないことも考慮してUnder Size Playersに特化した内容とする。

Contents

1 Penetration Dominating Drivers

- ① Low Shoulder
 - ② Quick First Step
 - ③ Foot Work Variation
 - a Euro Step
 - b Skip Rhythm Moves (=Jump Penetration,Gallop Step)
- ※ PenetrationからのShot Early & High Ball Release

2 Speed Dribbling Dribble Acceleration

1on1, Fast Break

3 Shooting

- ① Off Ball Screening
 - a Staggered Screens
 - b Coming off Down and Flare Screens
- ② Mechanics
 - a Quick Shots
 - b Shooting With High Arch

4 Pass

- ① Drive & Dish Dish Pass
- ② Drive & Kick Side Snap Pass
 - ・ Spacing
 - ・ Cut Timing
 - ・ Aggressive Drive

5 Fast Break & Motion Automatics

- ① Transition Floor Spacing
- ② Trailer Cut
- ③ Motion Automatics Keeping Offense Flow

6 Penetration Defense

- ① 1on1 Ball Defense
 - a 1st Drive
 - b 2nd Drive (After Close Out)
- ② Early Help Rotation

※ Look for Players With Emotions

日本人は国際大会でおとなしい傾向がある。自身を鼓舞し、Teamに勇気を与える感情表現も大切である。

Referee Lecture

近年、技術指導もRefereeとの協働が必要である。国際審判員・平原勇次氏のLectureと指導を受けた。
Block Endeavorでは別途Referee Lectureを受けて、意識の向上を図りたい。

伝達講習にあたり、個人技術において2015U-18日本代表の五十嵐・村西両選手を
Team技術においては埼玉県大宮北高校男子Basketball部をDemonstraterとしてお願いした。

Warming up

日本のWarming upはBasketball Skillと関連性の無い動きが多い傾向がある。
動きの習慣化を考えると、Basketball Skillに特化したWarming upを実践することが望まれる。

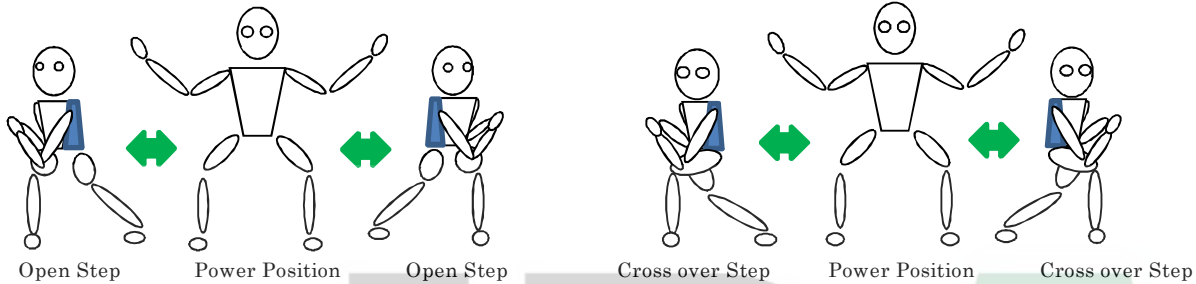
1 Warming up For Offense

I Penetration Move Foot Work

Lungeは良いWarming upである。このLungeをPenetrationの姿勢に変えて行う。

【実施方法】

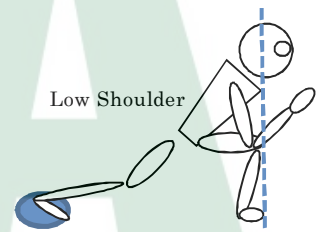
Endlineに何列かに並び、Power PositionからOpen Step,Power Position,Open Stepの順にStepを踏み、Halflineまで進む。
HalflineからCross over Step,Power Position,Cross over Stepの順にStepを踏み、Endlineまで進む。



【Point】

Penetration Moveとして取り組むこと

- 1 「つま先-膝」の方向
両足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」の方向が同一方向であることが肝要である。
- 2 Pivot Footの拇指球で床を蹴ること
Pivot Footの拇指球に加重し、床を蹴りだしStepする。
- 3 Low Shoulder
肩を下げてStepする。
- 4 Off Armの肘が膝に触れる姿勢
- 5 Balance
矢上面においてFree Footの膝の上に頭が位置すること

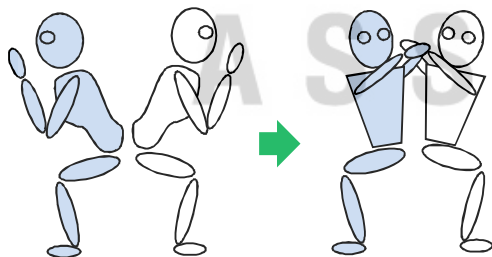


II 上体捻り

肩・上体が動かないPlayerが多い。Balanceも考慮して取り組む。

【実施方法】

背中合わせでPower Positionを取る。
上体・肩を捻り、水平面・耳の高さでHand Touchする。
右回転・左回転を交互に繰り返す、連続10回Touchする。



【Point】

- 1 Twist Step
つま先を上げて踵を振る。
- 2 Balance
骨盤のAlignmentに留意する。

III 2人組 Penetration Move

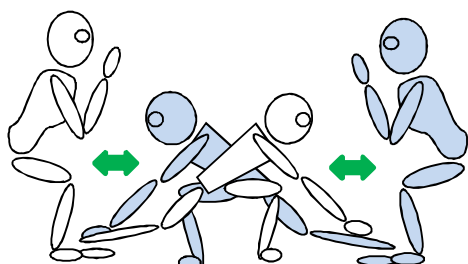
① Heel Touch

【実施方法】

Penetration Moveを2人組で行う。
Open Step,Cross over Step共に行う。

【Point】

「I Penetration Move」のPointと同様であるが、
よりLow Shoulderが求められる。



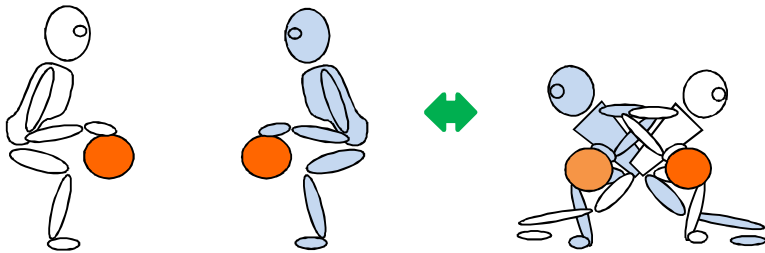
② Heel Touch With the Ball

【実施方法】

Dribbleを行いながらPenetration Moveを2人組で行う。

お互いが1Dribble・Cross over Dribble・前方へのDribbleの順に行い、Timingを合わせて同時に相手の踵に触れる。

Open Step,Cross over Step共に行う。



【Point】

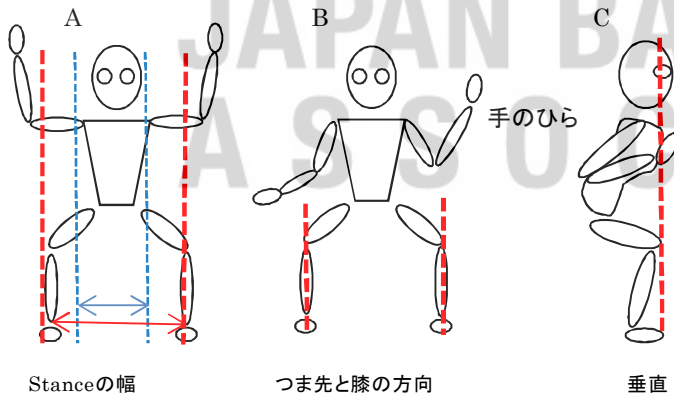
- 1 Pivot Footの拇指球で床を蹴ること
Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。
- 2 「つま先-膝」の方向
強く加速するためにはそれぞれの足において「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。
- 3 Free Footの向かう方向
Free Footの向かう方向は相手の足の側面方向である。
- 4 指を立てた状態(Hand Cock)からDribbleすること。
Dribble動作とStepが一体となってFree Footに加重される。
- 5 Low Shoulder
相手の側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shuolder to Hip")
- 6 Off Armの肘が膝に触れる姿勢
- 7 Balance
矢上面においてFree Footの膝の上に頭が位置すること

2 Warming up For Defense

前述のようにWarming upではあるが、Individual Skill Workの要素が強い。

よって、Defense Stance等について述べることにする。

【Stance】



Balance, Stay Lowが肝要である。

- 1 Stanceの幅
肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。
- 2 つま先と膝の方向
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。
- 3 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。
- 4 Hand Work
ABどちらにしても手のひらをBallに見せる。

【"Step Step"】

BallmanのDefense Foot Workとして顕著なものは"Step Slide"である。

進行方向にStepし、続いて素早く引き付け、Stanceの足幅を一定に戻す。この時、続いて引き付ける足が床を引き擦るCaseが多い。

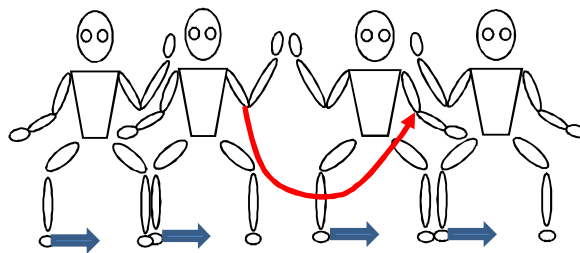
これにより、続いて引き付ける足を"Slide"という意識ではなく、"Step"とすることで、よりSmoothな足運びとなる。

これを"Step Step"とする。

- 1 進行方向の逆足で"Push"する。
進行方向の逆足の拇指球で強く床を押し。方向変換に関してもこの床にかかるVectorの相反方向に重心が移動する。
- 2 どちらか一方の足を床に残すこと。
両足が空中にあるとOffenseの変化に対応できない。よって、最低一方の足を床から離さない。(Jumpしないこと)
- 3 進行方向の足からStepする。
進行方向逆足からStepする「Side Step」の場合、Stanceの幅を安定的に保つことが出来ない。
よって、進行方向の足からStepする。
- 4 足幅を揃えない。
常に足幅を一定に保つことが大切である。

【Flat Drop Step】

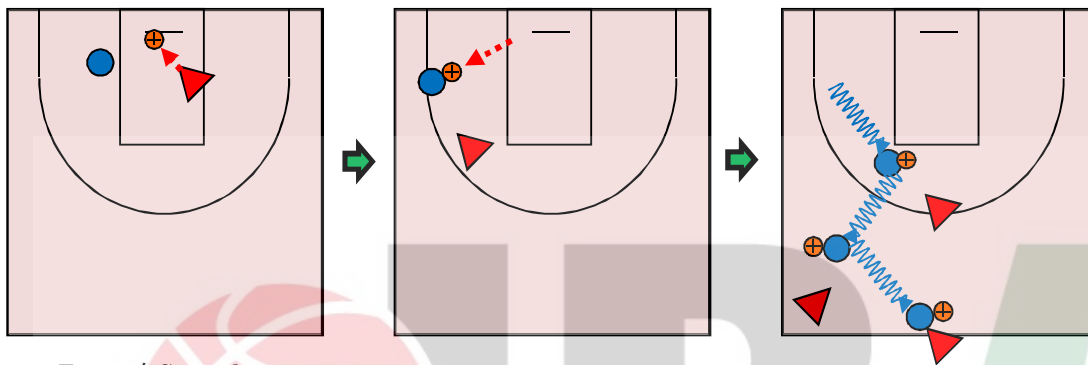
DribblerのChange of Directionに対してSwing動作が必要である。
 この場合、Long Drop Step(Compass Step)すると、
 DribblerにGoal Lineを空ける結果となる。
 よって、FlatなDrop StepでGoal Lineに体の正面をいれる。
 そのためには肘を床に低く引張りSwing Stepすることが肝要である。
 これによりStay Lowの継続も保たれる。
 (肘が肩より上がるとBalanceは保てない。)



【Court区分におけるDefenseの考え方】

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】



1 TempoをControl

Dribbler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。

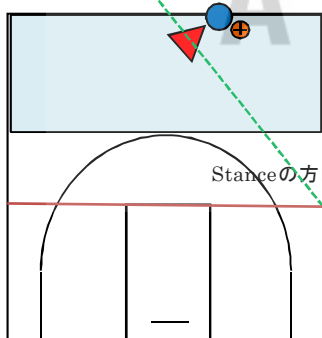
3 Nose To Ball

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"はしない。

【Center LineからBall Entryまでの考え方】



Center Lineを超えたDribblerに対してContain(Control Defense)し、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の間合いから、よりPressureのかかったOne Arm Awayの間合いに縮める。

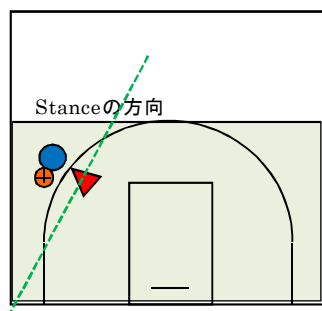
3 Stanceの方向

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"に換える。

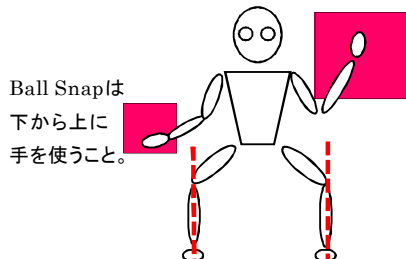
【Entry時の考え方】



【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。

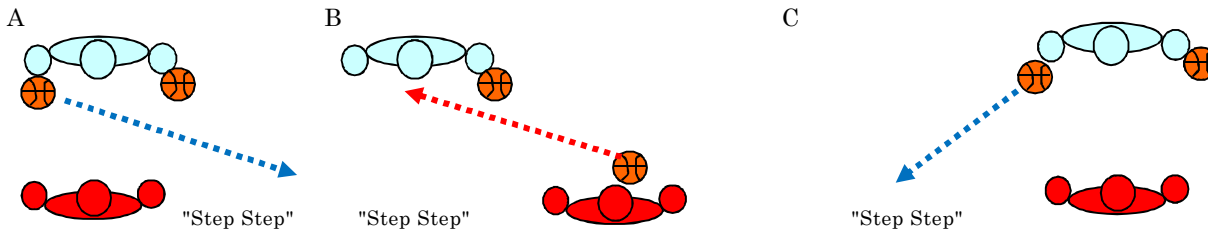


- Hand upし、(親指が耳のレベル)
- Pass Laneを遮断する。
- Ball Snapは 下から上に 手を使うこと。

I Step Step

【実施方法】

2人組で3mほど離れて向かい合わせに立つ。一方は2Balls Dribbleを行い、一方は"Step Step" Defense Foot Workを行う。Leaderである2Balls DribblerはひとつのBallを投げる。これに反応して"Step Step"する。Ball Catchしたら、即座にLeaderにBallを返し、元の位置に戻る。この場合も"Step Step"する。10回行き、交代する。尚、"Step Step"で対応できない距離の場合、"Step Step"を2回繰り返して移動する。

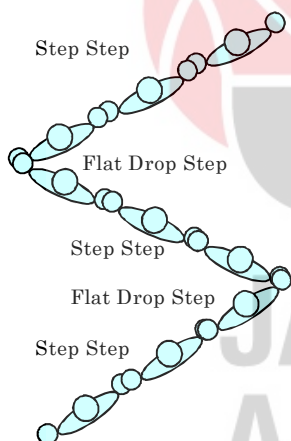


【Point】

- 1 正面でBallを掴むこと。
投げられたBallを手で取るのではなく、胸で受けるように足を動かす。
- 2 Stanceの幅を一定に保つ。
- 3 どちらか一方の足を床に残すこと。
- 4 進行方向の足からStepする。
- 5 Balance
- 6 Stay Low

II Step Step & Flat Drop Step

Step StepとDribblerのChange of Directionに対してFlat Drop Stepを組み合わせて行う。

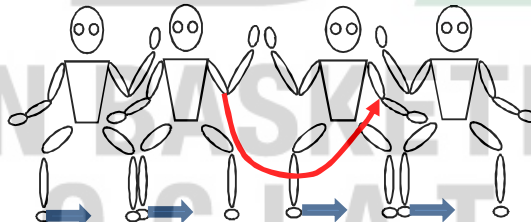


【実施方法】

Endlineに何列かに並び、Step Stepを3回,続いてFlat Drop Step、Step Stepを3回,続いてFlat Drop Stepを繰り返してEndlineまで進む。

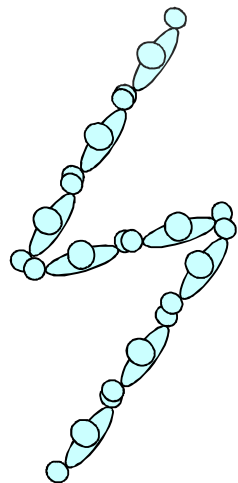
【Point】

Stance,"Step Step",Flat Drop Stepの留意事項を順守する。



III Contain(Control Defense) Foot Work

Half CourtのDribblerに対するDefenseとしてNo Middleの方向にDirectionのStanceを堅持したままのFoot Work Drillを行う。



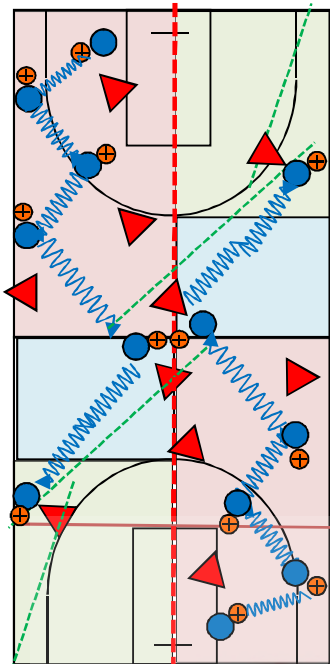
【実施方法】

Endlineに何列かに並び、Step Stepを3回,続いてMiddle Driveを想定して方向変換のStep Stepを2回、更にStep Stepを3回、方向変換のStep Stepを2回を繰り返してHalflinまで進む。Halflinから逆方向のDirectionを想定して同様に行いEndlineまで進む。

【Point】

Stance,"Step Step"の留意事項を順守する。
Contain(Control Defense)を意識してStanceの方向に留意する。

IV Full Court Penetration Defense Drill



【実施方法】

Courtを縦に2等分割してEndlineで対峙する。

Ofenseは2Balls Dribbleで行う。

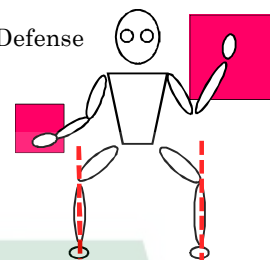
(OffenseのCoordination Trainingの要素を入れると共にDefenseにAdvantageを与え、Defense Drillとしての効果を得る。)

OffenseはBack CourtはSpeed Dribble,Half CourtではReverse(Spin) Turn Dribbleを数回行うこととする。

DefenderはBall Stealせず、Full Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分類して意図的に守る。

【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

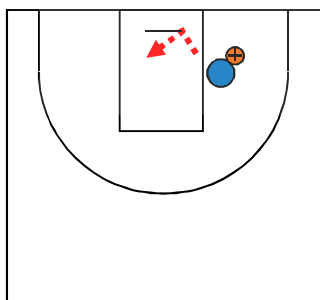


Individual Techniques (For Under Size Players)

1 Shot

今回の重要なThemaであるPenetrationからGoal付近に侵入してのOver Hand Lay upについて取り組むと共にOff Ball ScreeningからのEarly & High Ball Release(Quick & High Arch)なShot Drillにも取り組むこととする。

I Pivot & Lay up



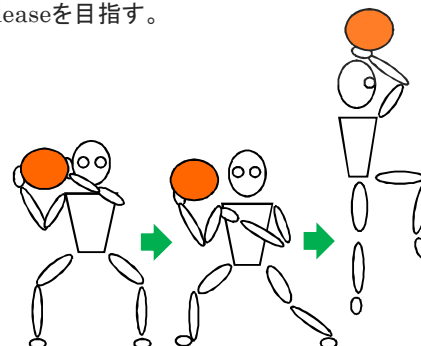
Under Hand Lay upは低いReleaseで手の中でBallを持っている時間が長く、Block Shotされ易い。Over HandでLay upし、且つEarly & High Ball Releaseを目指す。

【実施方法】

Block(White Box)の外側でEndlineを向いてBallを持つ。Step ThroughしてBack Boardに狙い、Over Hand Lay up Shotを打つ。

【Point】

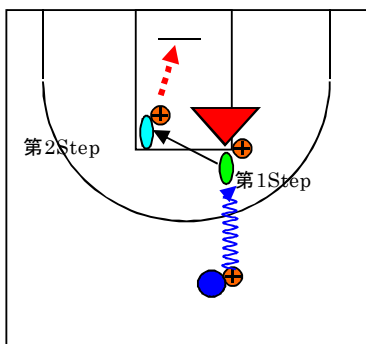
- 1 Early & High Ball Release
- 2 Step Through Pivot
- 3 Shot Balance



II Euro Step

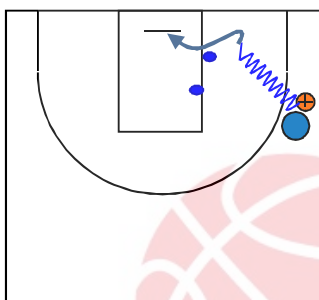
PaintにPenetrationできてもHelp Defenderの存在により、そのままLay up Shot出来ない。その際、必要な技術のひとつがEuro Stepである。

【Euro Step】



- 第1StepでDribbleの方向にFakeし、第2StepでDribbleの方向の逆にStepする。
- 第1Step・第2Step共に大きな歩幅となる。
- 第1Step・第2Step間のBall移動は、Wipe(Over Rip)や背面移動によりBall Protectする。
- Shot HandはNormal,Cross Hand共に存在する。

① Shoulder Fake Lay up



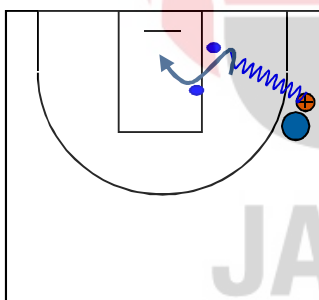
【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、BaselineにPenetration(Drive)する。
Shoulder Fakeを明確に行い、Normal Lay up Shotする。

【Point】

Shoulder Fake:
肩の向きを180度入れ替えるShoulder Fakeを行うこと。

② Baseline Penetration - Euro Step



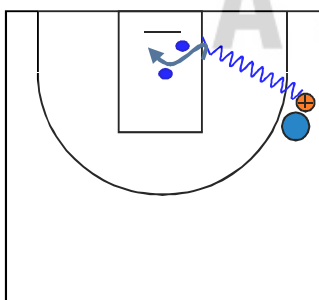
【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、BaselineにPenetration(Drive)する。
Helpの存在を意識してEuro Stepを踏んでShotする。

【Point】

- Shoulder Fake
- Ball Protection
- Early & High Ball Release

③ Baseline Penetration - Euro Step - Lay Back Shot



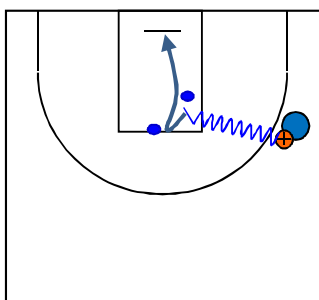
【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、BaselineにPenetration(Drive)する。
DefenderがCharging Semicircle付近でLate Helpしたことを想定し、Euro Stepを踏んでからLay Back Shotする。

【Point】

- Shoulder Fake
- Ball Protection
- Lay Back Shot

④ Middle Penetration - Euro Step



【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、MiddleにPenetration(Drive)する。
Helpの存在を意識してEuro Stepを踏んでShotする。

【Point】

- Shoulder Fake
- Ball Protection
- Early & High Ball Release(Shooting Handは持ち換えず、内側の手でShotする。)

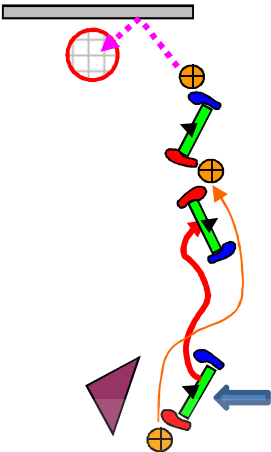
III Jump Penetration

Euro Step同様にPaintにPenetrationしHelp Defenderの存在により、そのままLay up Shot出来ない場合、必須の技術である。

【Jump Penetration】

Skip Rhythm Moveであり、Gallop StepからのRunning Stepと考えると理解しやすいかも知れない。

左図はDefenseを右方向にかわしてShootする例である。



- 右足でJumpして、空中で上体を入れ替えてBallを掴む。
この際、高く跳ぶことより、Defenseをかわして上体を入れ替えながら横にずれる。
(最後のDribbleを低く強くして床から跳ね上がった瞬間に掴み、Ballの勢いを利用する。)
 - 空中で上体を入れ替えながらWipeし、Ball Protectionする。
 - 踏み切った右足を再び床につけ、第1Stepとする。(Skip Rhythm Move)
 - 続いて左足を第2Stepとして大きく踏み込み、Normal Lay upと同様のRunning Step動作にしてLay upする。
- ※ 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が基本である。
Euro Stepは前項のように第1Step・第2Step共にStep幅が広い。
これに対して、Jump Penetration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 Moveとなるからである。
また、第1Stepで立ち止まらず、連続するStepを行うことが非常に重要である。

① Skip Rhythm Lay up

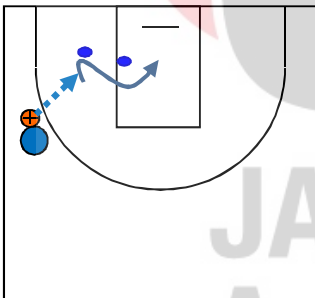
【実施方法】

WingでBallを持ち、前方にBallを投げ上げる。このBallをSkip Rhythm Move(右右左または左左右)によりNormal Lay up Shotする。

【Point】

Skip Rhythm Move: Coordination(Rhythm+Orientation) 的要素が強い。

② Skip Rhythm 方向変換 Lay up



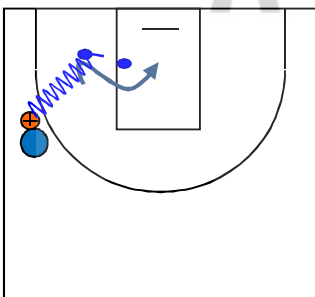
【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。WingでBallを持ち、前方にBallを投げ上げる。このBallをSkip Rhythm Move(右右左または左左右)で且つPivotを伴う方向変換からNormal Lay up Shotする。(前者とShooting Handが逆になる。)

【Point】

- Skip Rhythm Move
- Pivotを伴う方向変換
- 連続性のあるStep
- Running Step Hook Shot

③ Baseline Drive - Jump Penetration



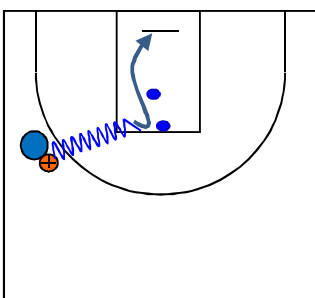
【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、BaselineにPenetration(Drive)する。
Helpの存在を意識してJump PenetrationからShotする。

【Point】

- 低く強いDribbleからのBall Pick up
- Skip Rhythm Move
- WipeによるBall Protection
- 連続性のあるStep
- Running Step Hook Shot

④ Middle Drive - Jump Penetration



【実施方法】

Marker Coneを左図のように置く。
WingでBallを持ち、MiddleにPenetration(Drive)する。
Helpの存在を意識してJump PenetrationからShotする。

【Point】

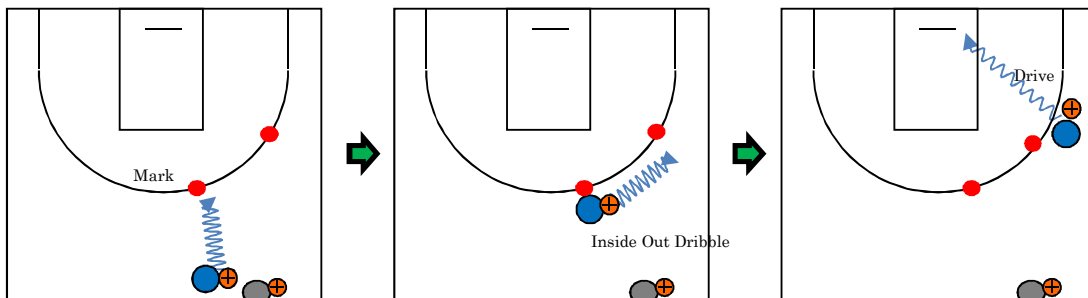
- 低く強いDribbleからのBall Pick up
- Skip Rhythm Move
- WipeによるBall Protection
- 連続性のあるStep

2 Dribble

I Floater Dribble & Attack Drill

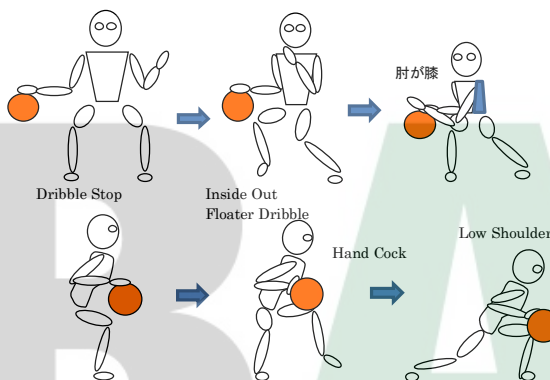
【実施方法】

T-Lineの延長線で3Point Line上とその位置から2mほどWing方向にMark Coneを置く。PlayerはMarkに向かってDribbleする。Defenderに阻止されたことを想定し、WingにInside Out Dribbleを使ってFloater Dribbleする。その後、Wingまで移動し、その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)してShotする。



【Point】

- 1 Inside Out Dribble
- 2 Floater Dribble
Defenderを横に動かすことを目的に移動する。
- 3 DribbleからのAttack
 - a Hand Cock
 - b Low Shoulder
 - c Speed Dribble
- 4 Shot
 - a Euro StepまたはJump Penetration
 - b Early & High Ball Release



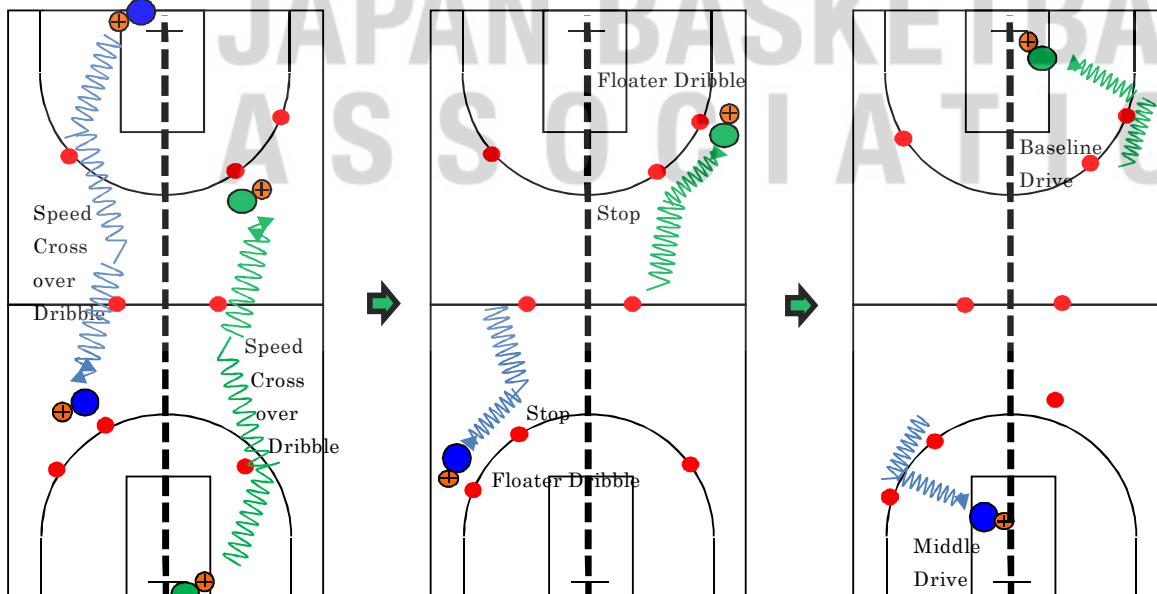
II Speed Cross Over Dribble, Floater Dribble & Attack Drill

① Dummy Defender無し

「I Floater Dribble & Go」をFull Courtに伸ばし、Speed Cross Over Dribbleを追加する。

【実施方法】

下図と共に説明する。



Courtを縦に2等分割して上図のようにMark Coneを設置し、EndlineでBallを持つ。Front Courtの3Point LineのMarkerまでSpeed Cross over Dribble3個を用いて進む。

T-Lineの延長線で3Point Line上のMarker Coneに達した段階でDefenderに阻止されたことを想定し、WingにInside Out Dribbleを使ってFloater Dribbleし、Wingまで移動する。

その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)して1DribbleでLay up Shotする。

【Speed Cross over Dribble】

Back CourtではDefenderの対応を考えると、横にDribbleする必要ない。
 (DefenderはPressureをかけて抜き去られた場合、Out Numberとなって簡単に得点される恐れがあるため、下がりながら守ることが多い。)

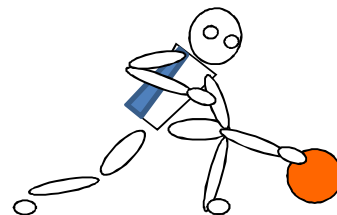
Speed Cross over Dribbleの利点は、Running Step(Open Step)で減速することなく、Defenderを抜き去ることが出来ることである。

上体を捻りながらDribbleを逆Sideの膝の外側に肘を入れるようにDribble Changeし、Ballを押しながらSpeedを減退せず、進む。

この手の動きはSwim Moveである。

【Point】

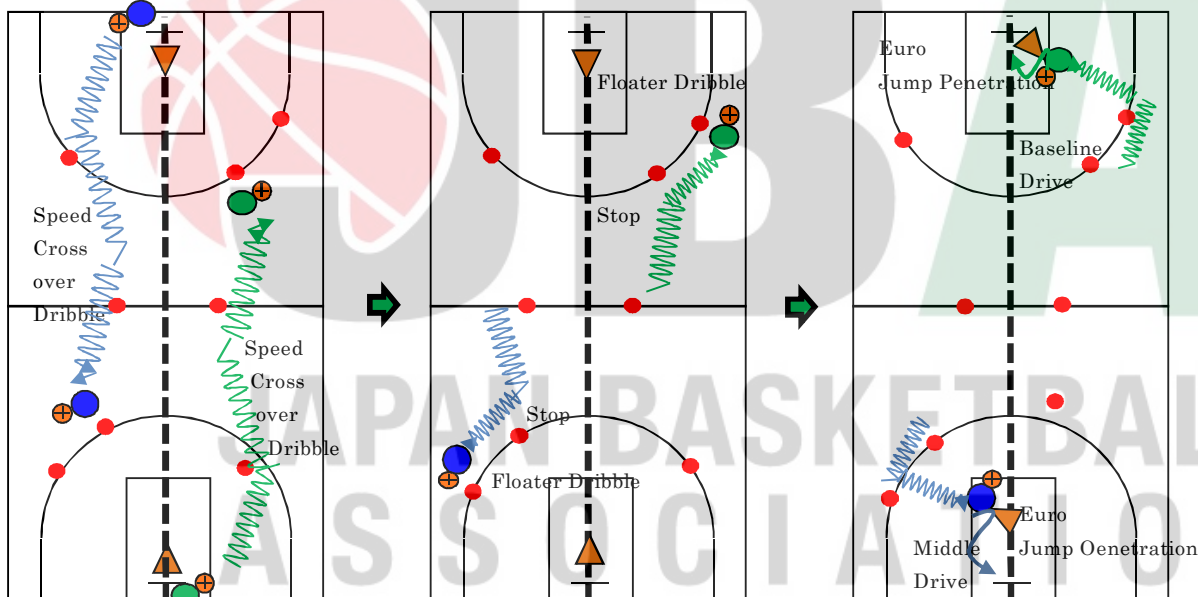
- 1 Speed Cross over Dribble
- 2 Inside Out Dribble
- 3 Floater Dribble
 - Defenderを横に動かすことを目的に移動する。
- 4 DribbleからのAttack
 - a Hand Cock
 - b Low Shoulder
 - c Speed Dribble



② Dummy Defender

【実施方法】

下図と共に説明する。



Courtを縦に2等分割して上図のようにMark Coneを設置し、EndlineでBallを持つ。Coneに達した段階でDefenderに阻止されたことを想定し、WingにInside Out Dribbleを使ってFloater Dribbleし、Wingまで移動する。その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)する。Dummy DefenderはGame Likeに遅めにHelpし、Ball Sanpを仕掛ける。BallmanはWipeを用いてBall Protectionし、Euro StepまたはJump Penetrationを用いてShotする。Shotした後、Dummy Defenderとなる。

その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)する。Dummy DefenderはGame Likeに遅めにHelpし、Ball Sanpを仕掛ける。BallmanはWipeを用いてBall Protectionし、Euro StepまたはJump Penetrationを用いてShotする。Shotした後、Dummy Defenderとなる。

その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)する。Dummy DefenderはGame Likeに遅めにHelpし、Ball Sanpを仕掛ける。BallmanはWipeを用いてBall Protectionし、Euro StepまたはJump Penetrationを用いてShotする。Shotした後、Dummy Defenderとなる。

【Point】

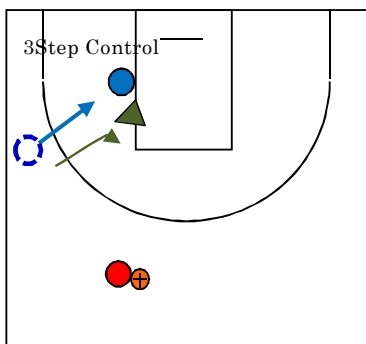
- 1 Speed Cross over Dribble
- 2 Inside Out Dribble
- 3 Floater Dribble
- 4 DribbleからのAttack
 - a Hand Cock
 - b Low Shoulder
 - c Speed Dribble
- 5 Shot
 - a Euro StepまたはJump Penetration
 - b Early & High Ball Release

3 Wing Ball Receive

Deny Defenseに対してWing(Free Through Lineの延長の3Point Line)でBallをReceiveする。

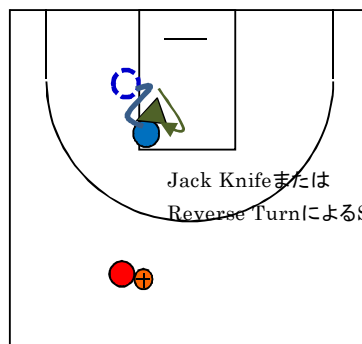
単にI CutしてもBallをReceiveすることは出来ない。次の手順に沿ってReceiveする。

1 3Step Control



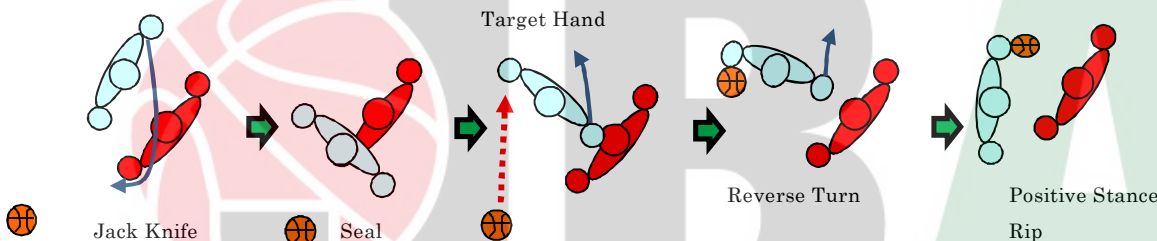
WingでDenyされていることが分かった段階で3歩Goal方向に走り、Defenderを内側に押し込む。

2 Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal



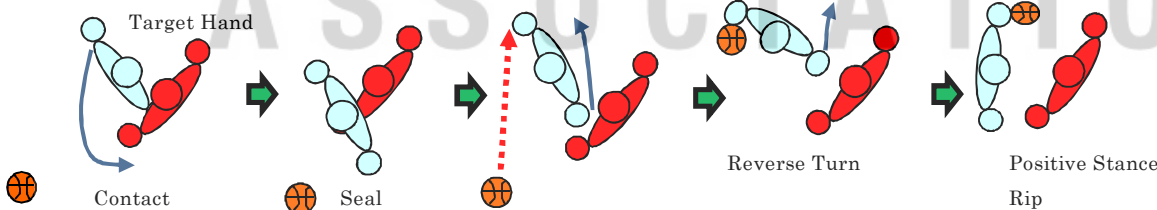
【Jack KnifeによるSeal】

- 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。)

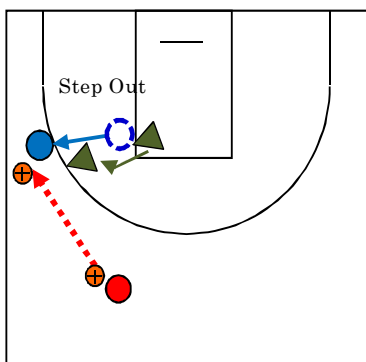


【Reverse TurnによるSeal】

- 1 Back Door 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 Door 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。

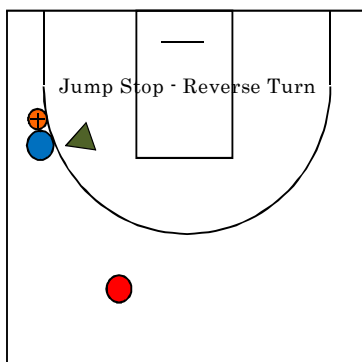


3 Step Out(Meet Out)



WingにStep Out (Meet Out)してBallを受ける。

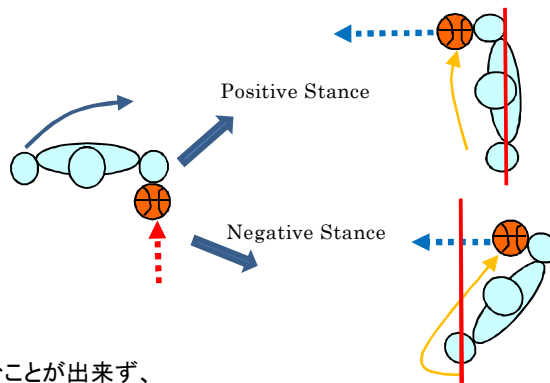
4 Jump Stop - Reverse TurnでGoalに正対する



DefenderはNo MiddleのDirectionであるため、Ball Protectionの観点からBallの位置はBaseline側としたい。Ballの進行方向にStride StopしてMeetした場合、Ball Protectionの観点からCross over Stepが必要になる。よって、その後のPlayの選択も含めてJump StopからReverse Turnする。

【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。



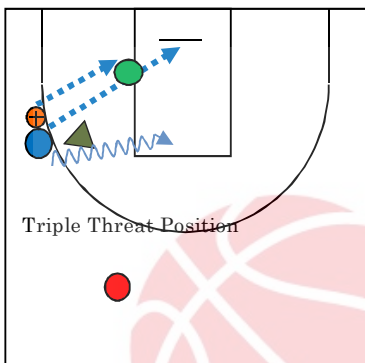
Jump StopからReverse Turnした場合、Negative Stanceになることが多い。

Free Footに重心を置くと動けなくなり、

Passの場合、重心が乗らないため強いPassは出来ず、

Penetrationの場合、Pivot Foot拇指球で床を蹴って前方に進むことが出来ず、前方への推進力が出来ない。この点でPositive Stanceであることが非常に重要である。

5 WingからのPlayの選択

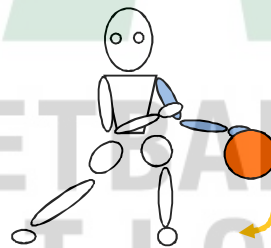


WingでTriple Threat Positionから以下の選択を行う。

- 1 3Point Shot
- 2 InsideへのPass = Spin Snap Pass
- 3 Middle Drive(Penetration)
(Pickを受けての場合も含む)

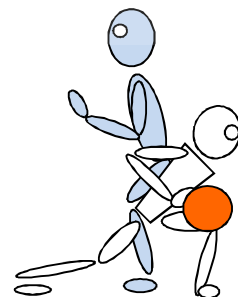
【Spin Snap Bound Pass】

- 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 Bound Pass
 - a, PassするArmを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。
(上体を捻り、Releaseする肘を引いてPass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。)



【Middle Drive(Penetrate)】

- 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。
※ Attack Step(Jab Step)は、Pivot Footに70-80%加重し、Pivot FootとFree Footの距離が短い。
これに対してPenetrationの場合はLong Stepで瞬間的にFree Footに加重する点の相違がある。
- 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、Drive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。
- 6 2DribbleでGoalとGoalを結んだ位置まで移動する。その後、Jump Shot,Lay up,Euro Step,Jump PenetrationのShot, Passの選択となる。

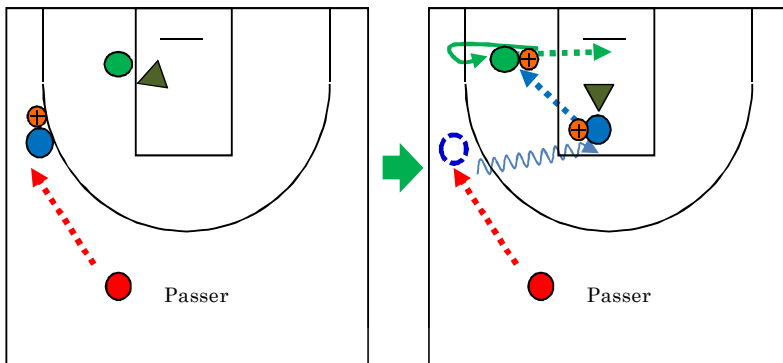


4 Drive & Kick, Drive & Dish

Drive (Penetrate)からPaintに侵入し、Help Defenderの存在によりShotが出来ず、OutsideにKick Out、PostにDishする場合、正確にPassが出せないことが多い。このKick OutのPassとPostへのPassに特化したPlayを取り上げる。

I Drive & Kick

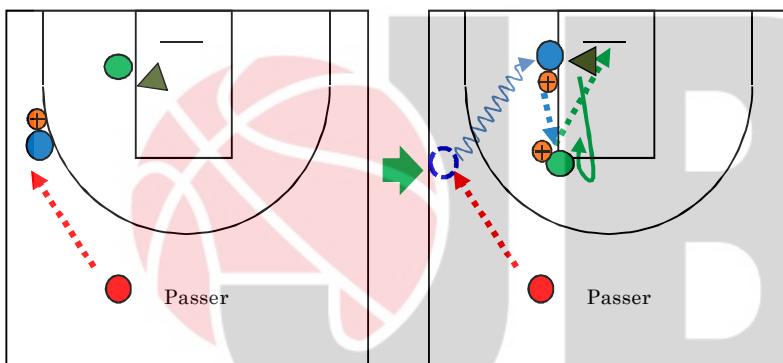
① Middle Drive



【実施方法】

TopにPasserがBallを持ち、WingとPost、PostにDummy Defenderを配置する。
WingはWing Ball Receiveの手順に従い、Ballを受ける。PostはSealする。
WingはMiddle Drive。
PostはCornerに開きDummy DefenderはHelpする。
BallmanはPaintでDribble StopからSide Snap PassでCornerにKick Outし、PostはMeetしてJump Shotする。

② Baseline Drive



【実施方法】

TopにPasserがBallを持ち、WingとPost、PostにDummy Defenderを配置する。
WingはWing Ball Receiveの手順に従い、Ballを受ける。PostはSealする。
WingはBaseline Drive。
PostはElbow方向に開き、Dummy DefenderはHelpする。
BallmanはSide Snap PassでElbowにKick Outし、PostはMeetしてJump Shotする。

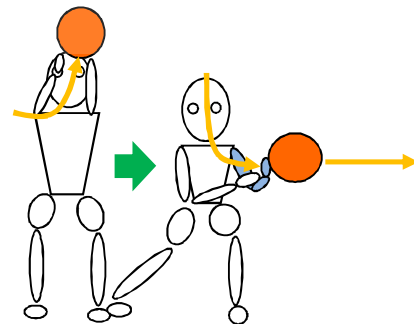
【Side Snap Passの手順】

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Ball 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。

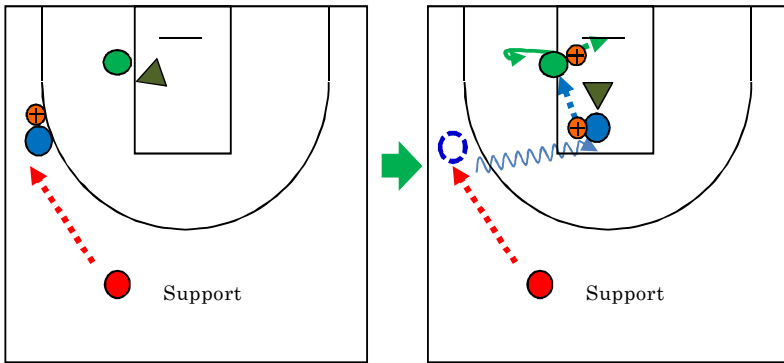


【Point】

- 1 Spacing・Timinig
- 2 Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm, 1Piece)

II Drive & Dish

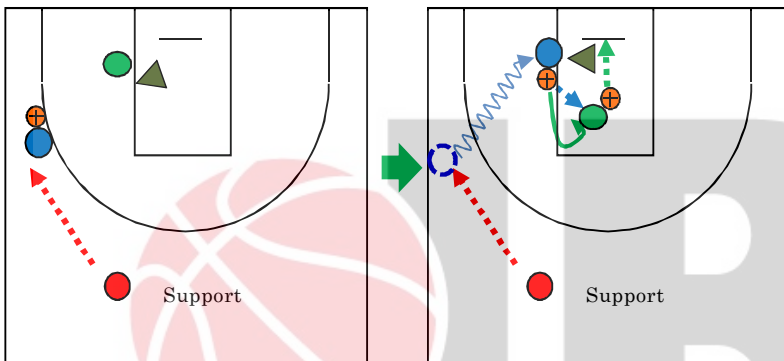
① Middle Drive



【実施方法】

TopにSupportがBallを持ち、WingとPost、PostにDummy Defenderを配置する。
WingはWing Ball Receiveの手順に従い、Ballを受ける。PostはSealする。
WingはMiddle Drive。
PostはCorner方向に少し開き、Dummy DefenderはHelpする。
PostはDummy Defenderの背中が見えた瞬間にGoal方向にDiveする。
BallmanはDribble StopからDish PassでPostにPassを送り、PostはShotする。

② Baseline Drive



【実施方法】

TopにSupportがBallを持ち、WingとPost、PostにDummy Defenderを配置する。
WingはWing Ball Receiveの手順に従い、Ballを受ける。PostはSealする。
WingはBaseline Drive。
PostはElbow方向に少し開き、Dummy DefenderはHelpする。
PostはDummy Defenderの背中が見えた瞬間にGoal方向にDiveする。
BallmanはDribble StopからDish PassでPostにPassを送り、PostはShotする。

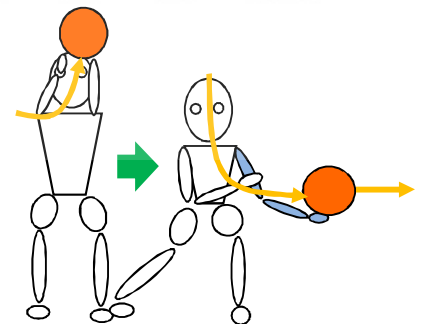
【Dish Passの手順】

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Ball 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方向に向けると動作が大きくなるため留意する。
 - b, Stay Low
- 2 Dish Pass
 - a,Passの距離が短いことを理由に強いPassをする必要はなく、SoftなPassをする。
 - b,Shot Fake時とBallの水平面における高さの差が大切であり、低い位置から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Dish Passする動作を1Pieceで行う。



【Point】

- 1 Spacing・Timinig
- 2 Dish Pass (Step Work,Dish Pass,Off Arm,1Piece)
- 3 Shot
Early & High Ball Release

※ PostへのPassとしてBound Passも存在するが、Bound Passは到達時間が長いこと、PostがBallを受けてからQuickにShotしにくいことを理由にDish Passに取り組むこととする。

5 Off Ball Screen Shooting Drill

Game LikeなOff Ball ScreenからShoot,Euro Step,Jump Penetration,Drive & Kick,Drive & Dishを総合的に行うDrillである。Drill順は、Playの選択順であるShotを先に行い、続いて今回のThemaであるPenetration、そしてKick & DishのPassに移行する。

【Drillの共通事項】

2Guard Positionに2人のPasserを置き、共にBallを持つ。

両Block(White Box)とRing下にPlayerを3人を配置する。

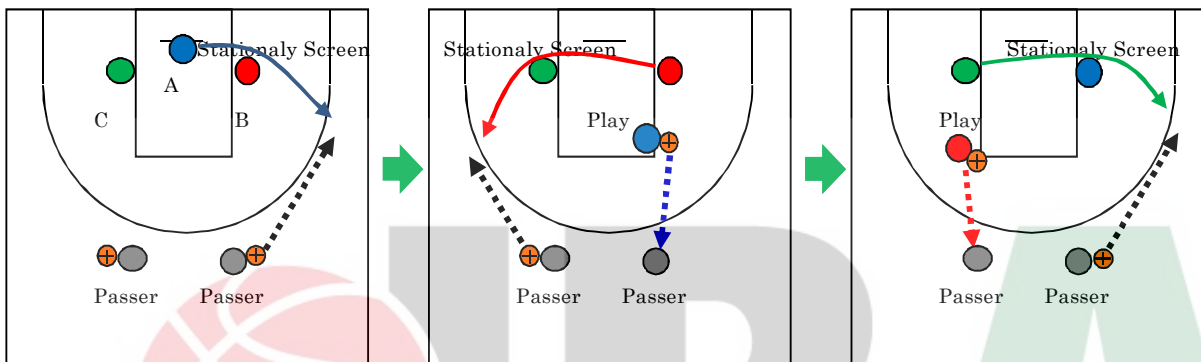
Ring下のPlayerAはBlock(White Box)のPlayerBをOff BallのStationaly Screenとして使用し、

CornerまたはWingにCutする。その後、所定のDrillを行い、BallをPasserに戻す。

Block(White Box)でOff BallのStationaly Screenを行ったPlayerBは所定のDrill後、

逆SideのBlock(White Box)のPlayerCをOff BallのStationaly Screenとして使用し、

CornerまたはWingにCutする。その後、所定のDrillを行い、BallをPasserに戻す。この繰り返しでDrillを進める。



【Point】

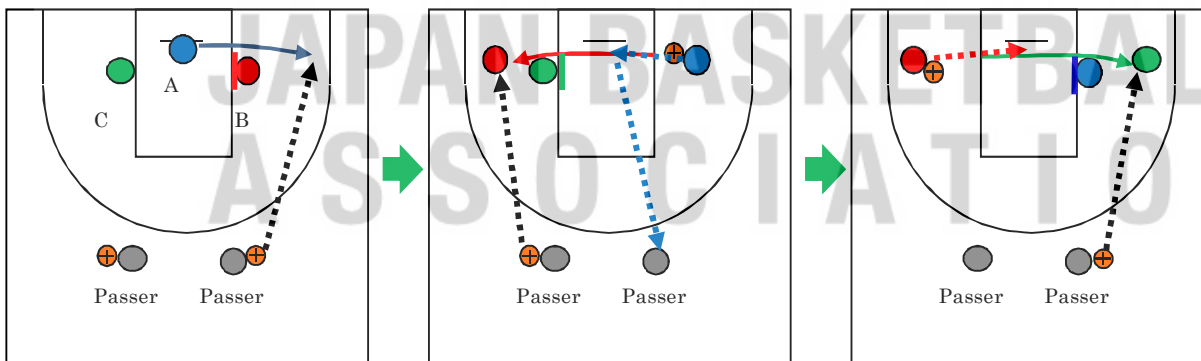
Off Ball Screen: 日本の Under CategoryのPlayerはZone Defenseが多いためかOff Ball Screenの使用経験が少ない。Block(White Box)のOff BallのStationaly ScreenをBrush Offして動く動作を身に付ける。

I Corner Perimeter Jump Shot

【実施方法】

Ring下のPlayerAはBlock(White Box)のPlayerBをOff BallのStationaly Screenとして使用し、

Corner方向にCutし、PasserからBallを受けてJump Shotする。Reboundは自ら拾ってPasserに戻す。



【Point】

1 Shot: Quick Shot, Shooting With High Arch

日本人はSetが低く、平らなShotが多い。

Under Sizeであることを考えると、Catchから早く打つこと、Block Shot出来ない高いArchをかけることが望まれる。

2 Off Ball Screen

Screen AngleをSide Lineと平行にSetする。

3 Catch - Stop - Triple Threat Position

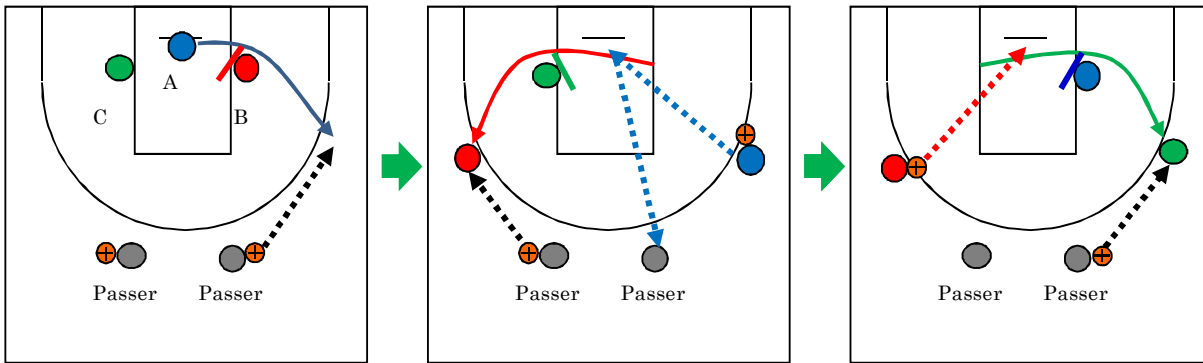
4 Pass

Quick Shotのためには、Shooterの顎に向けて強く速いPassが必要である。

II Wing 3Point Shot

【実施方法】

Ring下のPlayerAはBlock(White Box)のPlayerBをOff BallのStationary Screenとして使用し、WingにCutし、PasserからBallを受けて3Point Shotする。Reboundは自ら拾ってPasserに戻る。



【Point】

- 1 Shot: Quick Shot, Shooting With High Arch
- 2 Off Ball Screen
Screen AngleをGoal方向に45度傾けてSetする。
- 3 Catch - Stop - Triple Threat Position
- 4 Pass: 、Shooterの顎に向けて強く速いPass

III Wing Middle Drive & Jump Penetration

【実施方法】

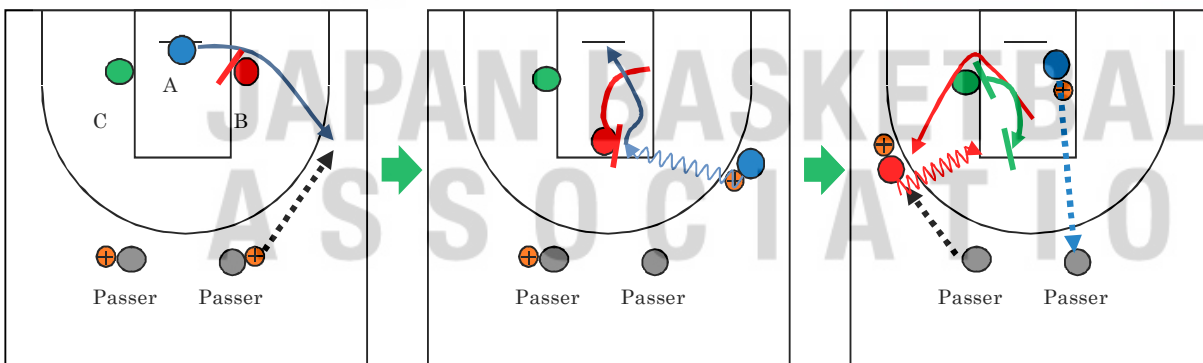
Ring下のPlayerAはBlock(White Box)のPlayerBをOff BallのStationary Screenとして使用し、WingにCutし、PasserからBallを受ける。BaselineにFakeしてMiddleにDrive。

ScreenerBはDummy Defenderとなり、DriveをHedgeする。(Ball Snapも行う。)

DribblerはDummy DefenderをJump PenetrationでかわしてShotする。

ShooterはBallを拾い、PasserにBallを戻す。

Dummy Defenderは逆SideのBlock(White Box)のPlayerCをOff BallのStationary Screenとして使用し、同様のDrillを行う。



【Point】

- 1 Off Ball Screen: Screen AngleをGoal方向に45度傾けてSetする。
- 2 Triple Threat Position(Positive Stance)
- 3 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 4 Jump Penetration: Ball Pick up, Skip Rhythm Move, Wipe, 連続性のあるStep
- 5 Shot: Early & High Ball Release

IV Wing Baseline Drive & Euro Step Lay Back Shot

【実施方法】

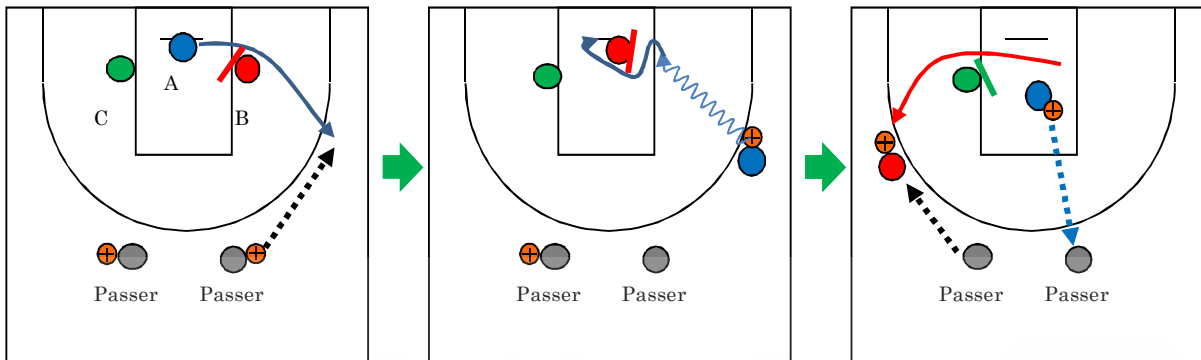
Ring 下の Player A は Block (White Box) の Player B を Off Ball の Stationary Screen として使用し、Wing に Cut し、Passer から Ball を受ける。Face up して Baseline に Drive。

Screener B は Dummy Defender となり、Drive に対して Charging Semicircle 付近で Late Help する。

Dribbler は Dummy Defender を Euro Step でかわして Goal を超えて Lay Back Shot する。

Shooter は Ball を拾い、Passer に Ball を戻す。

Dummy Defender は 逆 Side の Block (White Box) の Player C を Off Ball の Stationary Screen として使用し、同様の Drill を行う。



【Point】

- 1 Off Ball Screen: Screen Angle を Goal 方向に 45 度傾けて Set する。
- 2 Triple Threat Position (Positive Stance)
- 3 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 4 Euro Step: Shoulder Fake, Ball Protection
- 5 Shot: Lay Back Shot

V Wing Middle Drive & Kick

【実施方法】

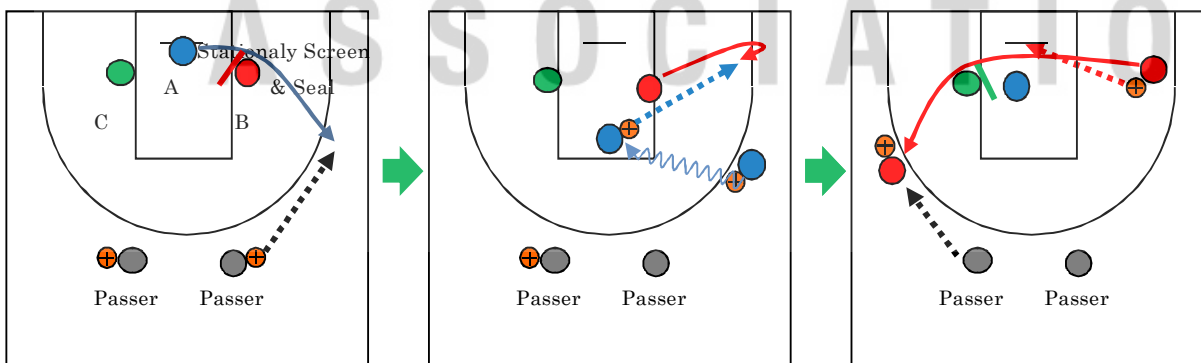
Ring 下の Player A は Block (White Box) の Player B を Off Ball の Stationary Screen として使用し、Wing に Cut し、Passer から Ball を受ける。Screener B は Seal して Position を取る。

Wing は Baseline に Fake して Middle に Drive。Post は Corner に開く。

Ballman は Paint で Dribble Stop から Side Snap Pass で Corner に Kick Out する。

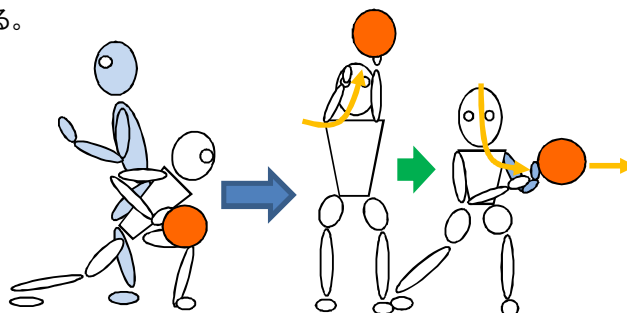
Post は Meet して Jump Shot する。Side Snap Pass した Player が Rebound して Passer に Ball を戻す。

Corner で Jump Shot した Player は 逆 Side の Block (White Box) の Player C を Off Ball の Stationary Screen として使用し、同様の Drill を行う。



【Point】

- 1 Off Ball Screen: Screen Angle を Goal 方向に 45 度傾けて Set する。
- 2 Triple Threat Position (Positive Stance)
- 3 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 4 Spacing・Timing
- 5 Side Snap Pass (Step Work, Snap Pass, Off Arm, 1 Piece)
- 6 Shot: Quick Shot, Shooting With High Arch



VI Wing Middle Drive & Dish

【実施方法】

このDrillのみ【Drillの共通事項】にDummy Defenderを1人加える。

Ring下のPlayerAはBlock(White Box)のPlayerBをOff BallのStationary Screenとして使用し、

WingにCutし、PasserからBallを受ける。Dummy DefenderはScreenerをMarkする。ScreenerBはSealしてPositionを取る。

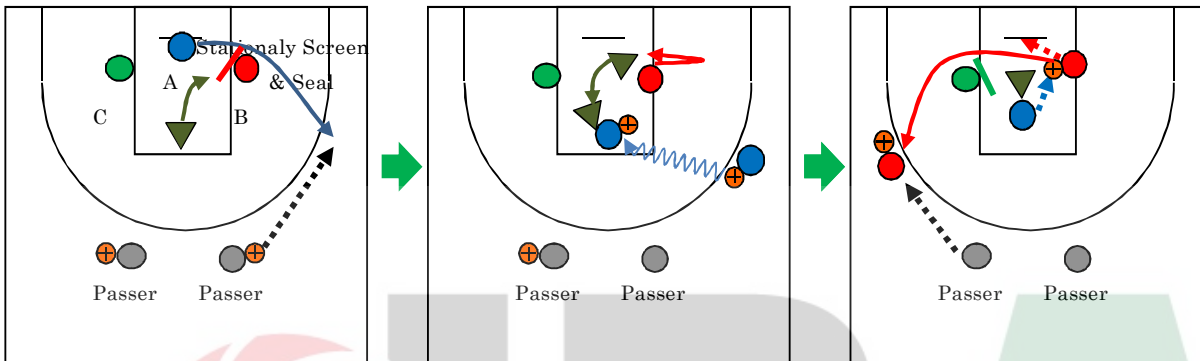
WingはBaselineにFakeしてMiddleにDrive。PostはCorner方向に少し開く。BallmanはPaintにDribbleで侵入し、

Dummy DefenderはこれをHelpする。PostはDummy Defenderの背中が見えた瞬間にGoal方向にDiveする。

BallmanはDribble StopからDish PassでPostにPassを送り、PostはShotする。

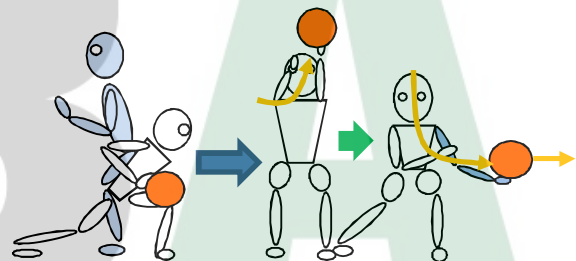
Dish PassしたPlayerがReboundしてPasserにBallを戻す。

ShotしたPlayerは逆SideのBlock(White Box)のPlayerCをOff BallのStationary Screenとして使用し、同様のDrillを行う。



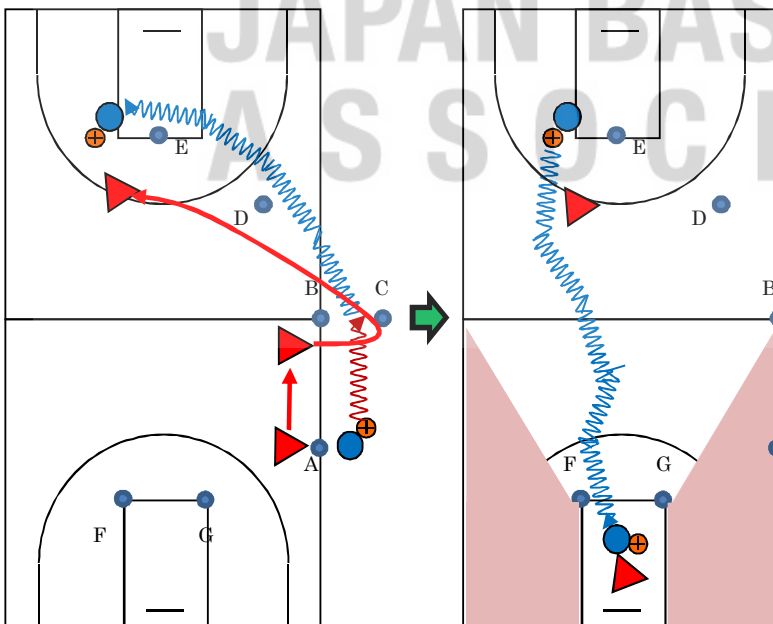
【Point】

- 1 Off Ball Screen: Screen AngleをGoal方向に45度傾けてSetする。
- 2 Triple Threat Position(Positive Stance)
- 3 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 4 Spacing・Timing
- 5 Dish Pass (Step Work, Dish Pass, Off Arm, 1 Piece)
- 6 Shot: Early & High Ball Release



6 Full Court Penetration Defense Live (NBA Protection Drill)

OffenseはSpeed Cross over Dribble、Defenseは「Full Court Penetration Defense Drill」を活用したDefenseを目的に実践的な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Touch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。

※ NBAとは、No Ball Areaの略。

【Point】

- 1 Offense: Speed Dribble
- 2 Defense: Dribble Change of Directionに対して、Flat Drop Stepで対処する。

【追加Drill】

End Lineの中央にDummy Defenderを追加する。1on1においてDefenderが破られた場合のみHelpする。

これによりOffenseはEuro Step, Jump Penetrationを実践的に使用する機会を得る。

Automatic Offense

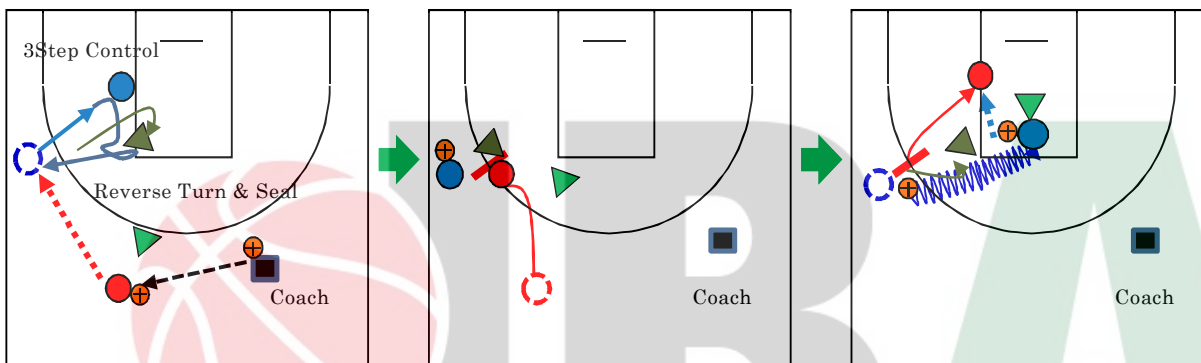
Team Fundamentalsとして国際Gameで顕著に示されている2対2,3対3の基礎技術の習得を目指す。
Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りができることは、Fast Breakが出来ない場合のSecondary BreakやSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開を可能にする。
Pass, Footwork, Screen Play, Spacingといった基礎技術を学び、2対2,3対3を合わせて5対5の展開に発展する。

1 2Men Automatic

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。
今回はPick & Dive, Dribble Hand Off, Fake Screen & Diveを取り上げる。
(他にPick & Roll, Pick & Pop, Strong Side Drive等があるが、基本となる動きを習得する。)
Pick & Dive, Dribble Hand Off, Fake Screen & DiveのDrillの前に構造とPointを整理する。

① Pick & Dive

BigmanはWingにPassしてOn Ball ScreenであるPickをSetする。

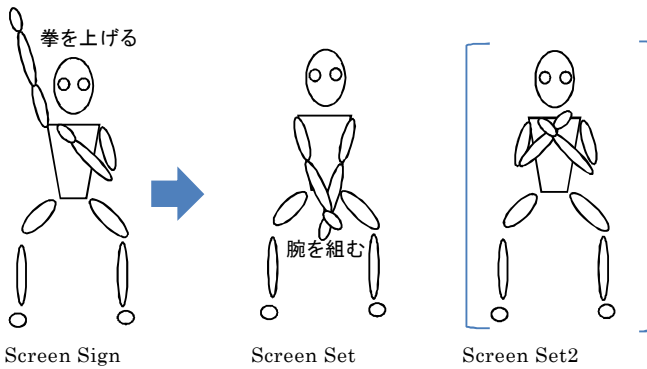


- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。
HelpsideでCoachより高い位置の2Guard PositionにBigman,そしてWingにOffense, それぞれにDefenderを配置する。</p> <p>2 CoachのHelpsideへのBall Reversalに合わせて、Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてWingにBall Meetし、Ballを受ける。</p> | <p>1 Wing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

※ Defenderが"Fight over the Screen"(Show Flatも含む)であるとする。("Show Hard","Switch up"は別対応となる。)

【Pick Screen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, Sprint Screen
 - Screen Playを仕掛ける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。
 - UserのBall ReceiveとPick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。
 - そのためにDashでScreen Setに向かうこと。
 - b, 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。
 - c, 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。
 - 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, ScreenerはInsideをみる。(Defenderの位置や周囲の状況を見る)



※、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。
 ※、Under Categoryでは体を守る観点から左図のScreen Set2もあるが、肘が動くことでIllegal Screenとなることもあり、推奨しない。

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 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。

- そのままJump Shot
- 2つ目のDribbleはSpeedを付けてGoalにAttackする。(Change of Pace)
- 2つ目のDribbleでSeparate(Stretch the Trap)してScreenerにPassする。
- 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Frot 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。

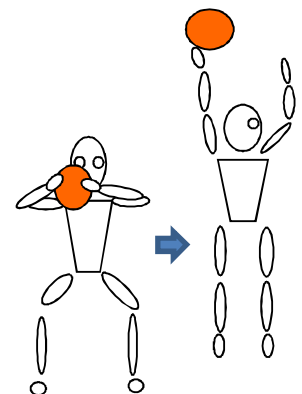
【Point】

- 3Step Control
- Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてBall Meet
- Wipe & Under Rip
- Positive Stance
- Scen Set
- Brush Off
- Drive("Low Shoulder","Shuolder to Hip")
- After Screen・Dive
- Sprint Screen
- Dribble Stop & Shot Fake
- Side Snap Bound Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm,1Piece)
- Shot (Power Lay up,Jump Shot他)

【Power Lay up】

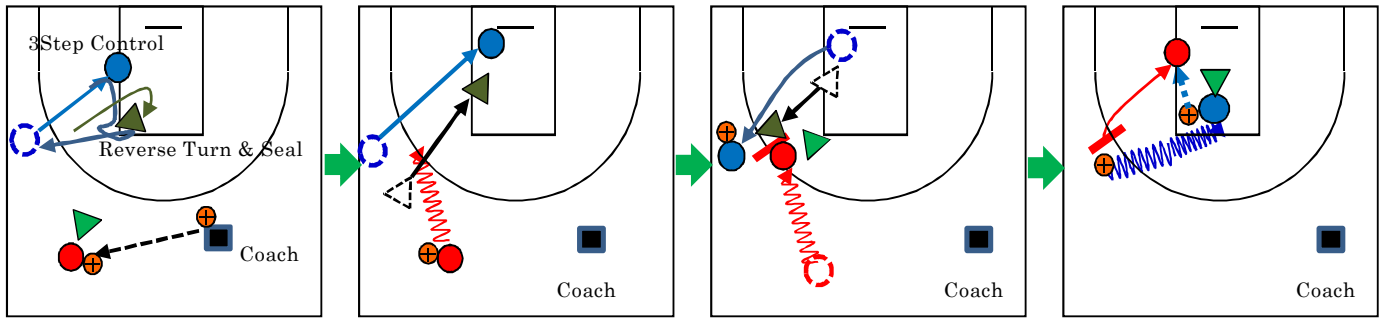
Shotの項に記載すべき事項であるが、極めて重要なShot Skillであり、確認する。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 着地後、Power Positionとなり、Rebound Positionの確保を行う。



② Dribble Hand Off

BigmanがWingにPass出来ない場合のOn Ball ScreenであるDribble Hand Offを行う。



- | | | | |
|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。HelpsideでCoachより高い位置の2GuardPositionにBigman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またはJack KnifeからSealしてWingでBall Meet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。 <p>※ Defenderが"Fight over the Screen"(Show Flatも含む)であるとする。("Show Hard","Switch up"は別対応となる。)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 Wingは2Step外に出てからBack Doorする。 2 HelpsideのDefenderの存在を意識し、Passせず、この空いたSpaceにDribbleする。 3 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 Dribblerは3Point Lineを跨いでStopする。 2 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。 3 BallをPitch PassしてHand Offする。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 |
|--|---|--|--|

【Dribble Hand Offの留意事項】

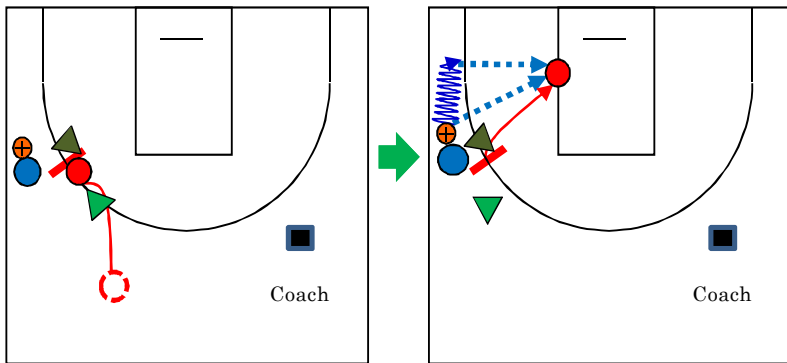
- 1 Back Door
Wingから2Step高い位置までOver GuardingするDefenderをおびき寄せ、Goal方向のSpaceを広く確保し、Back Door Cutする。また、一旦Back Door Cutを始めた場合、戻らない。(Back Door Fakeはしない。)
 - 2 Dribble
Speed Dribbleでの侵入でなくとも構わない。空いたSpaceにCrab Dribbleを用いて前進する。
 - 3 Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度になるようSetする。
 - 4 Pitch Pass
Screenerは体の側面かつ膝の横でBall ProtectionしながらTossしてBallを渡す。体から放してPitch Passすると、"Fight over the Screen"するDefenderにBallを奪われる結果となる。
 - 5 Screen Set
 - a、Dribbleから広く低く強くJump Stopする。
 - b、Pitch Pass直後、腕を膝のLevelで腕を組む。(Pick & Diveと同様)
 - 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Stance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。(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】

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 3Step Control 2 Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてBall Meet 3 Back Door 4 Crab Dribble 5 Screen Set 6 Brush Off | <ol style="list-style-type: none"> 7 Drive("Low Shoulder","Shuolder to Hip") 8 After Screen・Dive 9 Sprint Screen 10 Dribble Stop & Shot Fake 11 Side Snap Bound Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm,1Piece) 12 Shot (Power Lay up,Jump Shot他) |
|---|---|

③ 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。

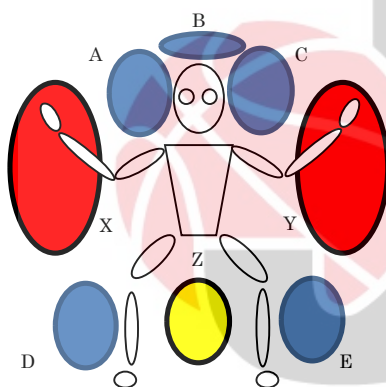


この時、直接SlipにPassを送る場合とBaselineにDribbleし、Baseline側からPassを送る場合とがある。

【Point】

- 1 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。
- 2 InsideへのPass

【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。

[2Men Motion Automatic Drills]

Pick & Dive,Dribble Hand Off,Fake Screen & DiveのMotin Automaticを行いながら各種のFundamentalとShootingを組み合わせたDrillを展開する。(Warming upに使用することもできる。)

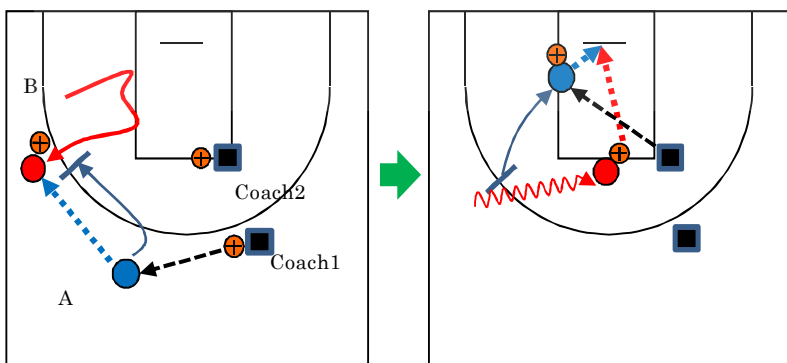
1 Screen & Dive

【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAはCoach1からBallを受け、WingBにPassしてPickをSetする。

PlayerBはMiddle DriveからJump Shot,PlayerAはAfter ScreenとしてDiveし、Coach2からPassを受けてPower Lay upする。



【Point】

- 1 3Step Control
- 2 Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてBall Meet
- 3 Wipe & Under Rip
- 4 Positive Stance
- 5 Scen Set
- 6 Brush Off & Drive("Low Shoulder","Shuolder to Hip")
- 7 After Screen・Dive
- 8 Sprint Screen
- 9 Shot (Power Lay up,Jump Shot)
Early & High Ball Release,Quick & High Arch

II Dribble Hand Off

【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

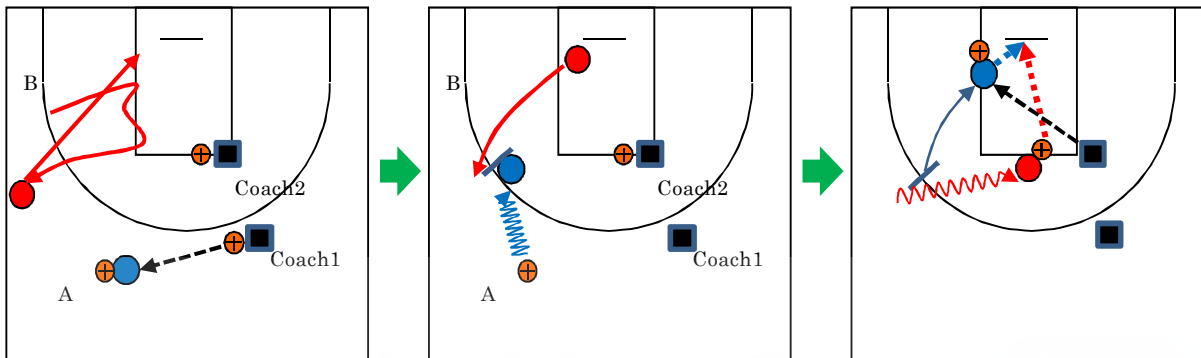
PlayerAはCoach1からBallを受ける。WingBはGambling Defenseを想定してWingから2Step外に出たからBack Doorする。

この空いたSpaceにPlayerAはDribble。Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを続ける。

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。

PlayerBはMiddle DriveからJump Shot,PlayerAはAfter ScreenとしてDiveし、Coach2からPassを受けてPower Lay upする。



【Point】

- 1 Back Door
- 2 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,1Piece)、

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、Re-Screenなど派生する動きはあるが、このDrillでは取り扱わない。

III Fake Screen & Dive

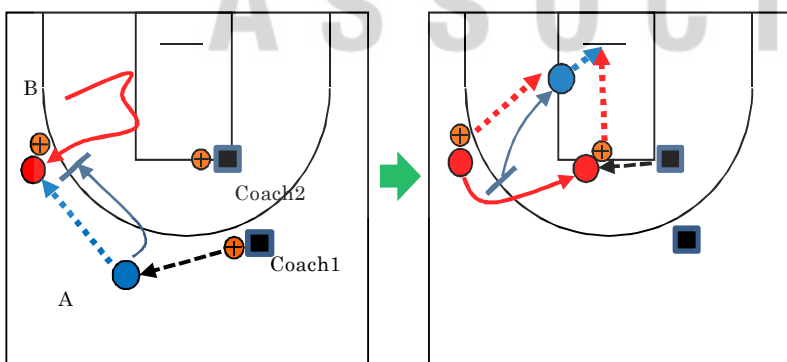
【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAはCoach1からBallを受け、WingBにPassしてPickをSetする。

PlayerAはScreenに対して、"Switch","Show Hard"の準備のためScreenerのDefenderがOver Positionを取ったと想定して、Screen Set前に即座にFront TurnからDive(Goal Cut)し、PlayerBからPassを受けてShotする。

PlayerBはPass後、即座にElbow方向に走り、Coach2からPassを受けてJump Shotする。



【Point】

- 1 Screenerの状況判断: Vision
- 2 InsideへのPass

※ Drillとして漸進的に強度を上げ、理解を深めてから状況判断できる段階まで進める。

- 1 2on0
- 2 2on2: Defenderに条件付(WingにOver Guarding,Screenの対処をShow Flatなど)
- 3 2on2 Live

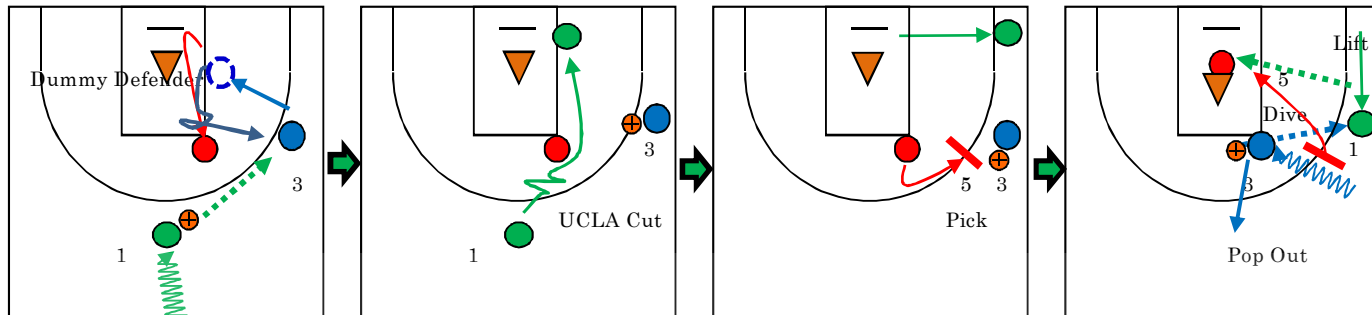
2 3Men Automatic

3Men SideのMotion AutomaticについてUCLA CutとHand Offを取り上げる。

1 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、2対2Scoring Play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。



- | | | | |
|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Guard PositionでBallを持つ。Wingと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、SealしてWingでBall Meet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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 DefenderがShiftしたことを想定し、Side Snap Pass(Extra Pass)でWingに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。 5 これにPassしてShotする。 |
|--|--|--|---|

【UCLA Cutする利点】

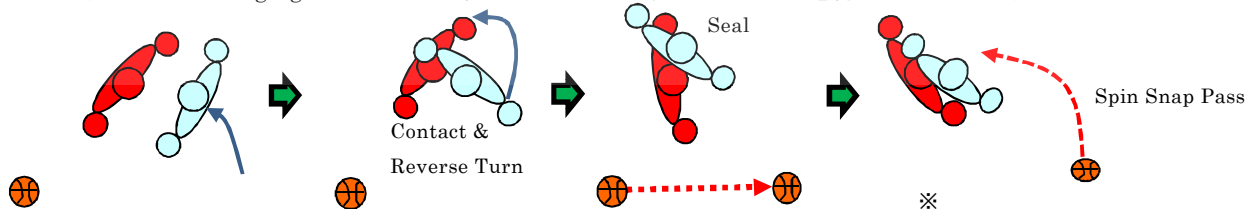
High PostのStationally ScreenにGuardのDefenderがしっかりScreenされた場合、GuardはNo Markとなる。よって、High PostのDefenderはGuard CutをHedgeして止める。この瞬間にWingにPickをSetするとPickに対してShow Hardで対応できないため、Middle Driveが容易になる。

【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。



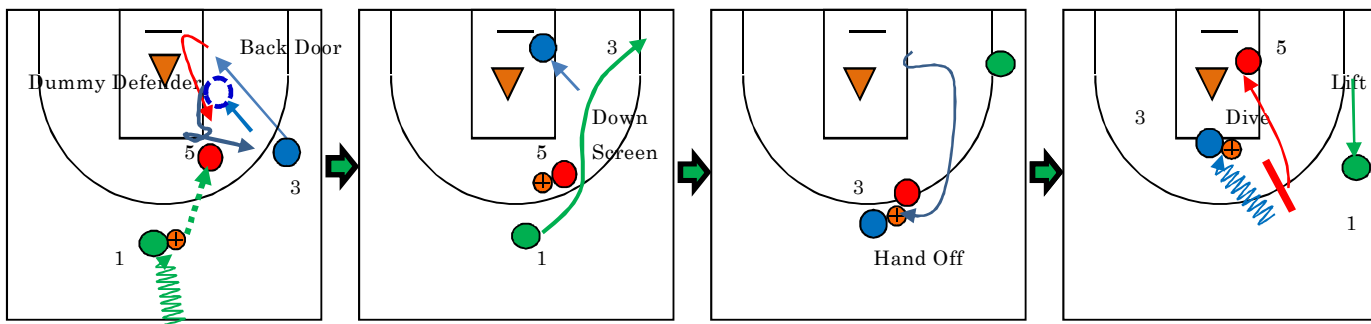
【Point】

- 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, Side Snap Pass後のTopへの移動
 - 2 Give & Go(UCLA Cut), Stationally Screen
 - 3 Running Seal
 - 4 Spin Snap Bound Pass
- ※ 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meet, Wipe & Under Rip, Positive Stance, Screen Set, Drive("Shoolder to Hip"), After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake, Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm, 1Piece), Power Lay upは前項参照。

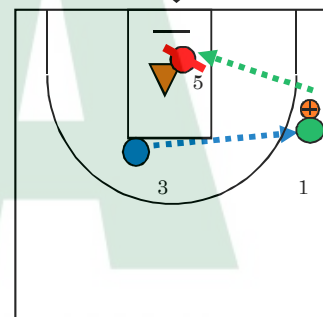
II Hand Off

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。Scener Diveについて説明するが、2対2Scoring Play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。



- | | | | |
|--|---|---|---|
| <p>1 Guard PositionでBallを持つ。WingとShort CornerにBigmanを配置する。</p> <p>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Ball Meetし、Ballを受けようとする</p> <p>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。</p> <p>4 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。</p> <p>5 GuardはHigh PostにPassする。</p> | <p>1 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を受けるように動きながらCorner Cutする。</p> <p>2 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。</p> | <p>1 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。</p> <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。</p> |
|--|---|---|---|



【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に跳びつくことが必要である。(Bound Passも留意する。)

【Point】

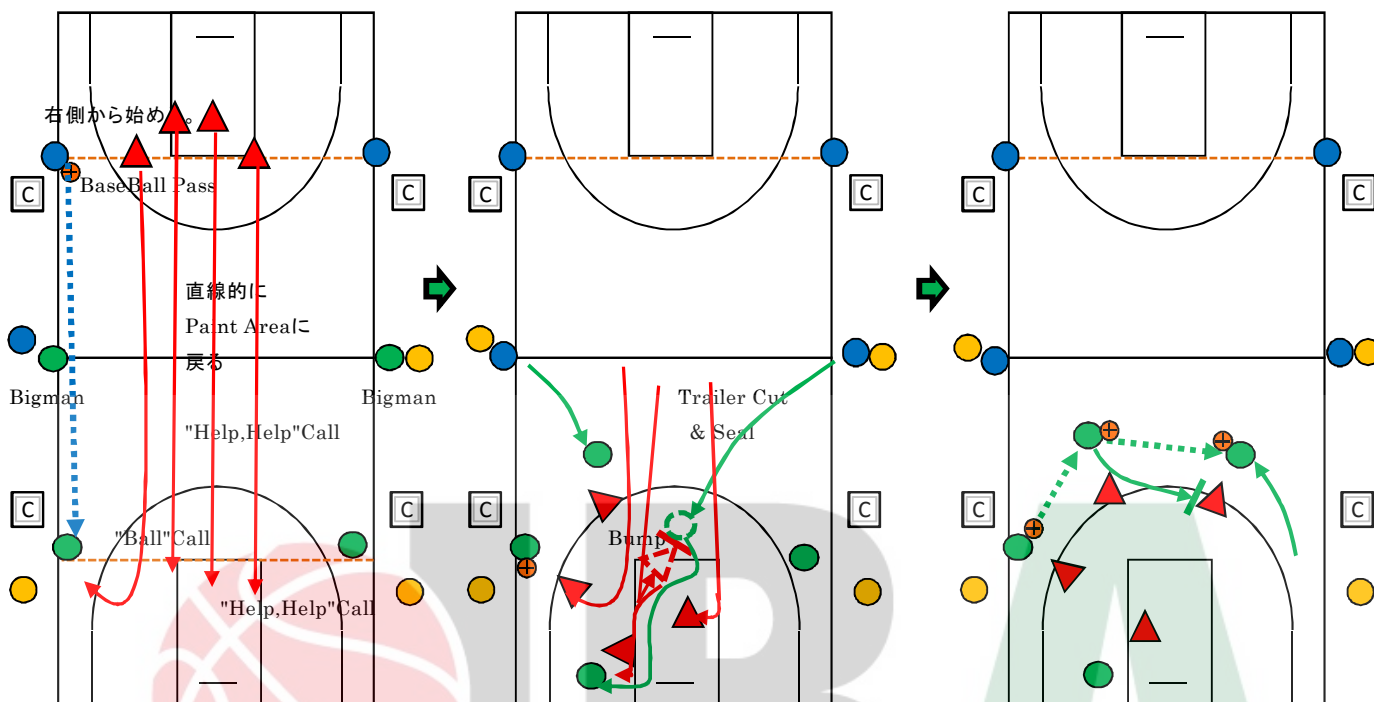
- 1 PostのBall Receive
Postは、Defenderを内側に押し込んでからHigh PostにFlashする。Ballに激しくMeetすることで3Point Line付近まで跳び付く。
 - 2 PostのHand Off時のPivot
Sprint Screen: ScreenerとUserとの時間的間隔が空くとDefenderに十分な準備を許す結果となる。
PostのHalf Front TurnとHand OffのTimingを同期化し、Defenderに十分に準備の時間を与えないことが大切である。
- ※ 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meet, Back Door, Scree 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, 1Piece), Running Seal, Spin Snap Bound Pass ,Power Lay upは前項参照。

※ Drillとして漸進的に強度を上げ、理解を深めてから状況判断できる段階まで進める。

- 1 3on0
- 2 3on3: Defenderに条件付(WingにOver Guarding, Screenの対処をShow Flatなど)
- 3 3on3 Live

3 4対4 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill

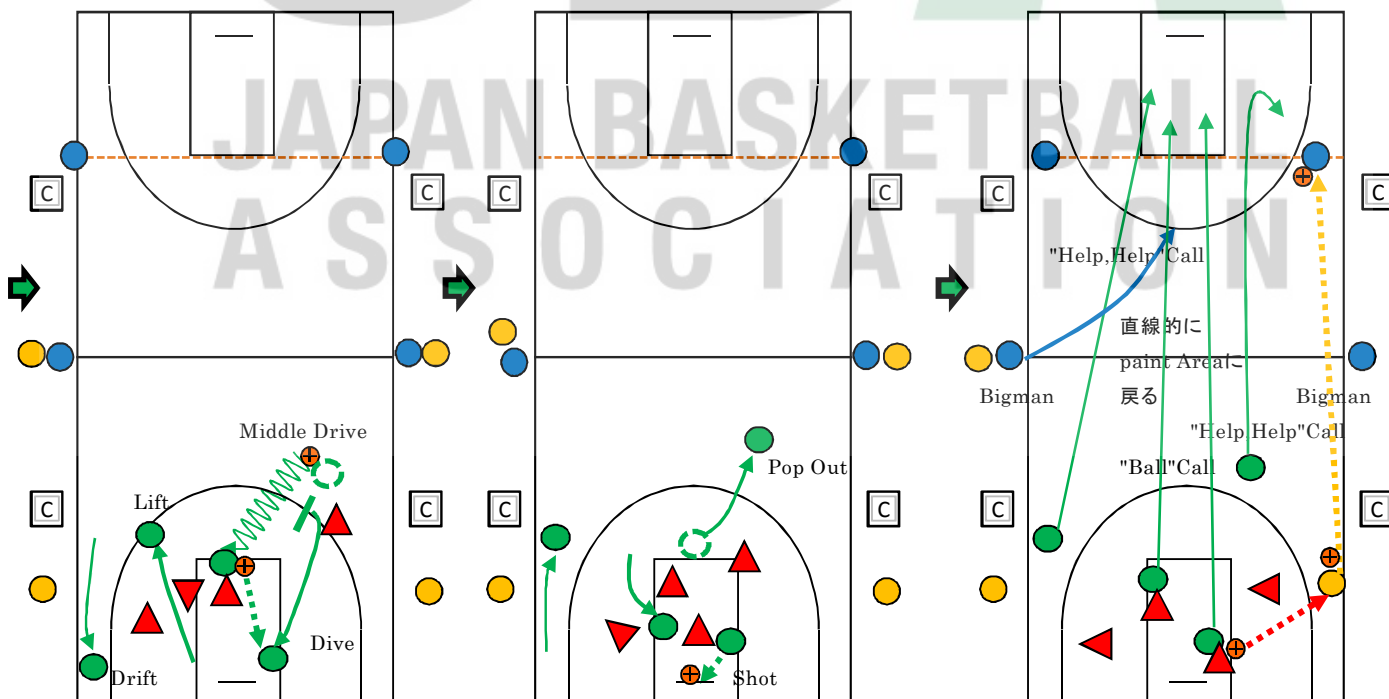
Transition Defense Drillではあるが、Offenseとしても重要なConceptを持っている。
すなわち、Defense, Offense共にTeam Conceptを理解しながらDrillに臨む必要がある。
【実施方法】下図と共に説明する。(複雑になる場合があるためCoachを多く配する。)



図のように並びFree Throw Line延長線のSide LaneからFront CourtのFree Throw Line延長線のSide Laneに向けてBase Ball Passをする。全速で帰陣し、Match upする。

BallがCenter Lineを超えた瞬間にCenter Lineの逆SideのBigmanはTrailer Cutするために参加する。同一SideのBigmanはGuard Positionに入る。

WingからGuard PositionのBigmanにPass、更にBall ReversalしてPickをSetする。



2Men Automaticとなり、Middle Drive・Dive、HelpsideはLift・Driftとなる。(HelpsideにBallを展開しても良い。)

2Men Automaticを展開してShot。Middle Drive後はPop Outする。In Goal, Defense ReboundによってTransitionが発生する。

右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。Base Ball Passにより全速で帰陣する。

【Point】

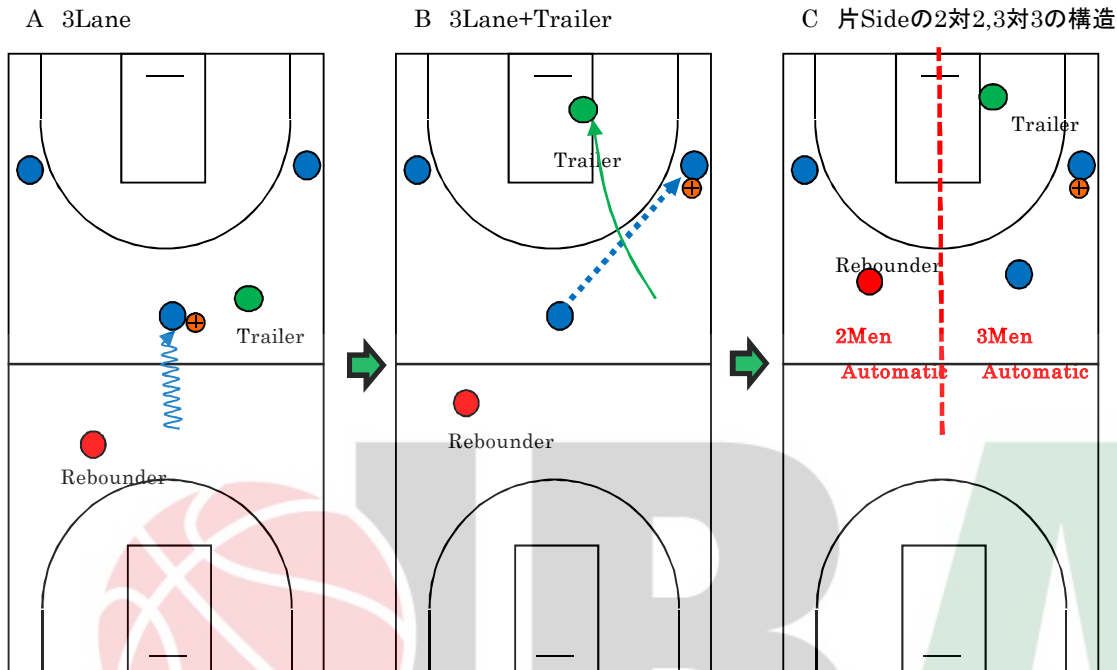
Offense Concept(Trailer Cut & Seal, 2men Automatic - Pick & Dive, Dribble Hand Off, Fake Screen & Dive, Helpside Floor Spacing)
Defense Concept(Hurry Back, Closs Out, Communication, Pick Defense, Early Help等)

4 5Men Automatic

Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りを4対4のFast Break、Secondary Breakからの展開を行った。
 実際のGameにおける5対5の実際を理解し、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。

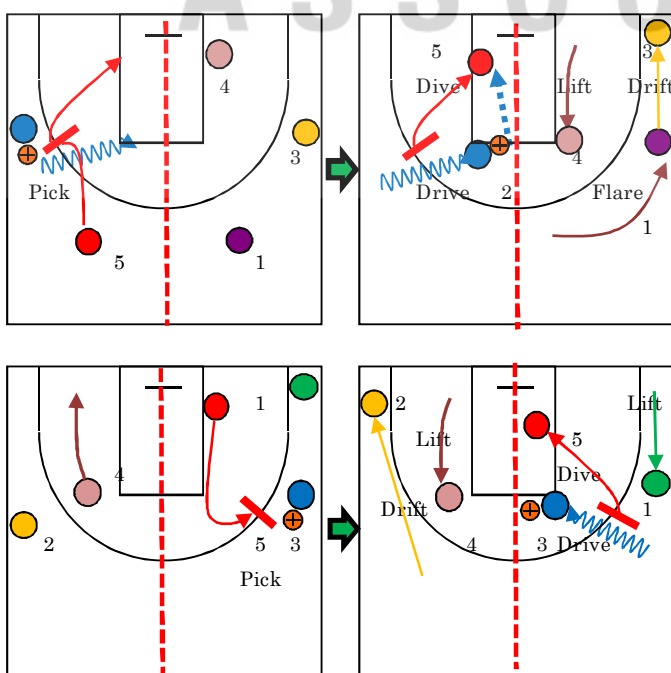
片Sideの2対2,3対3が形成される。
 この後の展開はTeam Offense Conceptとして
 Automatic Motion Offenseを行う。

【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。

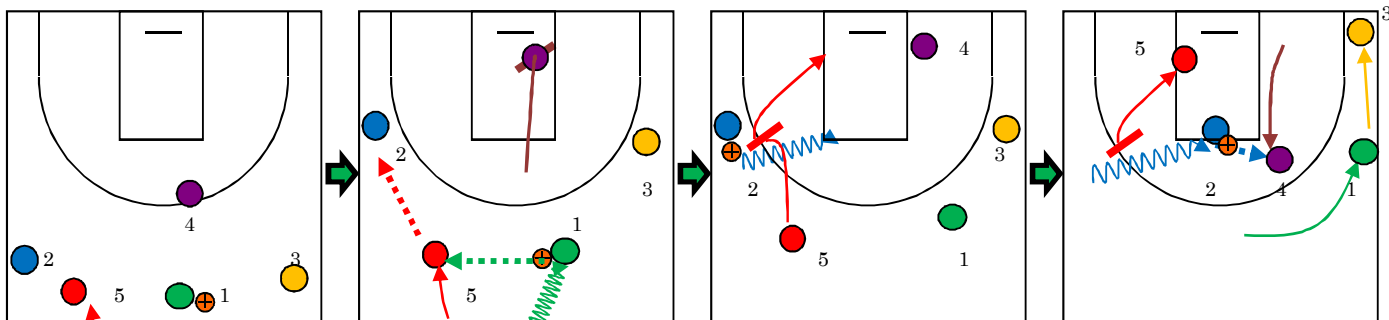
II 5Men Automatic

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。

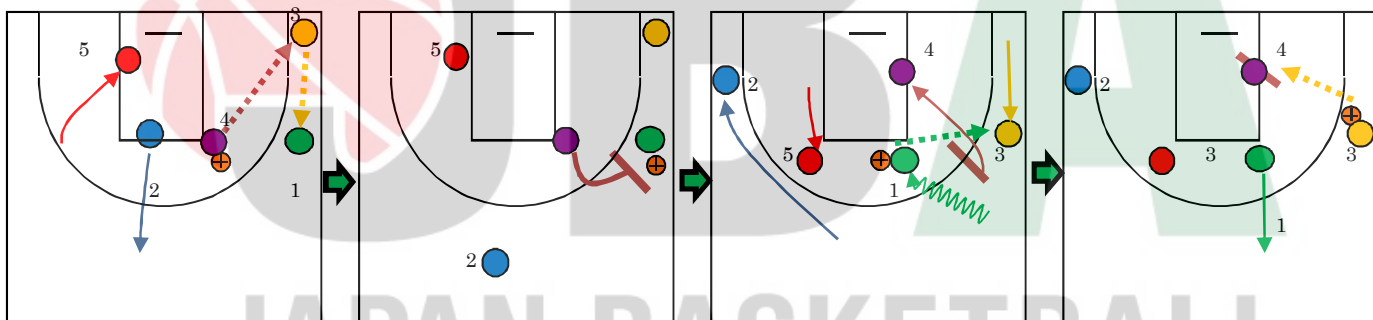


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3), 前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

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 2Men Side & 3Men Side Pick & Dive

4 Skill Work

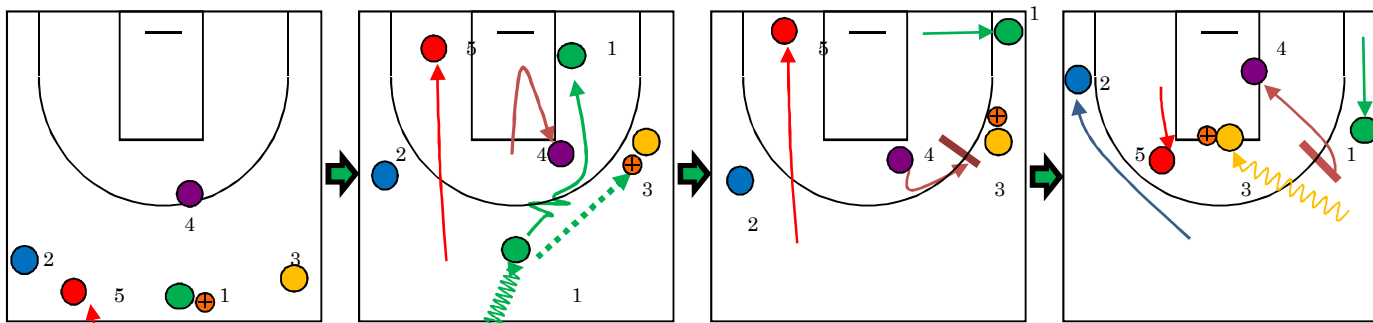
Wipe & Under Rip,Positive Stance,Screen Set,Drive("Shuolder to Hip"),After Screen・Dive,

Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm,1Piece),

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。

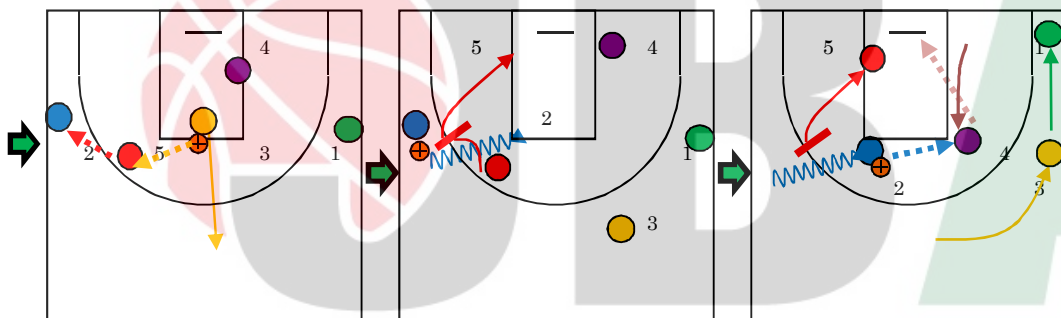


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3),前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

- 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,1Piece),
 - 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。

5 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の特性を整理してAutomaticなMotion Offenseへと発展させる。

I 5Men Fast Break ⇒ Automatic (5on0 & 5on5)

【実施方法】

5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、Reboundしない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、3Laneを形成する。

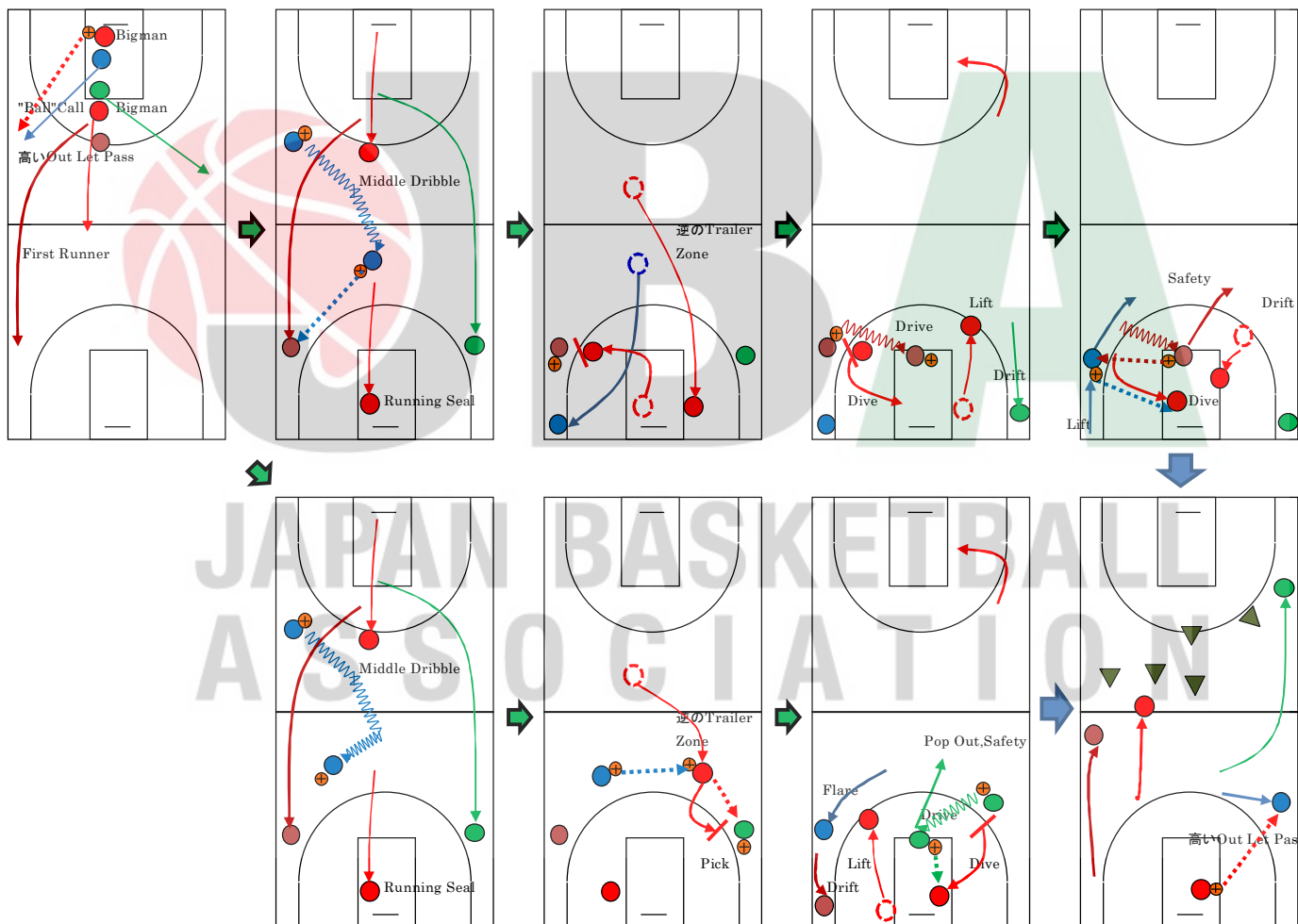
先行したBigmanは、仮定のDefenderを押し込み、Reverse TurnからSealしてBall Receiveを試みる。(Running Seal)

RebounderはTrailerとして追従する。MiddleのDribblerはRunning SealにはBallを送らない。

これより5Men Motion Automaticを開始する。5人がHalf Lineを超えたところで5人のDefenderが待機する。

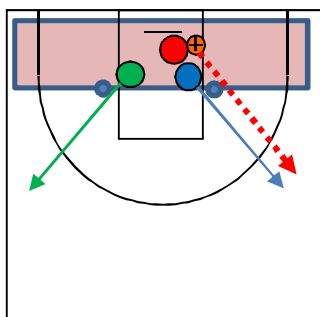
Foor Spacingを取りながらShotし、Shot inしたBallを再び5人のOffenseが反転する。

DefenderはHalf CourtでMatch upし、Offenseは5on5のMotion Automaticを実践する。

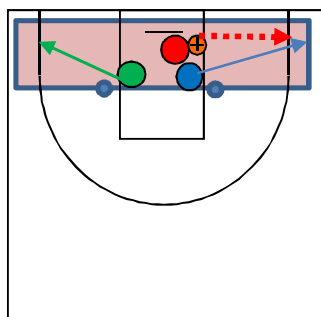


【Rebound Out Let Pass】

Case1



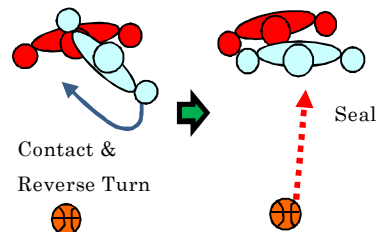
Case2



- 1 Reboundと同一Side Lane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Markがあるならば、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。

【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。

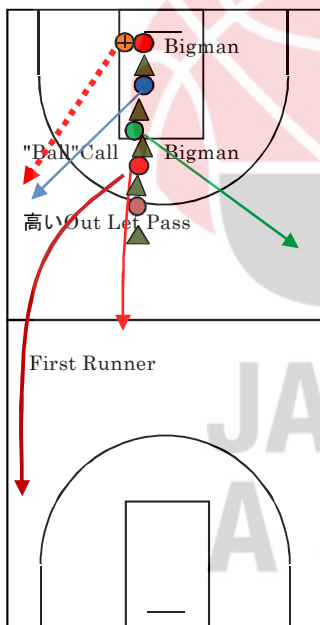


【Point】

- 1 Reboundと同一SideLanel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 Runnig Seal
- 6 Trailer Cut
- 7 2Men Side & 3Men Side Pick & Dive
- 8 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,1Piece), Running Seal,Spin Snap Bound Pass ,Power Lay upは前項参照。

II 5Men Fast Beak ⇒ Automatic (5on5)



【実施方法】

Offense,Defenseの順に5人づつ1列に並びRebound Tapをし、Coachの合図でOffenseのBigmanがReboundする。その後の展開は前者の「I 5Men Fast Beak ⇒ Automatic (5on0 & 5on5)」同様である。Liveな1往復を行う。

【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 2Men Side & 3Men Side Pick & Dive
- 5 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,1Piece),Running Seal,Spin Snap Bound Pass ,Power Lay up

【注意事項】

- 1 Playの理解を優先として、"24秒 Time Limit"を設けない。
- 2 No Mark lay up以外、3回以上Passする。
(狙いがBallを止めない、動きを止めないSmoothなHalf Court Offenseであるため)
- 3 強い速いPassで展開する。
- 4 Pick Play DefenseとしてSwitchはしない。



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。