

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

平成28年1月5日(火)~6日(水)味の素National Training CenterにてU-18Block Endeavor伝達講習会が実施された。  
この内容はU-18Block Endeavorで行われ、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12月7日JBA OfficeにてEndeavor Coaching Staff(ECS)会議が開かれた。  
参加者は内海知秀日本代表HC,ECS等関係者である梅崎英毅氏、恩塚亨氏、坂井和明氏、野寺和彦氏、梅崎周毅氏、日高哲朗氏、福田悦男氏、大熊徳久氏、講武達雄氏、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 代表Teamに繋がる技術を育成年代で理解・習得に努める。
- 2 FIBA Asiaでの技術的な流れを検証しつつ、One Hand Shot,Pick Playについて特化した内容とする。

### 具体的内容

#### One Hand Shot

#### Pick Play Offense

- 1 2on2 Pick Play
 

A Screener	B User
① Pick & Roll	① Drive Lay up
② Pick & Dive	② Jumper
③ Pick & Slip	③ Pass
④ Pick & Pop	④ Through Drive
⑤ Pick & Re-Screen	⑤ Change of Pace Drive
	⑥ Strong Side Drive
- 2 3on3 Wing Pick Play (時間の都合上、伝達講習会では未実施)  
・片Side Guard-Wing-Post, UCLA Cutから
- 3 4on4 Pick ・2Wing & 2Post
- 4 5on5 Pick Play  
・Pick & Live Continue Pick Play Offense

#### Pick Play Defense

- 1 2on2 Pick Defense
 

I Top(Skill)	II Wing(Skill)
①Show Hard	①Show Hard
②Show Hard Trap	②Show Hard Trap
③Show Flat	③Over Under
④Switch	④Over Under Trap
- 2 4on4 Pick Team Defense ・2Out & 2Post  
Pick Defense Rotation(Skill)  
:Wing & Wing Drill  
:Top & Wing Drill
- 3 5on5 On Ball Screen Team Defense
 

I Top(Skill)	II Wing(Skill)
①Show Hard	①Show Hard
②Show Hard Trap	②Show Hard Trap
③Show Flat	③Over Under
④Switch	④Over Under Trap

### 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・小坂井郁子氏のLecture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。

尚、伝達講習にあたり、日本女子体育大学Basketball部をDemonstraterとしてお願いした。

## 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。)

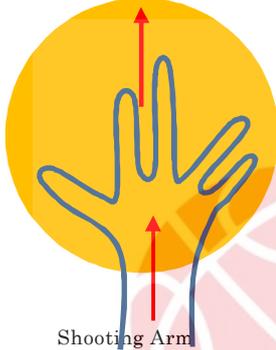
"One Hand Shot"の利点は、打点が高いこと、空中でBallを動かすことを含めてShotに幅があること、Quick Shotが出来ることである。

こうした観点から"One Hand Shot"に特化して指導する。

### 【Key Point】

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1 Ballの持ち方               | 5 Shooting Arm     |
| 2 Triple Threat Position | 6 下半身からの力をBallに伝える |
| 3 Touch                  | 7 Arch             |
| 4 Back Spin              | 8 Quick Shot       |

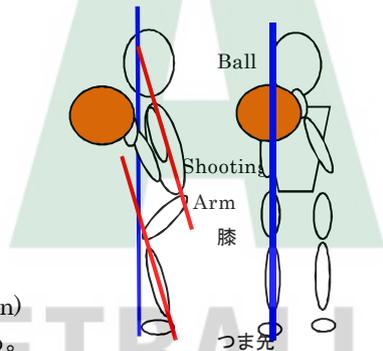
### 【Ballの持ち方】



- 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が放たれることにより、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Tact出来たならば、進行方向と垂直なBack Spinがかかる。(Ballの重心移動を行わず、押し出す動作だけだとBack Spinはかからない。)

### 【Shooting Arm】

真っ直ぐなBall Spinをかけ、BallをReleaseするためには、Shooting Armが床(水平面)に垂直であることが必要である。肘が外側に広がるFlying Elbowでは真っ直ぐな軌道のShotにならない。

### 【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。

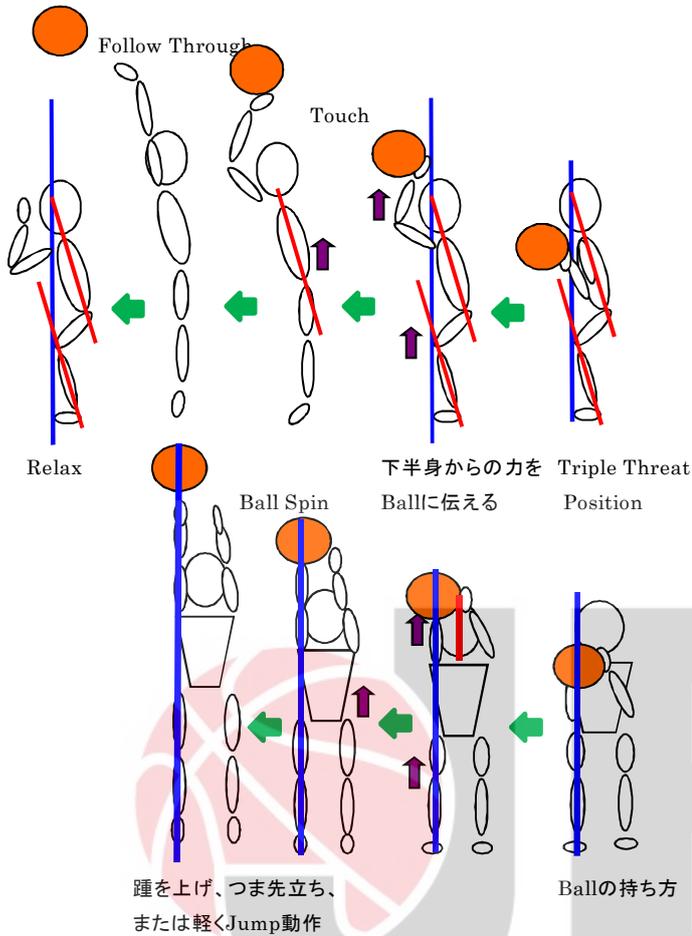
### 【Arch】

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)を計算する。  
High Archを得るためにはFollow Throughにおいて肘が耳に付く動作が必要である。

### 【Quick Shot】

Defenderの存在からJumping ShotであってもJump ShotであってもBall Catchから時間を掛けずにShotすることは非常に重要である。Pass ReceiveからのCatch & ShotやDribbleからのQuick Shotに必要なStep Workを習得する。

**【Jumping Shot - Jump Shot】**



**【Point】**

- 1 Triple Threat Position(Power Position)からSet動作を伴わず、直接Shot動作に入る。  
下半身からの力をBallに伝えるTimingを掴む。
- 2 Shooting Pointを徐々に上げる  
筋力の増加に伴い、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。)
- 3 Guide Hand  
肘の拳上に伴いShooting Pointが上がり、Set動作となると、Guide Hand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。
- 4 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。

**《Touch・Ball Spin Drill》**

**【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
- 3 Back Spin・・・Ballの回転を一定に保つ
- 4 Follow Through



**《Dance Step Drill》**

Stride StopでBallをCatchする。

Passに対するCatch、DribbleからBall Pick up時のCatch共に12Stepを素早く踏み、Triple Threat Positionを作る。

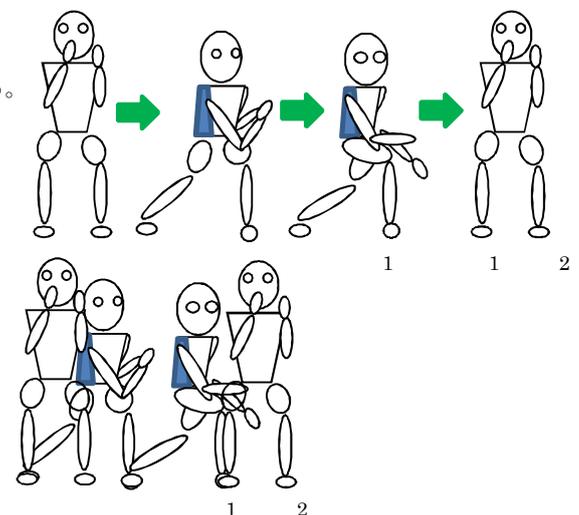
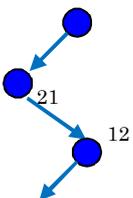
**I Step Work**

**【実施方法】**

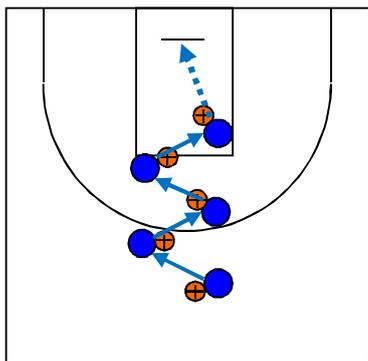
斜め前方にStride Step(12Step)を踏み、Triple Threat Positionを作る。続いて逆斜め前方にStride Step(12Step)を踏み、Triple Threat Positionを作る。これを繰り返し、前方に進む。

**【Point】**

- 1 12Rhythmを素早くする。  
(大きなStrideでなくとも構わない。)
- 2 Triple Threat Position



## II 1Dribble Dance Step

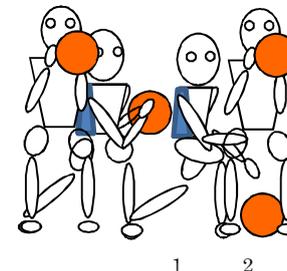
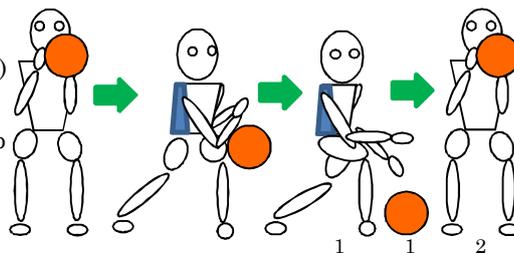


### 【実施方法】

斜め前方に1DribbleからStride Step(12Step)を踏み、Triple Threat Positionを作る。続いて逆斜め前方に1DribbleからStride Step(12Step)を踏み、Triple Threat Positionを作る。これを繰り返し、前方に進み、4回Dribbleした後、Jump(Jumping)Shotする。

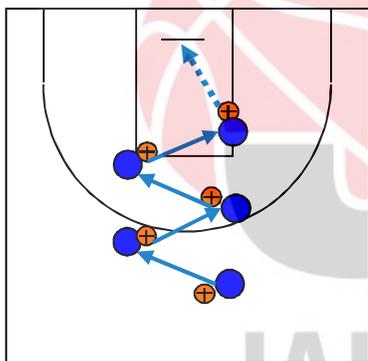
### 【Point】

- 1 Dribbleを低く強く突くこと。  
これにより跳ね返ったBallの勢いを利用してTriple Threat Positionを作る。
- 2 Cross over Stepする前に側面にDribbleする。  
このBallにStride Stepする。
- 3 12Rhythmを素早くする。  
(大きなStrideでなくとも構わない。)
- 4 Triple Threat Position



※ 複数回のDribbleからの実践では、最後のDribbleからQuick Jump(Jumping)Shotとなる。

## III 1Dribble Skip Rhythm Step

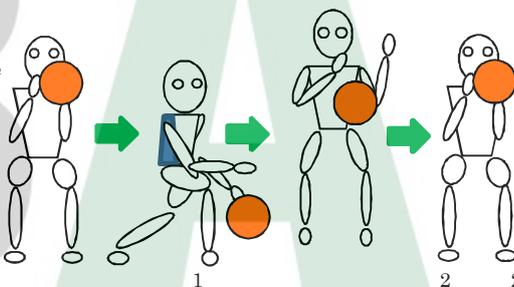


### 【実施方法】

斜め前方にCross over Stepしてから1DribbleしてJump StopでBallを掴んでTriple Threat Positionを作る。続いて逆斜め前方に同様のStepから1Dribbleし、Jump StopからTriple Threat Positionを作る。これを繰り返し、前方に進み、4回Dribbleした後、Jump(Jumping)Shotする。

### 【Point】

- 1 Jump Stop時は上方に高く跳ぶのではなく、横に大きくずれる。
- 2 Dribbleを低く強く突くこと。これにより跳ね返ったBallの勢いを利用して横に大きく跳ぶ。
- 3 Triple Threat Position



※ このStepはSkip Rhythmであるため、最終段階がJump Stopではなく、Stride Step(12Step)の場合、3Stepとなり、Travelingとなる。また、Jump Stop後、Pivotを踏むことは出来ない。

※ Quick Shotにはならない。

※ Ball Receive時のStep Workとしては使用しないこと。

※ 用途はPaint内において横にずれてDefenderをかかわす際に使用することが多い。

## Pick Play Offense

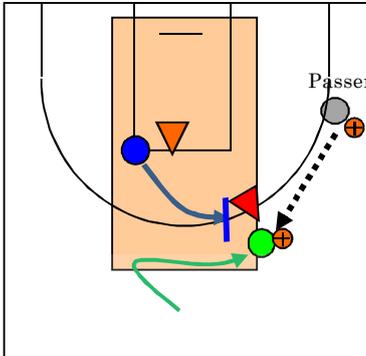
近年、On Ball Screenである"Pick","Hand Off"は世界のBasketballの中でもPopularな動きになっている。

"Pick"と"Hand Off"は構造が類似していることから今回は"Pick Play"について取り上げることとする。

また、TopにおけるPick PlayはHigh PickとLow Pickがあるが、今回はShotに直結するLow Pickについて理解を深めることとする。

### 1 2on2 Top Pick Play

#### 【実施方法・共通】



WingにPasser,TopにGuard,逆SideのElbowにPostを置く。

GuardはV cutから2Guard PositionでBall Receiveする。

PostはGuardのDefenderの位置に対して逆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。

これによりGuardとPostとのPickを成立させる。

(GuardはPass Receiveに際してStride Stopで強くBall Receiveする。)

#### 【Pick Playに関する留意事項】

##### 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。

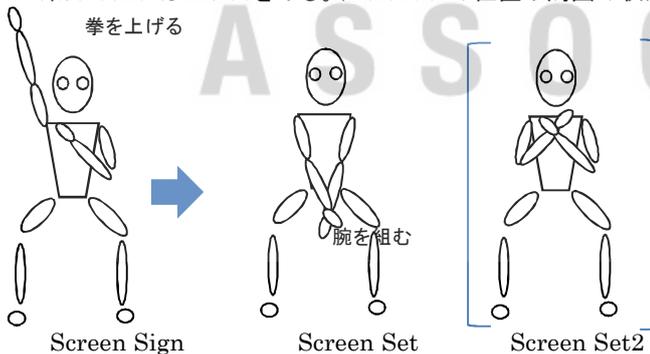
###### c,Screen Set時のArmの位置は下図のように膝のLevelで腕を組む。

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

UserはFight over The ScreenさせないためにScreenerに対して"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Trap(W-Team)による対応の場合はPop Outの選択となる。

## 5 Screenを使ったUser

Screeener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、2Dribbleの中でDefenderの状況を正しく判断する。(急ぎすぎないことが大切であり、「ゆっくり、速く」の意識を持つ。)

また、基本的に逆SideのElbow PositionまでAttackする。

Userの選択は後述の「II User」を参照するが、選択の決定に際して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。

そのためにはUserの逆Side Elbowへの動きと直線的なDiveの動きによりSeparationする。

また、Show Hard(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。

## I Defenseの対応とScreeener・Userの選択

Pick PlayにおけるUser,Screeenerの選択は、Screenに対応するDefenderの反応によって決定される。

反応がなされない場合もあるが、以下の選択となる。

	Screeener Defender	User Defender	Screeener	User
①	Show Flat	Slide Through The Screen	Roll	Drive Lay up,Jumper,Pass,Strong Side Drive
②	Show Flat	Fight over The Screen	Dive	Drive Lay up,Jumper,Pass,Change of Pace Drive,Strong Side Drive
③	Show Hard	Fight over The Screen	Dive	Pass,Change of Pace Drive,Through Drive,Strong Side Drive
④	Trap	Trap	Pop Out	Through Drive,Pass,Strong Side Drive
⑤	Switch	Switch	Seal	Pass,Change of Pace Drive,Strong Side Drive

## II User

### ① Drive Lay up

一つ目のDribbleはSpeedを付けず、状況判断して、2つ目のDribbleはSpeedを付けてGoalにAttackする。(Change of Pace)

【Point】

- 一つ目のDribble中の視野と状況判断
- 2つ目Dribbleは手首を立ててBallを前方に押し出すように急加速する。
- Lay up Shot



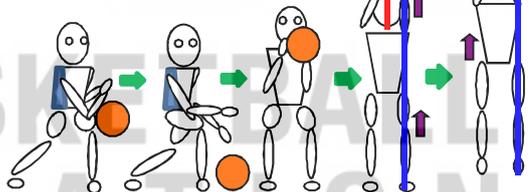
### ② Jumper

一つ目のDribbleはSpeedを付けず、状況判断して、

2つ目のDribbleでStop Jump Shotする。

【Point】

- 一つ目のDribble中の視野と状況判断
- Quick Stop (前述のDance Step同様)
- Quick Shot



### ③ Pass

Passの選択はDribble数012で存在する。DiveへのPass,LiftへのPass,Pop OutへのPass,Skip Passなど用途とさまざまであるがIndividual Pass Skill Workが必要である。

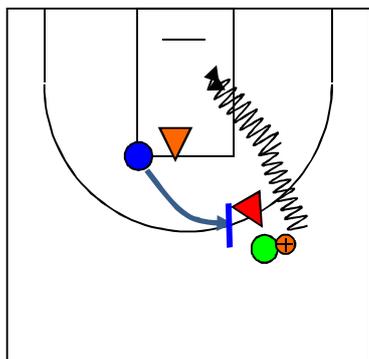
### ④ Through Drive

Screeener OptionのScreen & Diveにて解説する。

### ⑤ Change of Pace Drive

Screeener OptionのScreen & Diveにて解説する。

### ⑥ 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したりすることがある。

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

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

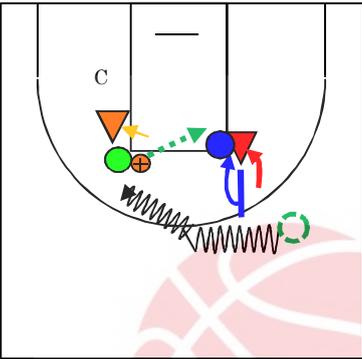
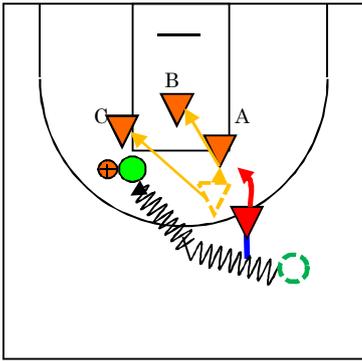
【Point】

Strong Side Drive;

One DribbleでLay up Shotする。

### III Screener

#### ① Pick & Roll



#### 【実施方法】

前述のようにPickをSetする。

UserはPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveを狙う。

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。Screenerは"Pick & Roll"する。

ScreenerにDummy Defenderを付けた場合は、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。

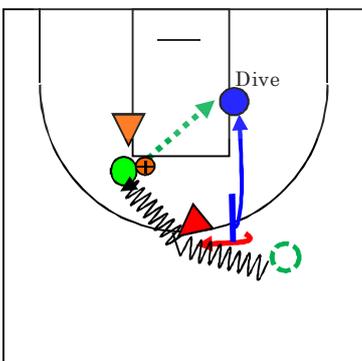
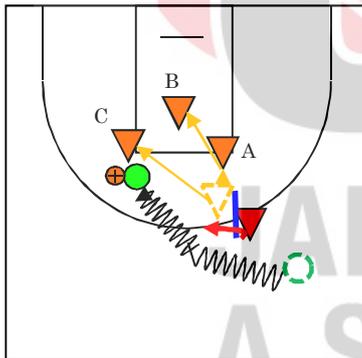
Userは、Aの場合、Drive Lay up、Bの場合、Quick Stop Jump Shotとなる。

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。

#### ② Pick & Dive



#### 【実施方法】

前述のようにPickをSetする。

UserはPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveを狙う。

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にDummy Defenderを付けた場合は、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。

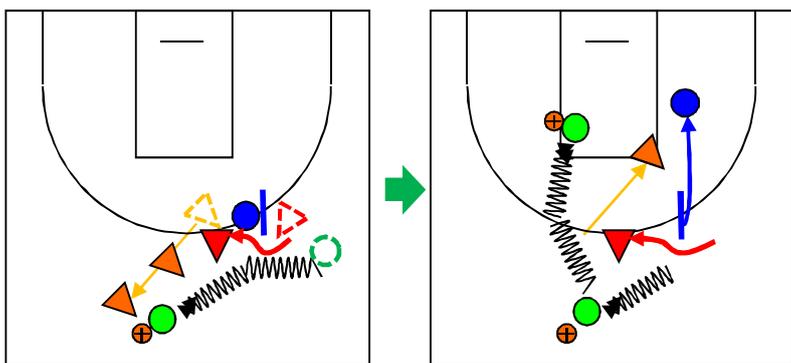
Userは、Aの場合、Drive Lay up、Bの場合、Quick Stop Jump Shotとなる。

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。

【User: Change of Pace Drive】



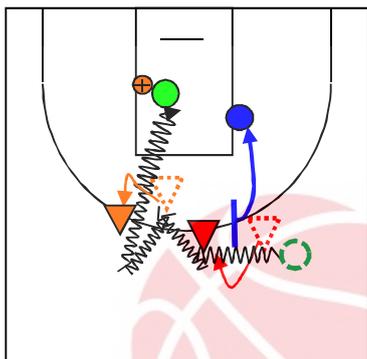
ScreenerのDefenderがDriveに対して一旦"Show Hard","Show Flat"で対応し、Markmanに戻り、続いてUserのDefenderが遅れながら"Fight over The Screen"でDribbleするUserに追いつこうとする場合がある。

UserはこのDefenseに対して一旦Speedを付けずに引いて状況判断し、Markが甘くなった瞬間に加速してGoalに向かう。

【Point】

- 1 一つ目のDribble中の視野と状況判断
- 2 二つ目Dribbleは手首を立ててBallを前方に押し出すように急加速する。

【User: Throught Drive(Split)】

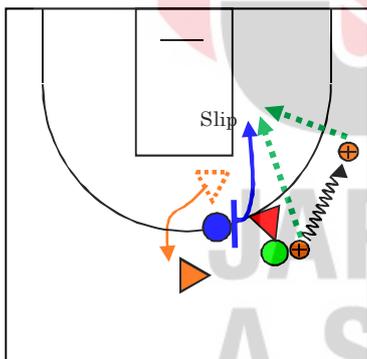


"Show Hard","Switch","Show Flat"に対して、DribblerはSeparateしてDefenderを引き伸ばし、その後、2人のDefenderの間を割る。

【Point】

- 1 一つ目のDribble中の視野と状況判断
- 2 二つ目Dribbleは低く強いCross over Dribbleから加速する。

③ Pick & Slip



【実施方法】

前述のようにPickをSetする。

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、ScreenerはScreen Set後、即座にFront TurnからDive(Goal Cut)する。この時、Ballmanは直接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: Insideを覗くこと

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。

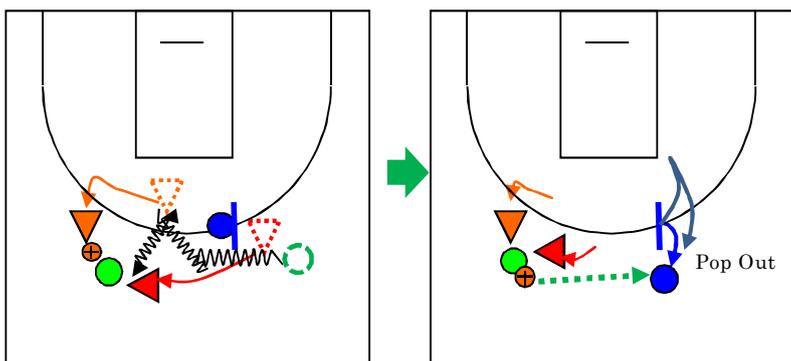
【Fake Screen & Dive(=Drag Screen)との違い】

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。どちらも"Show Hard"するであろうDefenderを欺く、大切な動きである。

④ Pick & Pop

【実施方法】

前述のようにPickをSetする。UserはPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveを狙う。



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"Trap(W-Team)"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Shot以外に次の選択がある。

- 1 Drive (Strong Side)
- 2 High - Low
- 3 WingへのPass

1Dribbleで判断して、2Dribble目で離れる。

【Separate(Stretch the Trap)】

Screenerは周囲のDefenderから距離を置く位置に移動する。(Pop Out)

## 【Point】

- 1 DribblerのSeparate(Stretch the Trap)
  - 2 Pop Out
    - a, Screen SetでInsideを見て即座にTrapと判断してPop Outする場合とUserのDefenderの対応が"Fight over The Screen"であるため、一旦DiveしてからPop Outとなる場合がある。
    - b,同じ場所にいることはInterceptorの存在により危険である。  
周囲のDefenderから距離を置き、Ball Receive出来る位置に移動することが大切である。
    - c, ScreenerのShot Areaの関係により、3Point Shot出来る位置に移動するか否かを決定する。
  - 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、"Trap(W-Team)"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、得点に繋がる可能性が高い。
- ※ Pop OutへのPass Feed  
"Trap(W-Team)"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。

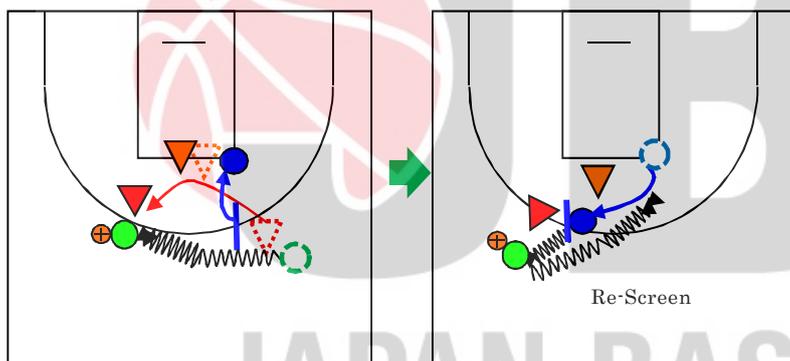
## ⑤ Pick &amp; Re-Screen

## 【実施方法】

前述のようにPickをSetする。

UserはPickを利用して逆SideのElbow方向にMiddle Driveを狙う。

Driveに対してDefenseが"Fight over The Screen","Slide Through The Screen"で対処し、Userが3Point Shot等が出来なかった場合、UserはDribbleを終了せず、Postは逆Sideの2Guard PositionでRe-ScreenをSetする。



Defenderの反応により、次の選択となる。

- ① Pick & Roll
- ② Pick & Dive
- ③ Pick & Slip
- ④ Pick & Pop

## 【Point】

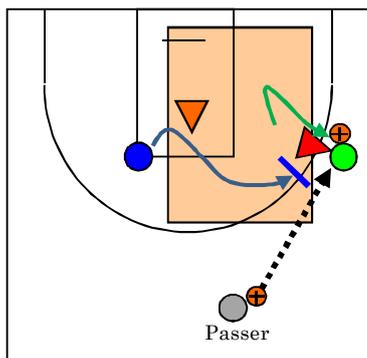
- 1 User,Screener共に状況判断
- 2 Pick Playに関する留意事項は全て同様
- 3 Dribble ChangeとPickのTiminigを同調させること

## 【Drill全体の実施方法】

- 1 漸進的に強度を上げる
  - ① Defense無し
  - ② ScreenerにDummy Defenderを付ける ⇒ Userの状況判断によるPlayの選択
  - ③ User,ScreenerにDefenderを付ける(Live) ⇒ User,Screenerの状況判断によるPlayの選択
- 2 2on2 Liveにおける留意事項
  - ① 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。
  - ② Playを止めないで継続する  
・UserはDefenseのShow Hardに対してもDribble Step Backを用いてPlayの継続を図る。  
・一度のPick Playが成立しない場合、Re-Screenを用いて継続する。
  - ③ Switch(Switch up)が起きた場合、PostはSealすること。

## 【2on2 Wing Pick Playの実施方法と留意点】

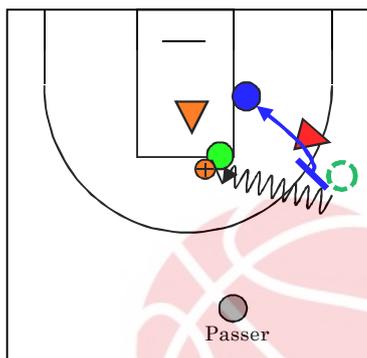
### 【実施方法・共通】



TopにPasser,Wingと逆SideのElbowにPostを置く。  
WingはV cutからFree Through Line延長線上のWing PositionでBall Receiveする。  
PostはV CutからWingのDefenderの位置に対して3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。  
これによりGuardとPostとのPickを成立させる。

(WingはPass Receiveに際してStride Stopで強くBall Receiveする。)

基本的な構造は【2on2 Top Pick Play】と大きな違いはないが、相違点は以下である。



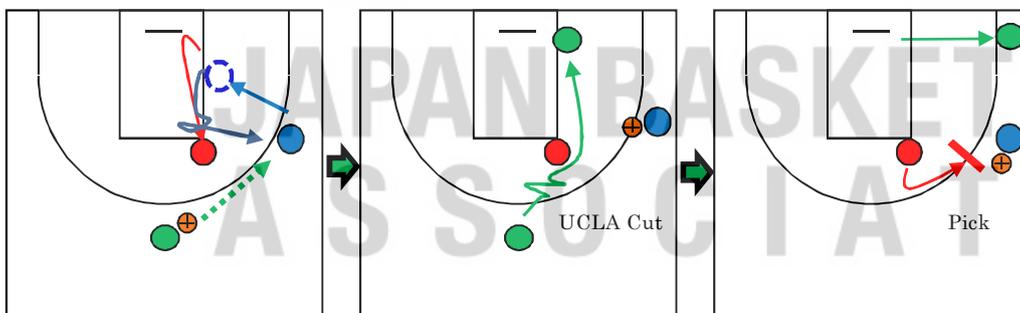
- 1 User
  - ① WingでのReceive Position  
Receiveの位置がSidelineに近いとTrapの危険性が高まる。  
また、Goalから離れているとTop同様、直接的にShotに結び付かないため  
"Slide Through The Screen"で対処され、効果が薄い。
  - ② Screenを使ったUserは基本的にElbow PositionまでAttackする。
- 2 Screener  
ScreenerのScreen AngleはUserにMiddle Driveさせるために  
UserのDefenderのStance角度に直角かつ足に近づいてSetする。

## 2 3on3 Wing Pick Play = UCLA (University Of California LosAngeles) Cutから

GuardのGive & Goを阻止するDefenseに対し、UCLA Cutし、続いてPostがPickをSetする。

下図はDefenseの対応がShow Flatであるとし、Screen & Diveについて記述する。

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 Guard PositionでBallを持つ。  
Wing、Short CornerにBigmanを配置する。
  - 2 WingはMeet Outし、Ballを受ける。
  - 3 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。
  - 4 GuardはWingにPassする。
- GuardはPass後、High PostをStationally ScreenとしてMark Man DefenderがHigh PostのScreenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるようにCutする。
- 1 続いてHigh PostのBigmanはWingにPickをSetする。
  - 2 UCLA CutしたPlayerはCornerに広がる。

### 【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ScreenerのDefenderはPickに対してShow Hardで対応できないため、Middle Driveが容易になる。

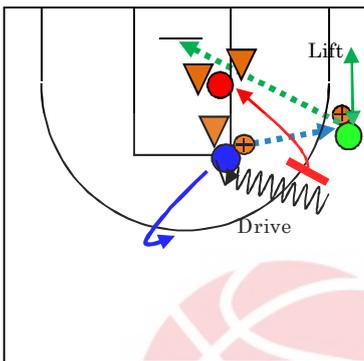
### I Pick Play 2on2

2on2 Wing Pick Playとして成立するCaseである。

Pick PlayにおけるUser・Screenerの選択はScreenに対応するDefenderの反応によって決定される。(反応がなされない場合もある。)前述のとおり下記となる。

	Screener Defender	User Defender	Screener	User
①	Show Flat	Slide Through The Screen	Roll	Drive Lay up,Jumper,Pass,Strong Side Drive
②	Show Flat	Fight over The Screen	Dive	Drive Lay up,Jumper,Pass,Change of Pace Drive,Strong Side Drive
③	Show Hard	Fight over The Screen	Dive	Pass,Change of Pace Drive,Through Drive,Strong Side Drive
④	Trap	Trap	Pop Out	Through Drive,Pass,Strong Side Drive
⑤	Switch	Switch	Seal	Pass,Change of Pace Drive,Strong Side Drive

### II WingのShot



Wing(User)のMiddle DriveとScreener Diveに対して、CornerのOffense PlayerのDefenderがHelp Positionを取りDiveをHelpした場合、CornerはMarkman Defenderから距離を取り、Wing方向にLiftして即座にShot出来る位置に移動する。

DriveしたUserはDribble StopからPassを送り、Shotする。

**【Point】**

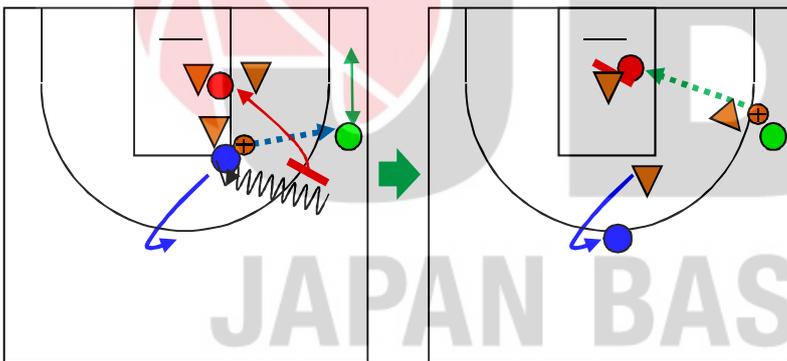
Floor Spacing・Team Spacing:

- 1 Dive & Lift

CornerはDiveするBigmanにSpaceを与え、且つ自らがShot出来る位置にLiftする。

- 2 Middle DriveからPass後のTopへの移動

### III DiveのSealへのPass



Wing(User)のMiddle DriveとScreener Diveに対してCornerのOffenseを守るDefenderがHelp Positionを取りDiveをHelpした場合、CornerはMarkman Defenderから距離を取り、Wing方向にLiftして即座にShot出来る位置に移動する。

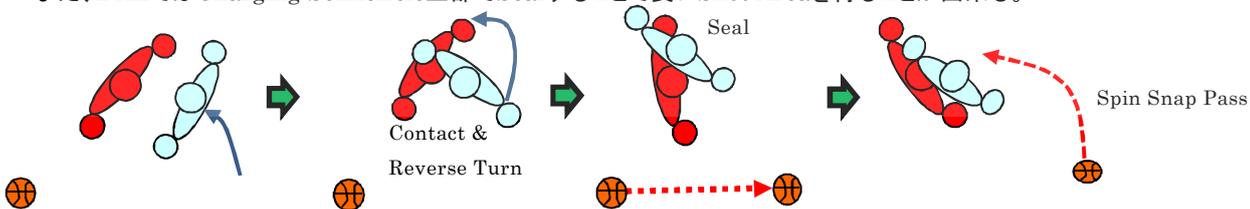
DriveからPassを送る。PassしたPlayerは開いてFloor Spacingを取る。Wingに対してMarkmanがClose OutしてMach upした場合、DiveしたPostはSealしてDefenderを押し込み、Baseline側のSpaceを奪う。これにPassしてShotする。

**【Dive & 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:

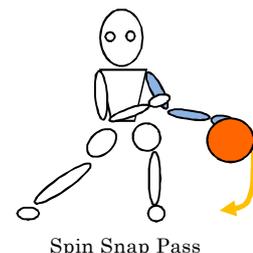
- ① Dive & Lift

CornerはDiveするBigmanにSpaceを与え、且つ自らがShot出来る位置にLiftする。

- ② Middle DriveからPass後のTopへの移動

- 2 InsideへのPass (Spin Snap Passなど)

- 3 Dive & Seal



**【Drill全体の実施方法】 漸進的に強度を上げること**

- ① Defense無し
- ② ScreenerにDummy Defenderを付ける ⇒ Userの状況判断によるPlayの選択
- ③ User,ScreenerにDefenderを付ける(Live) ⇒ User,Screenerの状況判断によるPlayの選択

### 3 4on4 Pick Play 2Wing+2Post

#### 1 Wing Pick

##### 【実施方法・共通】

Guard,High Post,Wingの片Sideの3Menに逆Side Low Postを置く。

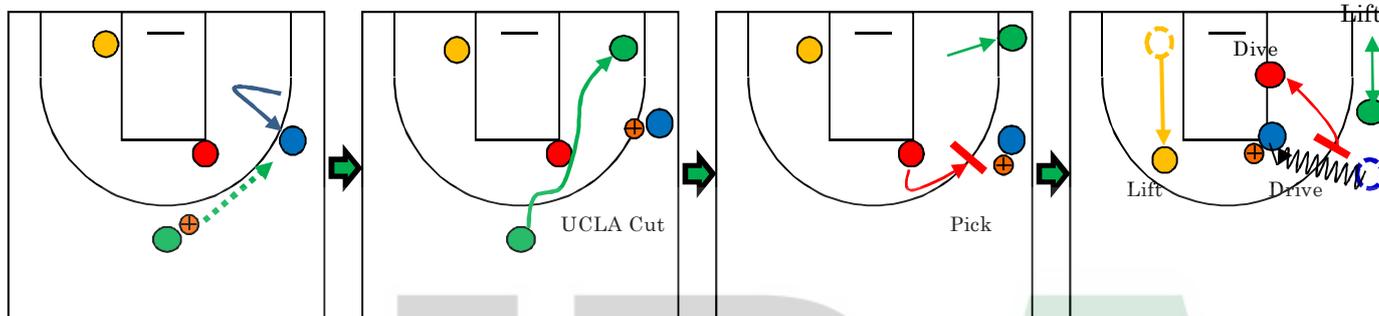
GuardはWingにPassしてHigh PostをStationally ScreenとしてMarkMan DefenderがHigh PostのScreenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるようにUCLA Cutし、その後CornerにCutする。

続いてHigh PostのBigmanはWingにPickをSetする。(Defenseの対応がShow Flatであるとし、Screen & Diveについて記述する。)

WingはElbowに向かってMiddle Drive。ScreenerはGoalにDiveする。

これに合わせてCornerはMarkman Defenderから距離を取るためにWing方向にLift、

逆SideのLow PostもLiftのFloor Spacingを取る。



#### 【Point】

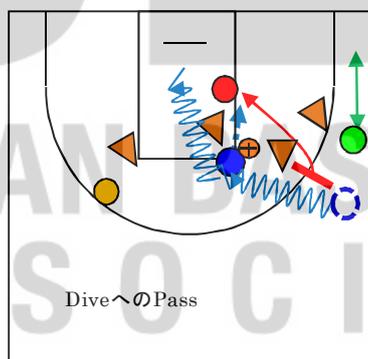
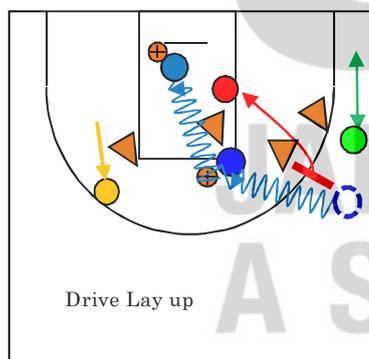
Floor Spacing・Team Spacing:

##### 1 Dive & Lift

- ・CornerはDiveするBigmanにSpaceを与え、且つ自らがShot出来る位置にLiftする。
- ・逆SideのPostはLiftする。

##### 2 Middle DriveからPass後のTopへの移動

#### ① Pick Play 2on2



Pick Playは、UserがDrive,Jump Shot,3Point Shotによって得点することを第1優先としている。また、Corner・Low PostのLiftによってAfter Screen DiveしたScreenerにSpaceが与えられ、これにPassして得点する。

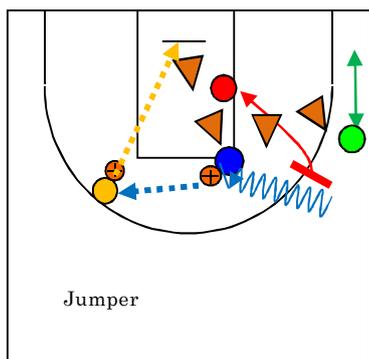
左図は、Drive Lay up,DiveへのPassを示したが、前述のように多くの選択がある。

#### ② 片Side 3on3

「3on3 Wing Pick Play = UCLA (University Of California Los Angeles) Cutから」同様にWingのShot,Wingを経由してDiveのSealへPassを送り、Shotする。

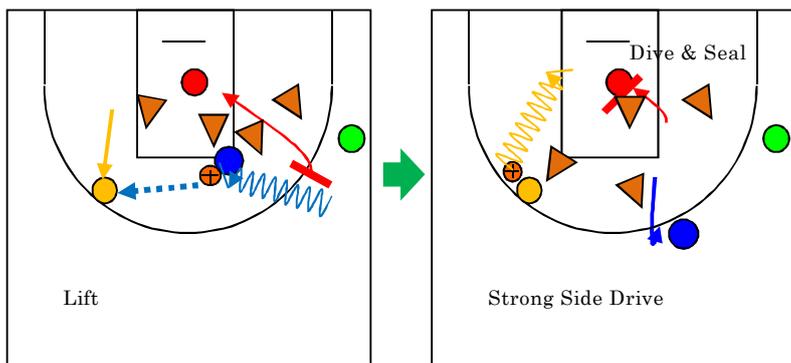
#### ③ LiftしたPostを使う

##### 1 Jumper



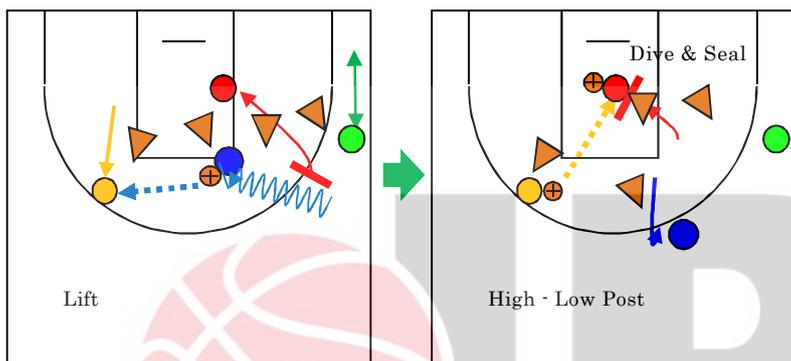
逆SideのLow PostをMarkしていたDefenderがDiveに対して対応した場合、LiftしたPostはNo Markとなり、Jump Shotする。

## 2 Strong Side Drive



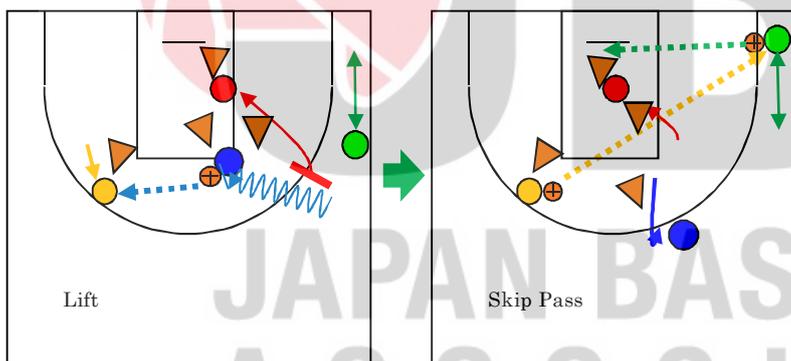
LiftしたPostがStrong Side Driveする。  
この際、PickからDiveしたPlayerがSealを  
継続することが効果的である。

## 3 High - Low Post



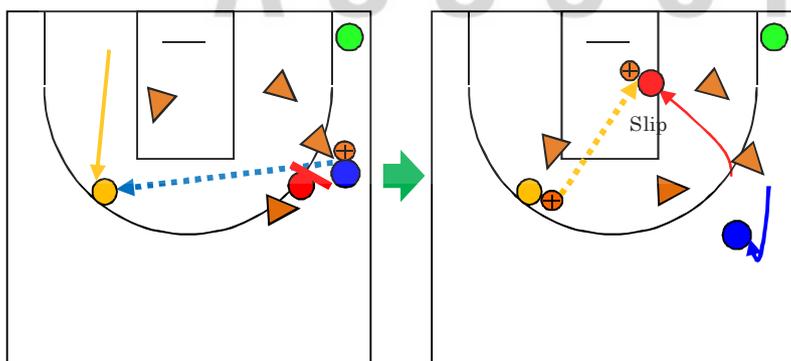
LiftしたPostとDive & SealしたPostとの  
High - Low Postを実践する。

## 4 Skip Pass



Wing(User)のMiddle DriveとScreener Diveに  
対してCornerのOffenseを守るDefenderがHelp  
Positionを取り、前者のHigh-Low Postを  
Coverした場合、LiftしたPostは逆Sideの  
Wing-Corner間にあるPlayerにSkip Passを送り、  
Shotする。

## 5 Screen & Slip



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、  
ScreenerはScreen Set後、即座にFront Turnから  
Slipを狙う。この時、Help Defenderの存在により  
Ballmanは一旦逆Side Low PostからLiftした  
PostにPassしてHigh-Low Postの要領でSlipに  
Passを送る。

※ 同様の考え方としてBallmanは一旦Cornerに  
PassしてSlipしたPostにPassを送ることもある。

### 【Point】

- 1 Pick Playとしての基本:2on2の「Pick Playに関する留意事項」およびUser・Screenerの選択をBaseとする。
- 2 状況判断:Four Spacing(Dive & Lift)を取りながらPlayの選択を行う。

### 【Drill全体の実施方法】 漸進的に強度を上げること

- ① Defense無し
- ② User,ScreenerにDefenderを付ける(条件付)
- ③ User,ScreenerにDefenderを付ける(Live) ⇒ User,Screenerの状況判断によるPlayの選択

## II Top Pick

### 【実施方法・共通】

2Guard PositionにPasser,逆SideにGuard,Wing,両Low Postを置く。

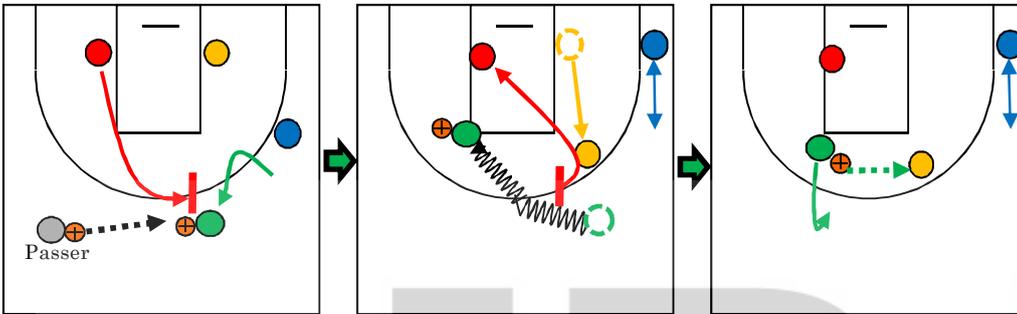
GuardはV cutから2Guard PositionでBall Receiveする。

PostはGuardのDefenderの位置に対して逆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。これによりGuardとPostとのPickを成立させる。

(Defenseの対応がShow Flatであるとし、Screen & Diveについて記述する。)

WingはElbowに向かってMiddle Drive。ScreenerはGoalにDiveする。

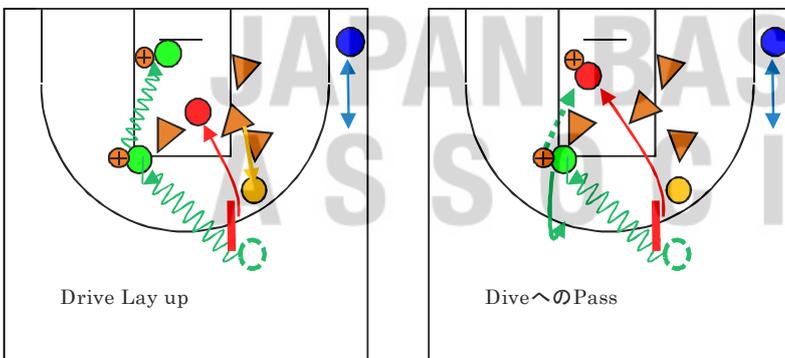
これに合わせてWingはMarkman Defenderから距離を取るためにCorner方向にDrift、一方のPostはLiftし、Floor Spacingを取る。



### 【Point】

- 1 Postの配置  
Top Pickの場合、Postを同一Sideに置くこと。
- 2 Floor Spacing・Team Spacing:
  - A Dive & Lift  
逆SideのPostはLiftする。
  - B Drift  
Wingは自らがShot出来る位置にDriftする。
  - C Middle DriveからPass後のTopへの移動

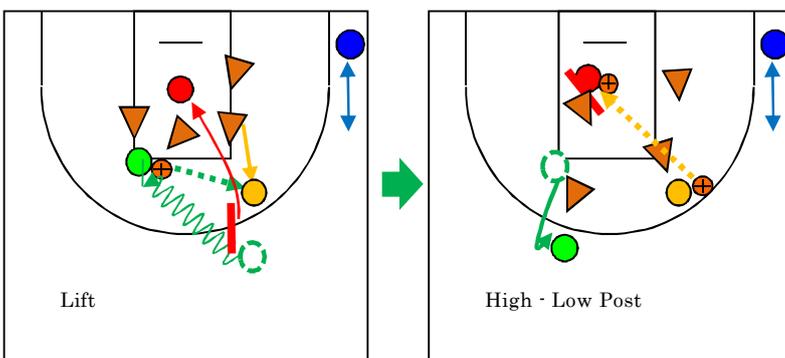
### ① Pick Play 2on2



Pick Playは、UserがDrive,Jump Shot,3Point Shotによって得点することを第1優先としている。また、Low PostのLiftによってAfter Screen DiveしたScreenerにSpaceが与えられ、これにPassして得点する。

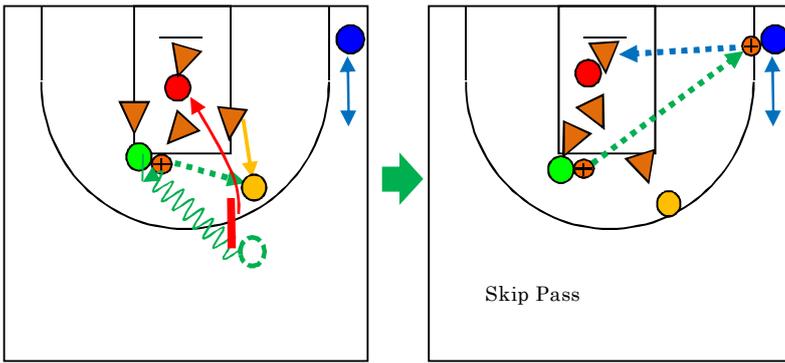
左図は、Drive Lay up,DiveへのPassを示したが、前述のように多くの選択がある。

### ② Lift - High-Low Post



LiftしたPostとDive & SealしたPostとのHigh - Low Postを実践する。

③ Lift - Skip Pass

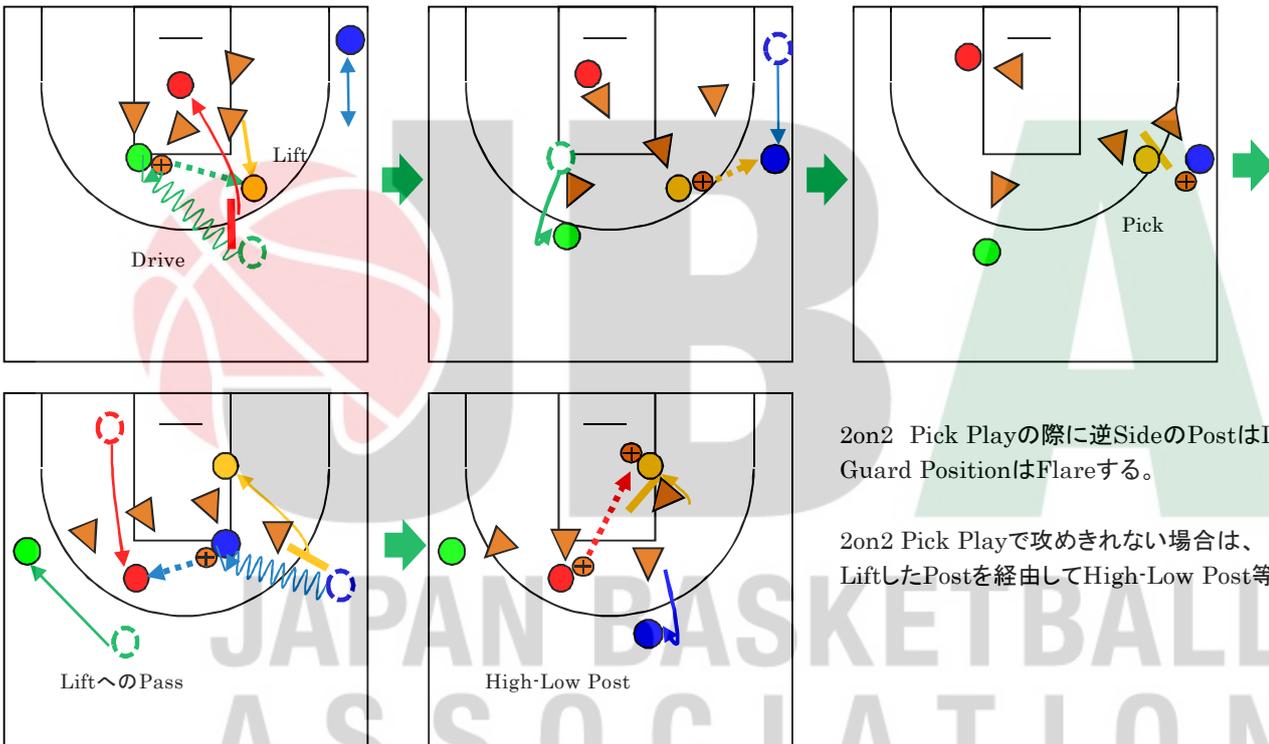


Wing(User)のMiddle DriveとScreener Diveに対してWingのOffenseを守るDefenderがHelp Positionを取り、前者のHigh-Low PostをCoverした場合、Dribbler(User)は逆SideのWing-Corner間にあるPlayerにSkip Passを送り、Shotする。

※ LiftしたPostを使うPlayとして Jumper, Strong Side Drive, Screen & Slip(Pass経路)も存在する。

【Wing Pickへの展開】

UserがMiddle DriveからPostのLiftにPassしてHigh-Low Post等を狙うが成立しない場合、CornerはLiftしてBallを受ける。LiftしたPostは即座にPickをSetする。これにより片Sideの2on2 Pick Playが成立する。



2on2 Pick Playの際に逆SideのPostはLift, Guard PositionはFlareする。

2on2 Pick Playで攻めきれない場合は、LiftしたPostを経由してHigh-Low Post等を狙う。

【Point】

- 1 Pick Playとしての基本: 2on2の「Pick Playに関する留意事項」およびUser・Screenerの選択をBaseとする。
- 2 状況判断: Floor Spacing(Dive & Lift, Drift, Flare)を取りながらPlayの選択を行う。

### 4 5on5 Pick Play Live

Formationではなく、ThemaであるPick Playを継続的に行う(Continue Pick Play Offense)として以下の動きを行い、Contentsを確認する。

#### 【実施方法・共通】

TopでGuardがBallを持ち、2Wing,2Low Postを配置する。

WingはV CutしてGuardからBallを受ける。PassしたGuardは逆SideのLow PostにAway Down ScreenをSet, Low PostはBallside側の2Guard PositionにFlashしてWingからBallを受け、High-Low Postを狙う。(図1)

続いて逆SideのWingはL Cutして2Guard PositionでBallを受ける。(図2)

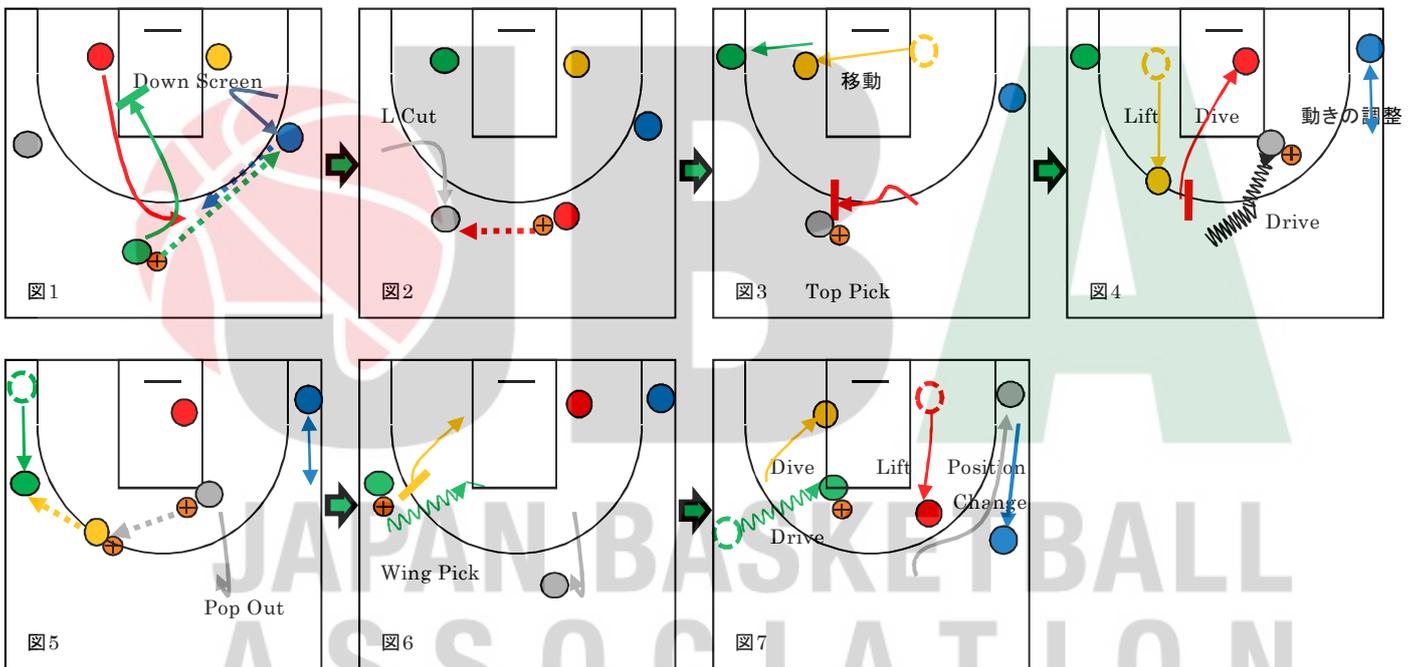
Passした2Guard PositionのPostはTop PickをSetする。この動きに合わせてLow PostはBallside側(同一Side側)のLow Postに移動、Down ScreenしたPlayerはCornerに移動する。(図3)

Top PickによりUserは逆SideのElbowに向かってMiddle Driveする。(Defenseの対応がShow Flatであるとし、Screen & Diveについて記述する。) これにより、Screener Dive,Low PostのLiftの動きを起こす。(図4)

Dribbler(User)はDribble StopしてLiftしたPostにPass。これに合わせてBallside側のCornerはWingにLift, Passerは開いてSpaceを取る。(図5)

LiftしたPostはWingにPassして即座にWing PickをSetする。(図6)

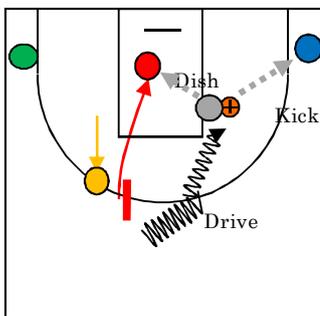
Wing PickによりUserはMiddle Driveする。これに合わせてScreener Dive,Low PostはLift,逆SideはFlareとDrift動きを起こす。(Flare・DriftにおいてPosition Changeも可)この動き作りにより、Top PickとWing Pickが連続したDrillとなる。(図7)



※ Offenseを中心に5on5 Liveを進めるが、Defenseの対応によりOffenseの選択が派生することから Defenseは"Show Flat","Show Hard","Switch"を中心に実施する。

Top Pickでは続いて実施するWing Pickとの関連性によりUserのMiddle Driveを基本とする。

#### 【Top PickからのOption】



Formationではないが、Top Pickから現実のGameではDriveがElbowを超えて侵入した場合、左図のようにDrive & Kick,Drive & Dishに派生する。

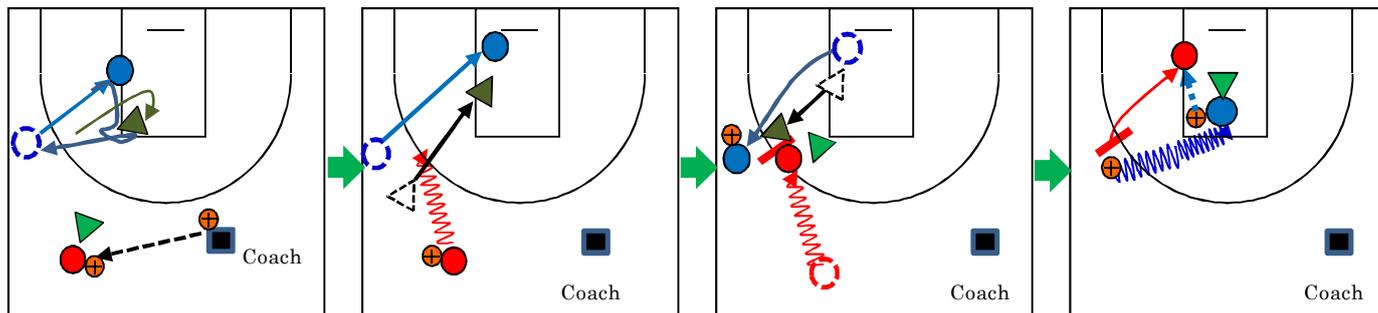
#### 【Point】

- 1 Pick Playとしての基本:2on2の「Pick Playに関する留意事項」およびUser・Screenerの選択をBaseとする。
  - 2 状況判断:Foor Spacing(Dive & Lift,Drift,Flare)を取りながらPlayの選択を行う。
- ※ Defense無し・Defenseあり条件付・5on5 Liveというように漸進的にDrillを進めても良い。

## 《Dribble Hand Off》

PostがGuardまたはWingにPassしてTop Pick・Wing Pickを行う場合、このPassをDenyされPickが出来ない場合がある。Ballを止めずPlayを継続する方法としてDribble Hand Offがある。2on2 Wing Pick(Pick & Dive)を用いて解説する。

【実施方法】下図と共に説明する。



- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。HelpsideでCoachより高い位置の2GuardPositionにPost、そしてWingにOffense,それぞれにDefendeを配置する。</li> <li>2 CoachのHelpsideへのBall Reversalに合わせて、WingはDefenderをCourt内側に押し込み、Ball Meetし、Ballを受けようとする。Reverse TurnからSealしてWingで</li> <li>3 DefenderはOver Guarding (Gambling Defense)してBall Receiveさせない。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Wingは2Step外に出てからBack Doorする。</li> <li>2 HelpsideのDefenderの存在を意識し、Passせず、この空いたSpaceにDribbleする。</li> <li>3 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Dribblerは3Point Lineを跨いでStopする。</li> <li>2 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。</li> <li>3 BallをPitch PassしてHand Offする。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2 Userは、"Drive Lay up", "Jump Shot", "ScreenerにPass"を選択する。</li> <li>3 After Screen・DiveにPassした場合はShotはPower Lay upする。</li> </ol> |
|--|---|--|---|

※Hand Off後はWing Pickと同様な動きとなる。

## 【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 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。
- ※ Screen Set, Brush Off, Pick & Roll・Dive・Slip・Pop・Re-Screen, Screenを使ったUser, Separationは前項の2on2 Pick Playと同様である。

## Pick Play Defense

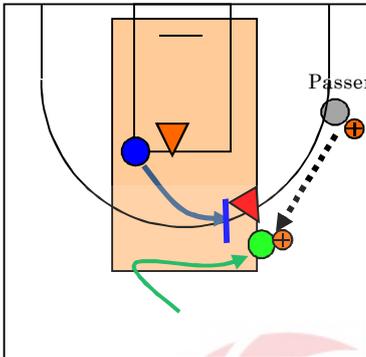
Pick Play Offenseでも述べたが、近年、On Ball Screenである"Pick", "Hand Off"は世界のBasketballの中でもPopularな動きである。よって、これに対抗するDefense技術も必須の事項であると考えられる。

"Pick"と"Hand Off"は構造が類似していること、前述のPick Play Offense Drillを活用することを考慮してPick Play Defenseを展開する。

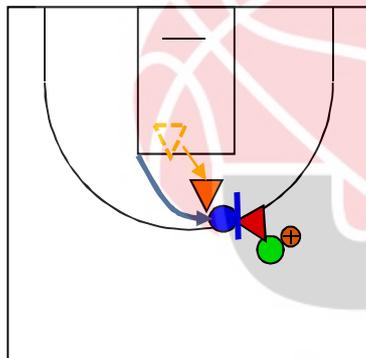
### 1 2on2 Pick Defense

#### I Top Pick

##### 【実施方法・共通】



WingにPasser, TopにGuard, 逆SideのElbowにPostを置く。  
GuardはV cutから2Guard PositionでBall Receiveする。  
PostはGuardのDefenderの位置に対して逆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。  
これによりGuardとPostとのPickが成立し、これに対するPick Play Defenseを行う。



・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、Looseに対峙すると、"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。

#### ① Show Hard

PickによるUserのMiddle Diveを阻止し、且つMarkmanを変えずに対処する。ScreenerのDefenderのStep Work等のSkillが必要である。

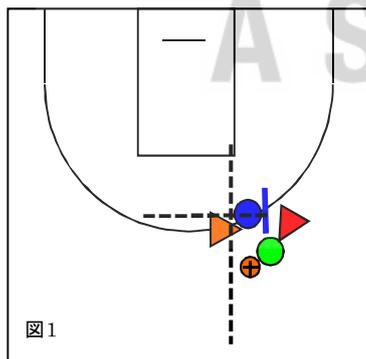


図1

【実施方法】  
・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Strong Side 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に平行な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)効果が上がらないほか、Through Drive(Split)を受ける結果となる。

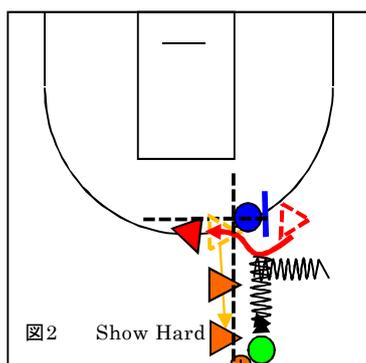
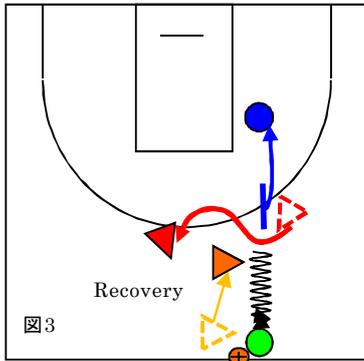
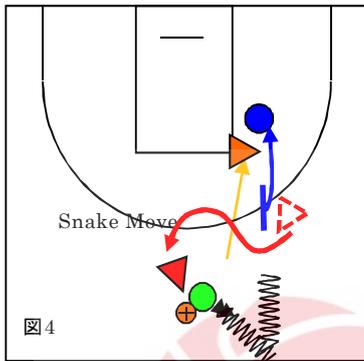


図2 Show Hard

・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UserにPressureをかけ、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側にする。  
【Middle側を取り過ぎると、Dribble Change of Directionされた場合、Switch Backできなくなる。(後述)】



- ・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。また、1歩で戻るとUserのDefenderと接触する。】
- ・UserのDefenderは更にPositionをMiddle側にする。
- このことでDiveしたScreenerに戻り直すDefenderのCourseを確保することができる。



- ・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PressureをかけてMach upする。(Change of Pace Driveを阻止する。)
- このUserに対応するDefenderの一連の動きを通称"Snake Move"と呼ぶ。

#### 【Point】

##### 〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Snake Move
- 4 素早いMatch up

##### 〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 半分だけHedge出来る側でSidelineに平行なStance
- 3 2Step Hedgeする。
- 4 Hand upしDiveへのPassを遮断するために戻る。(Recovery)

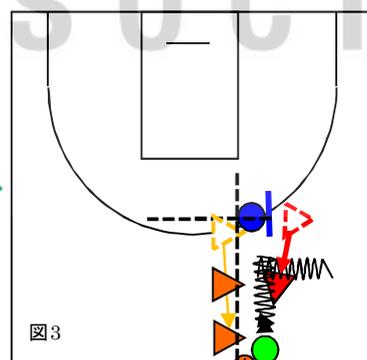
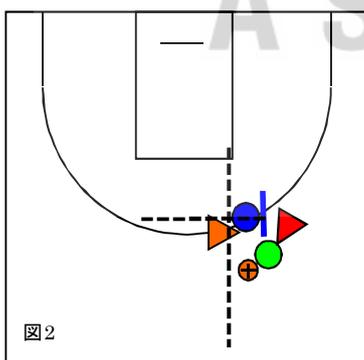
## ② Show Hard Trap

Defenseから攻撃的に守る意識も大切である。また、Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合、戦術的に行う。

【実施方法】 "Show Hard"と図1までは同様である。

BallmanのDriveに対してScreenerのDefenderはSidelineに平行なStanceのままSlide Stepで激しくHedgeし、Ballmanを上方に押し上げる。UserのDefenderはSnake Moveを行わず、Fight over The ScreenでBallmanに直接向かう。これによりTrap(W-Team)が出来る。(図3)

ScreenerはPop Outし、BallmanがPassしたならば、ScreenerのDefenderは戻り直してMach upする。(図4)



#### 【Traperの留意事項】

Trapの目的はBallmanに激しくPressureをかけてPass Interceptを狙うことである。言い換えれば、TraperはBallを奪いにいかない。(国際GameではFoulの危険性が高まる。)

- 1 Deflection
  - 良いPassをさせず、Passをそらさせること。そのためにHands upして両手を動かす。
  - PassしたBallに少しでも触れることが出来れば、目的は達成されている。
- 2 BallmanのPivotへの反応
  - TrapしたDefenderは2人の間をLockし、PivotによってSplitされない。よって、後方へのPivotに対しても大きく対応しない。
- 3 Voice
  - 声もPressureのひとつである。"Ball,Ball","Trap,Trap"とCallすること。

## 【Point】

## 〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 DribblerへのPressure
- 5 Hands upとDeflection
- 6 Communication,"Call"(Trap)

## 〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Stance  
半分だけHedge出来る側でSidelineと平行なStance
- 3 Sidelineに平行にHedgeする。
- 4 DribblerへのPressure
- 5 Hands upとDeflection
- 6 Communication,"Call"(Trap)

## ③ Show Flat

ScreenerのDefenderが強いRebounderである時、Show Hardすると、このDefenderが3Point Areaの外まで出るようになるためDefense Reboundに不安が残る場合がある。ScreenerのDefenderをPaintに残すShow Flatを行う。

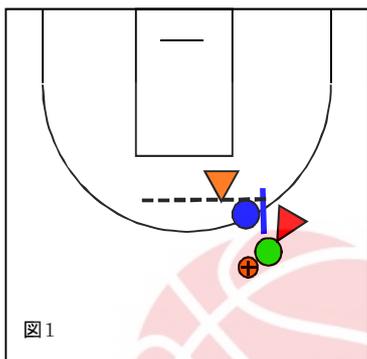


図1

## 【実施方法】

・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はあくまでも対時し、Screenerを見てはいけない。

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

・PostのDefenderはScreenerのGoal方向の足の位置まで下がり、Endlineに平行なStanceを取り、両手を広げて大きく体を見せ、Drive,Pass,Shotに対応する準備を行う。下がり過ぎるとDiveで容易にPaintに侵入を許すほか、Screenerから横に離れすぎるとThrought Drive(Split)を受ける結果となる。

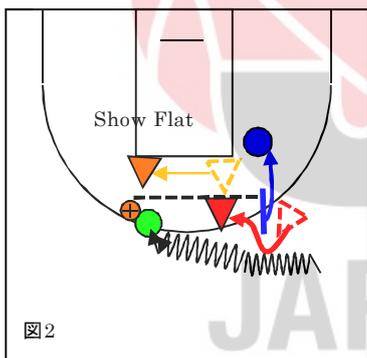


図2

・BallmanのMiddle Driveに対してScreenerのDefenderはEndlineと平行なStanceのまま両手を広げてSlide Stepで対応し、Dribbleを横方向に誘導する。(Show Flat)(Driveを迎え撃って出過ぎると、Throught Drive(Split)や破られる結果となる。)

体を大きく見せることでPick & DiveするPostへのPassを抑制する。

・UserのDefenderはDribbler(User)がFloater Dribbleすることにより"Fight over The Screen"して素早くDribbler(User)に追いつく。

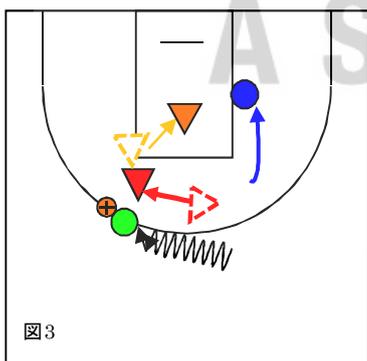


図3

・UserのDefenderはDribbler(User)に追いついたら、"Ball OK!"とCallする。

・CallによってScreenerのDefenderはDiveするPostにMach upするために戻る。この際、Passを阻止するためにHands upしたまま下がる。

## 【Point】

## 〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 素早くBallmanに戻る。
- 5 Communication,"Call"(Ball OK!)

## 〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Endlineに平行なStance
- 3 Drive,Pass,Shotに対応する準備(Hands up,Stance)
- 4 Endlineに平行にHedgeする。
- 5 Recovery (素早くMarkmanに戻る。)

④ Switch

Pick PlayはUnder SizeのGuardとBigmanの組み合わせによることが多いことからSwitchは出来る限り避けたい。しかし、Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合、戦術的にSwitch,Trapを使用することが必要であり、こうした場面を想定してSwitchに取り組む。

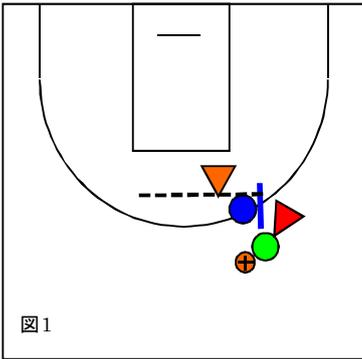


図1

【実施方法】

- ・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Strong Side Driveを受ける結果となる。
- ・PostのDefenderはScreenerのGoal方向の足の位置まで下がり、Endlineに平行なStanceを取り、両手を広げて大きく体を見せ、Drive,Pass,Shotに対応する準備を行う。下がり過ぎるとDiveで容易にPaintに侵入を許すほか、Screenerから横に離れすぎるとThrough Drive(Split)を受ける結果となる。

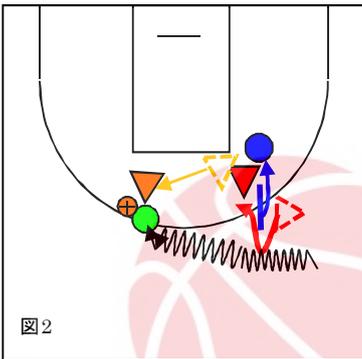


図2

- ・BallmanのMiddle Driveに対してScreenerのDefenderは完全にSwitchして対峙する。Shot Clockが僅か(10秒以下)であることを考え、Tightに対応し、Shotさせない。
- ・UserのDefenderは素早く"Fight over The Screen"してScreenerにFull Frontで対峙する。(Endlineに押し出すつもりでHands upしてContactする。)

※ Switch upの場合、Show FlatのShiftからではなく、Show HardのShiftからSwitchする。

【Point】

〈Ballman Defender〉

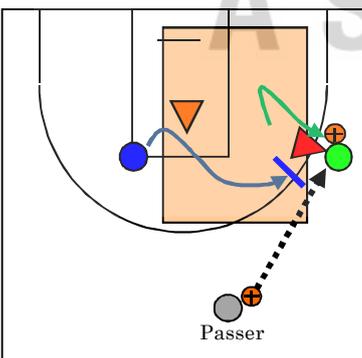
- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 素早くScreenerにSwitchする。
- 5 Communication,"Call"(Switch)

〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Endlineに平行なStance
- 3 Drive,Pass,Shotに対応する準備(Hands up,Stance)
- 4 Communication,"Call"(Switch)
- 5 TightなDefense

II Wing Pick

【実施方法・共通】



Passer

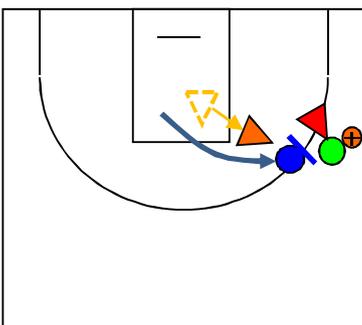
TopにPasser,Wingと逆SideのElbowにPostを置く。

WingはV cutからFree Through Line延長線上のWing PositionでBall Receiveする。

PostはV CutからWingのDefenderの位置に対して3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。

これによりGuardとPostとのPickが成立し、

これに対してPick Play Defenseを行う。



・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、Looseに対峙すると、"Fight over The Screen","Over Under"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。】

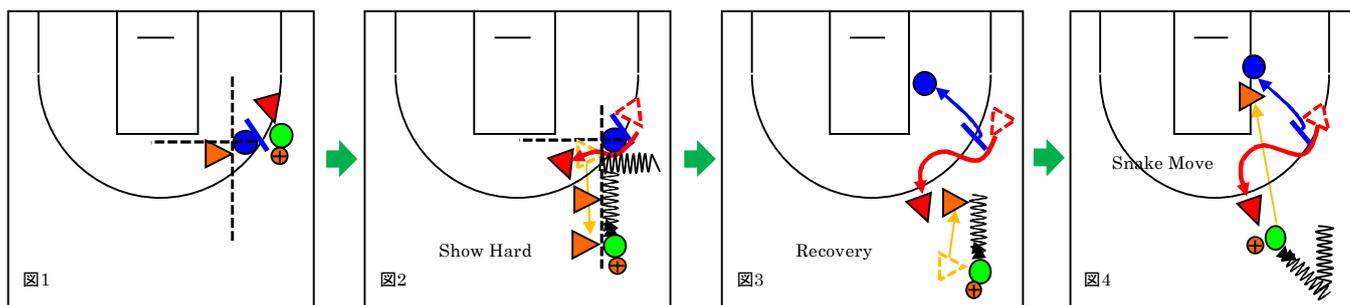
・PostのDefenderはPickがSetされる前に"Screen,Screen"とCallし、Communicationを図る。

## ① Show Hard

Top Pickに対するShow Hardと同様であるが、WingでのShow HardはOffenseのSpaceを奪い、効果が高い。

## 【実施方法】

Top Pickに対するShow Hardの方法と同様である。



## 【Point】

〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Snake Move
- 4 素早いMatch up

〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 半分だけHedge出来る側でSidelineに平行なStance
- 3 2Step Hedgeする。
- 4 Hand upしDiveへのPassを遮断するために戻る。(Recovery)

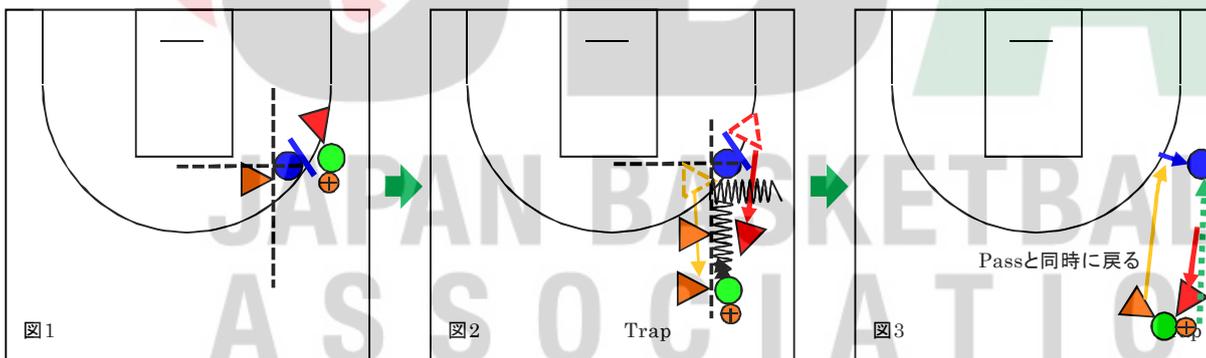
## ② Show Hard Trap

Defenseから攻撃的に守る点でTopでのShow Hard TrapよりもWingでのShow Hard Trapの方がOffenseにSpaceを与えないことにより、Trapの効果が高い。

また、Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合の戦術としても取り組む。

## 【実施方法】

Top Pickに対するShow Hard Trapと方法は同様である。



## 【Point】

〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 DribblerへのPressure
- 5 Hands upとDeflection
- 6 Communication,"Call"(Trap)

〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Stance  
半分だけHedge出来る側でSidelineと平行なStance
- 3 Sidelineに平行にHedgeする。
- 4 DribblerへのPressure
- 5 Hands upとDeflection
- 6 Communication,"Call"(Trap)

【Traperの留意事項】は、Top Pickにおける留意事項と同様である。

### ③ Over Under

Top PickのDefenseには見られないDefenseの方法である。

WingにおいてNo Middleで守ることは、より攻めるべきSpaceを狭める効果がある。

言い換えれば、OffenseはMiddle方向にPlayを展開したいと考える。その代表的なPlayがWing Pickである。

Over UnderはNo MiddleのDirectionを堅持する効果的なDefenseである。

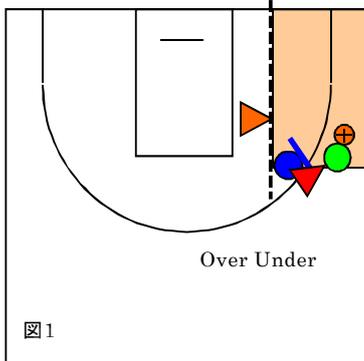


図1

#### 【実施方法】

- ・On Ball DefenderはScreenerのDefenderの"Screen Call"により、"Under!!"とCallしてPickの足を外してNo MiddleのOver PositionにShiftする。(Over Under)
- ・PostのDefenderはScreenerのGoal方向の足の位置まで下がり、Sidelineに平行なStanceを取り、両手を広げて大きく体を見せ、Drive,Pass,Shotに対応する準備を行う。下がり過ぎたり横に離れすぎたりするとThrough Drive(Split)を受ける結果となる。

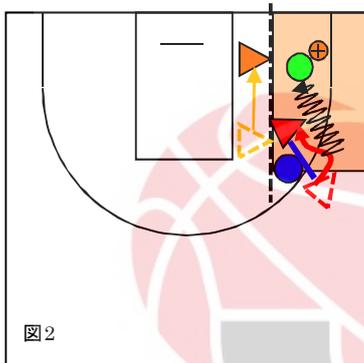


図2

- ・BallmanのBaseline Driveに対してScreenerのDefenderはSidelineと平行なStanceのまま両手を広げてSlide Stepで対応し、Dribbleを横方向に誘導し、Driveの速度を弱める。(Driveを迎え撃って出過ぎると、Change of Pace Drive,Through Drive(Split)を受ける結果となる。)
- 体を大きく見せることでPick & DiveするPostへのPassを抑制する。(Flat Hedge)
- ・UserのDefenderはDribbler(User)がFloater Dribbleすることにより"Fight over The Screen"して素早くDribbler(User)に追いつく。

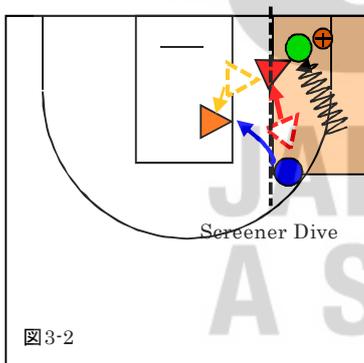


図3-2

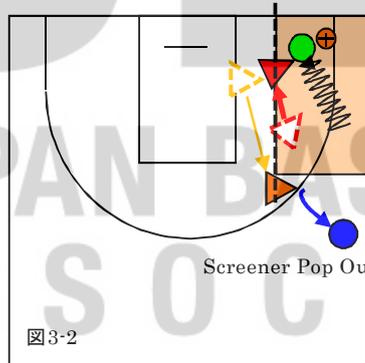


図3-2

- ・UserのDefenderはDribbler(User)に追いついたら、"Ball OK!"とCallする。
- ・CallによってScreenerのDefenderはDiveまたはPop OutするPostにMach upするために戻る。(DribblerがShort Cornerを超えず、Step Back Dribbleした場合は、ScreenerのDefenderはDribblerを追わず、PostにRecoveryする。)

#### 【Point】

〈Ballman Defender〉

- 1 "Under!!"とCall,No MiddleのOver PositionにShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 素早くBallmanに戻る。
- 5 Communication,"Call"(Ball OK!)

〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Ballmanの"Under(Call)"と共にBaseline側にPositionを取る。
- 3 Sidelineに平行なStance
- 4 Drive,Pass,Shotに対応する準備(Hands up,Stance)
- 5 Sidelineに平行にHedgeする。
- 6 Recovery (素早くMarkmanに戻る。)

#### ④ Over Under Trap

Over Under同様、No MiddleのDirectionを堅持し、Offenseの攻めるべきSpaceを狭める。

DriveがShort Cornerまで達した段階で自動的にTrapとなる。

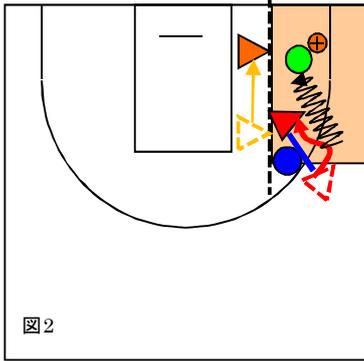


図2

##### 【実施方法】

- ・On Ball DefenderはScreenerのDefenderの"Screen Call"により、"Under!!!"とCallしてPickの足を外してNo MiddleのOver PositionにShiftする。(Over Under)
- ・PostのDefenderはScreenerのGoal方向の足の位置まで下がり、Sidelineに平行なStanceを取り、両手を広げて大きく体を見せ、Drive,Pass,Shotに対応する準備を行う。

- ・BallmanのBaseline Driveに対してScreenerのDefenderはSidelineと平行なStanceのまま両手を広げてSlide Stepで対応し、Dribbleを横方向に誘導し、Driveの速度を弱める。体を大きく見せることでPick & DiveするPostへのPassを抑制する。(Flat Hedge)

- ・UserのDefenderはDribbler(User)がFloater Dribbleすることにより"Fight over The Screen"して素早くDribbler(User)に追いつく。

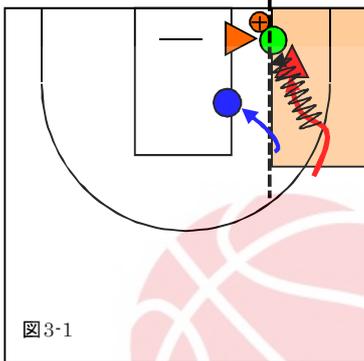


図3-1

- ・Dribbler(User)がShort Cornerに入った段階でFlat HedgeしていたScreenerのDefenderはTightにMatch upし、Dribblerに追いついたUserのDefenderと共にTrapする。(図3-1)

(ScreenerのDiveはTeam DefenseでCoverする。)

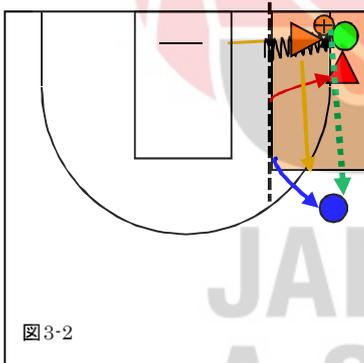


図3-2

- ・DribblerがCornerにStep Back Dribbleした場合もTrapを継続する。
- ・ScreenerがPop Outして、BallmanがPassしたならば、ScreenerのDefenderは戻り直してMatch upする。(図3-2)

##### 【Traperの留意事項】

Trapの目的はBallmanに激しくPressureをかけてPass Interceptを狙うことである。言い換えれば、TraperはBallを奪いにいかない。(国際GameではFoulの危険性が高まる。)

##### 1 Deflection

良いPassをさせず、Passをそらさせること。そのためにHands upして両手を動かす。

PassしたBallに少しでも触れることが出来れば、目的は達成されている。

##### 2 BallmanのPivotへの反応

TrapしたDefenderは2人の間をLockし、PivotによってSplitされない。よって、後方へのPivotに対しても大きく対応しない。

##### 3 Voice

声もPressureのひとつである。"Ball,Ball","Trap,Trap"とCallすること。

##### 【Point】

〈Ballman Defender〉

- 1 "Under!!!"とCall,No MiddleのOver PositionにShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Fight over The Screen
- 4 DribblerへのPressure
- 5 Hands upとDeflection
- 6 Communication,"Call"(Trap)

〈Screener Defender〉

- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 Ballmanの"Under(Call)"と共にBaseline側にPositionを取る。
- 3 Sidelineに平行なStance
- 4 Drive,Pass,Shotに対応する準備(Hands up,Stance)
- 5 Sidelineに平行にHedgeする。
- 6 DribblerへのPressure
- 7 Hands upとDeflection
- 8 Communication,"Call"(Trap)

## 2 4on4 Pick Team Defense

Off Ball Defenderは常にDenyしている訳ではない。Off Ball DefenderはOffenseのDrive,Cut,Screenによって破られた段階でOut Number GuardingのためにZone Motionとなり、自身のMarkmanから距離を取ってPositioningし、破りをRotationを含んで修復し、Re-Positioningすることが求められる。

Pick Play自体はUserとScreenerで構成されるが、5on5の場面では他にOff Ball Defender3人が存在する。

Pick Playは2on2だけで全てを対応することが難しく、Off Ball Defenderが破られる前にRiskの高いPositionを埋め組織的に防御する。

また、Trapにあつては攻撃的にInterceptを狙う。

こうした観点から全体的な構造を理解し、5on5に至る過程として4on4 Pick Team Defenseに取り組むこととする。

### 【Team DefenseとしてのMarkman Switch】

Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合のSwitchを除いて、Guard・WingとPostのSwitchは起こさないことが望ましい。

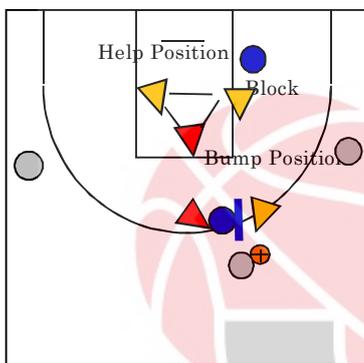
ただし、Post間のSwitchは有効であり、Off BallにおいてCommunicationを図りながらSwitchする。

### 【4on4 Team Defense】

#### A Top Pick

#### 【Off Ball Defenderの占める位置】

Top Pickが行われた段階でPick Playに拘らない3人のOff Ball Defenderの占めるべき位置取りは以下となる。



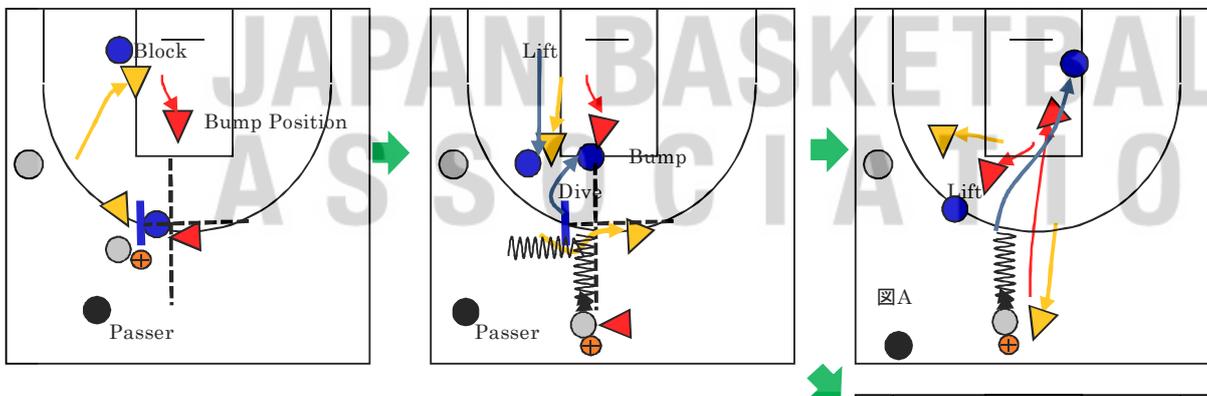
- ・Block(White Box)
  - ・Bump Position
  - ・Help Position
- この3人でTriangleを維持する。  
(Keep the Triangle Position)

4on4の関係からDrillでは、Help Positionが空白となり、Block,Bump Positionを占める。

#### ① Show Hard

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Show Hardのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Positionに取る。
- PickによりDiveするPostにBump Positionが、LiftするPostにBlockが対応する。
- ・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBump PositionはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】
- ・Diveに対応したBump PositionがBumpし、対応を続けた場合、"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】

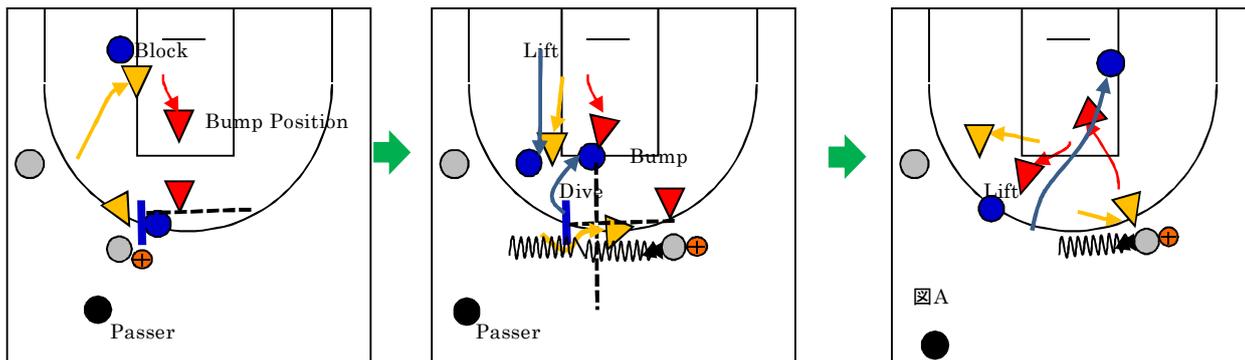
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)

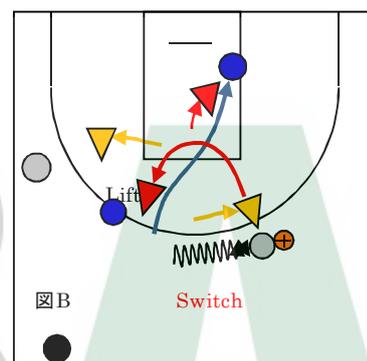
② Show Flat

【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Show Flatのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Positionに取る。
- PickによりDiveするPostにBump Positionが、LiftするPostにBlockが対応する。
- ・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBump PositionはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】
- ・Diveに対応したBump PositionがBumpし、対応を続けた場合、"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



【Point】

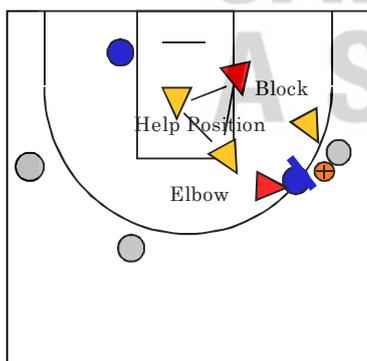
- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)

※ Show Hard Trap,Switchは5on5 Pick Play Team Defenseにて解説する。

B Wing Pick

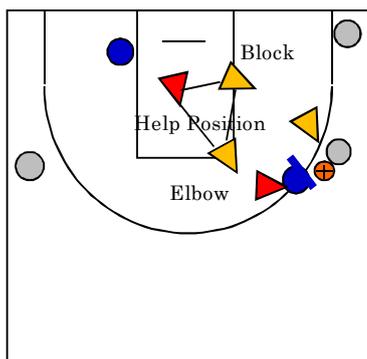
【Off Ball Defenderの占める位置】

Wing Pickが行われた段階でPick Playに拘らない3人のOff Ball Defenderの占めるべき位置取りは以下となる。



- 2Men Side Pick
- ・Block(White Box)
  - ・Elbow
  - ・Help Position

この3人でTriangleを維持する。  
(Keep the Triangle Position)



- 3Men Side Pick
- ・Block(White Box)
  - ・Elbow
  - ・Help Position

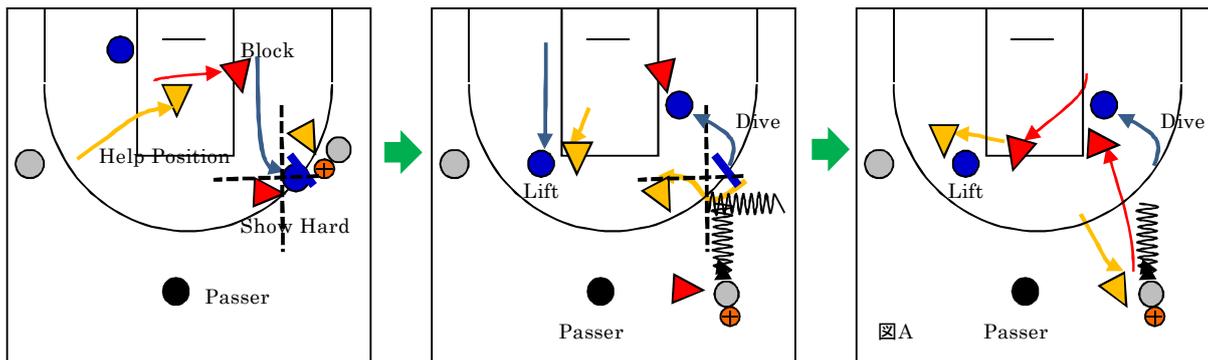
この3人でTriangleを維持する。  
(Keep the Triangle Position)

4on4の関係からDrillでは、Elbowが空白となり、Block,Help Positionを占める。

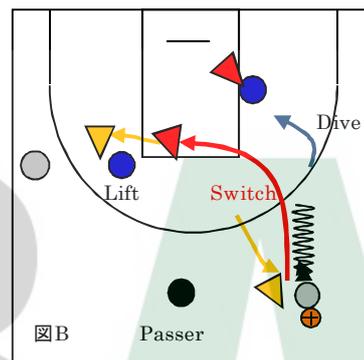
① Show Hard

【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Show Hardのとおり実行する。



・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Positionに取る。  
PickによりDiveするPostにBlockが、LiftするPostにHelp Positionが対応する。  
・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBlockはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】  
・Diveに対応したBlockがBumpし、対応を続けた場合、"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



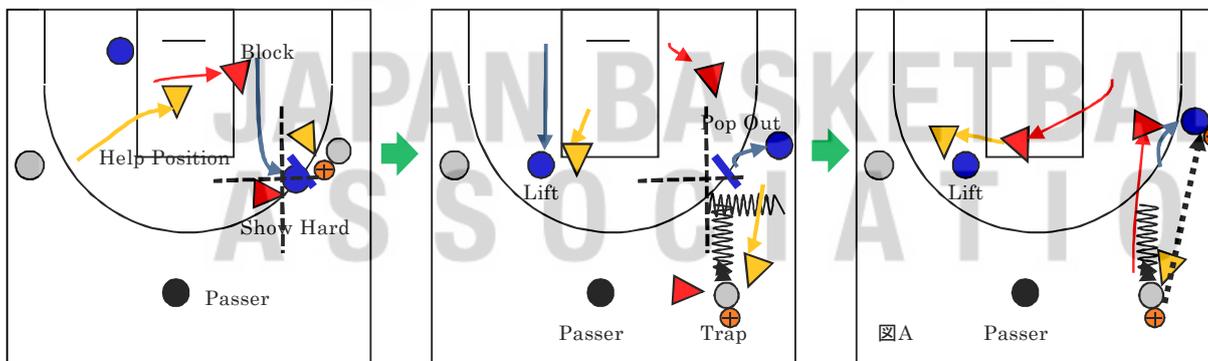
【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)

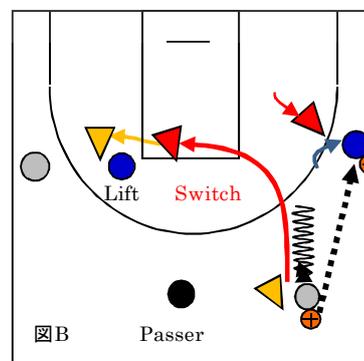
② Show Hard Trap

【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Show Hard Trapのとおり実行する。



・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Positionに取る。  
TrapによりPop OutするPostにBlockが、LiftするPostにHelp Positionが対応する。(Pop Outには本来ElbowにいるPlayerが対応する。)  
・TrapからPop OutにPassされ、ScreenerのDefenderがPop OutしたPostにRecoveryした場合、Pop Outに対応したBlockはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】  
・Pop Outに対応したBlockがInterceptまたはMatch upした場合、"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



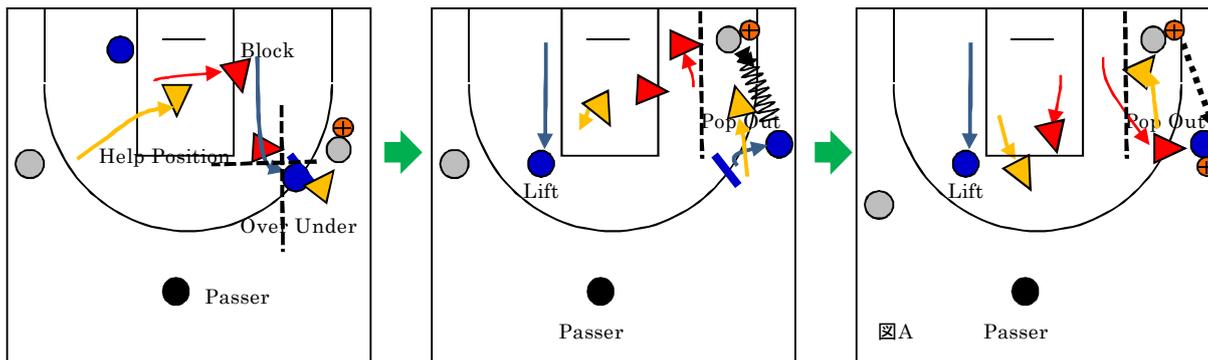
【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(Trap,OK or Switch)
- 3 Intercept

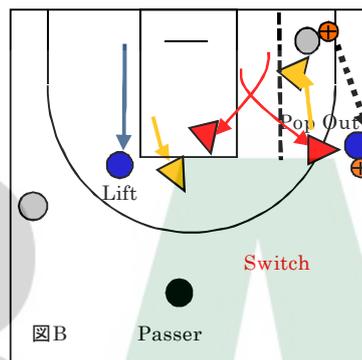
### ③ Over Under

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Over Underのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Positionに取る。  
Over UnderによりLiftするPostにHelp Positionが対応する。  
(BlockはDiveする可能性のあるPostに対して準備する。)
- ・Over UnderからPop OutにPassされ、ScreenerのDefenderがPop OutしたPostにRecoveryした場合、BlockはLiftしたPostに対応する。  
(Switch無し)【図A】
- ・Pop OutにBlockがInterceptまたはMatch upした場合、  
"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、  
LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



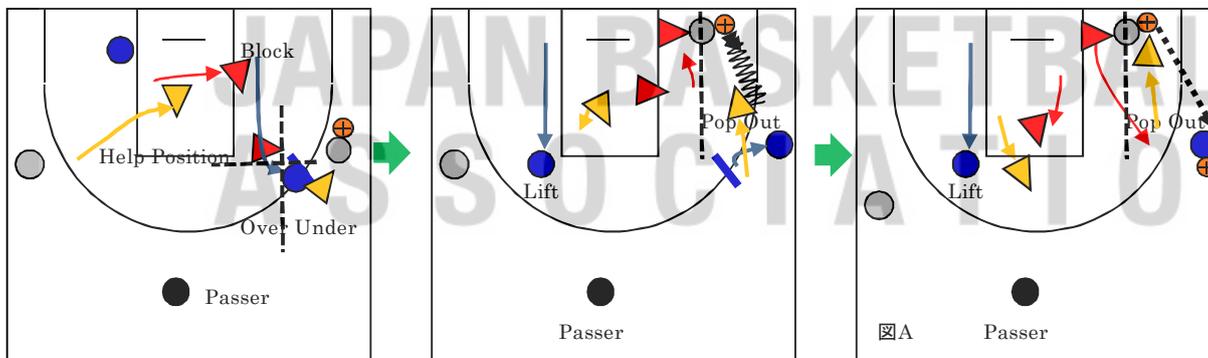
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)

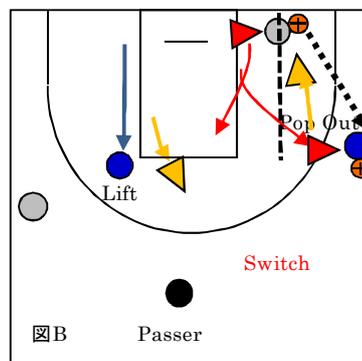
### ④ Over Under Trap

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Over Under Trapのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Positionに取る。  
Over Under TrapによりLiftするPostにHelp Positionが対応する。  
(BlockはDiveする可能性のあるPostに対して準備する。)
- ・Over Under TrapからPop OutにPassされ、ScreenerのDefenderがPop OutしたPostにRecoveryした場合、BlockはLiftしたPostに対応する。  
(Switch無し)【図A】
- ・Pop OutにBlockがInterceptまたはMatch upした場合、  
"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、  
LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



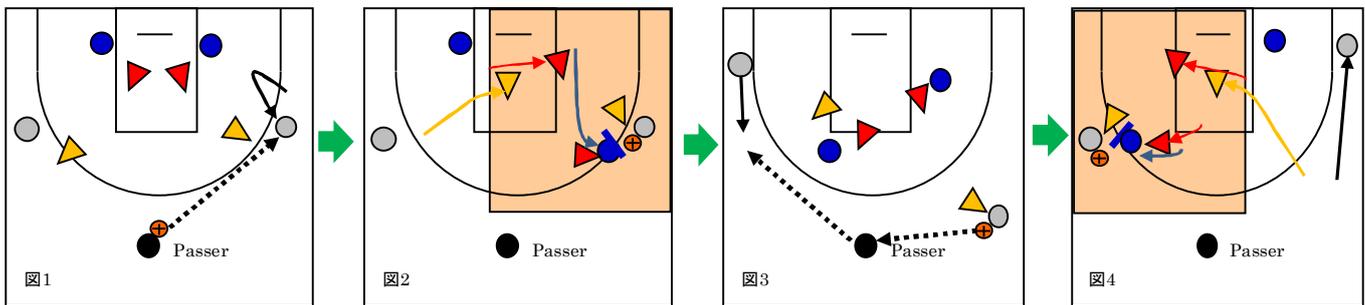
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(Trap,OK or Switch)
- 3 Intercept (実際GameではElbow,Help PositionがInterceptorとなる。)

## I Wing & Wing Drill

### 【実施方法】

TopでPasserがBallを持ち、2Wing,2Low Postを配置する。WingはV CutしてGuardからBallを受ける。(図1)  
 続いて同一SideのPostはWingにPickをSetし、Wing Pickを展開する。(図2)  
 Wing Pickの終了とともにPasserにBallを戻し、Passerは逆SideのWingにPassする。(図3)  
 即座に同一SideのPostはWingにPickをSetし、Wing Pickを展開する。(図4)



組合せとして、Show Hard, Show Hard Trap, Over Under, Over Under Trapの16通りからCoachが選択して指示する。  
 Off Ball DefenderとしてのPost間のSwitchは、Communicationを図りながら必要に応じて実行する。  
 (CoachがSwitchの有無を指定しても良い。)

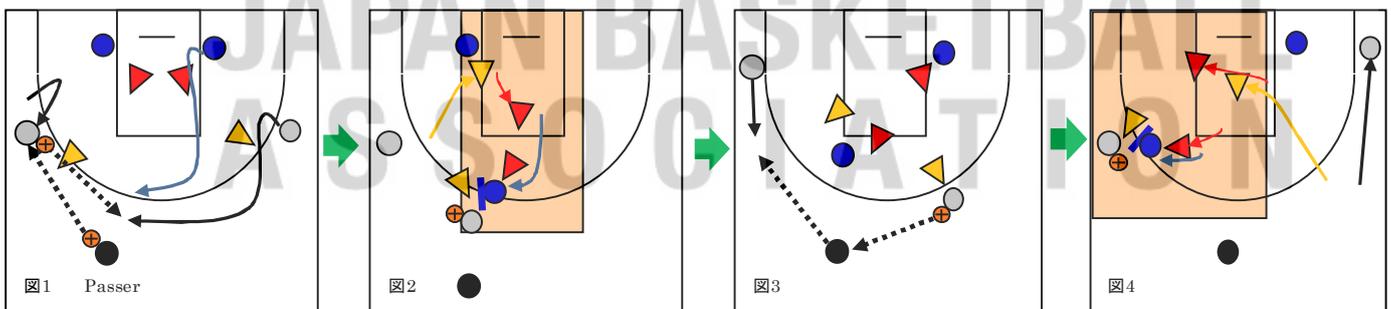
### 【Point】

- 1 Wing Pick Play 2on2 Defense
- 2 Team Defense
- 3 Communication

## II Top & Wing Drill

### 【実施方法】

TopでPasserがBallを持ち、2Wing,2Low Postを配置する。WingはV CutしてTopからBallを受ける。  
 続いて逆SideのWingはBallside側の2Guard Positionに移動し、Ballを受ける。Time-Lagを伴って逆SideのPostも移動する。(図1)  
 Postは2Guard PositionのBallmanにPickをSetし、Top Pickを展開する。(図2)  
 Top Pickの終了とともにPasserにBallを戻し、PasserはWingにPassする。(図3)  
 即座に同一SideのPostはWingにPickをSetし、Wing Pickを展開する。(図4)



組合せは以下とする。

#### 《Top Pick》

- 1 Show Hard
- 2 Show Flat

#### 《Wing Pick》

- 1 Show Hard
- 2 Show Hard Trap
- 3 Over Under
- 4 Over Under Trap

※ 8通りからCoachが選択して指示する。

Off Ball DefenderとしてのPost間のSwitchは、Communicationを図りながら必要に応じて実行する。  
 (CoachがSwitchの有無を指定しても良い。)

### 【Point】

- 1 Top & Wing Pick Play 2on2 Defense
- 2 Team Defense
- 3 Communication

### 3 5on5 Pick Team Defense

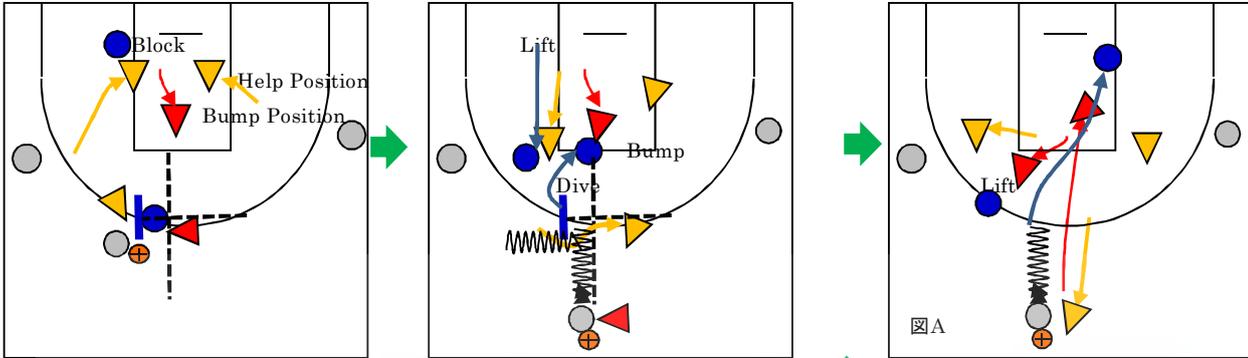
4on4 Pick Play Team Defenseで述べたようにPick Playは2on2だけで全てを対応することが難しく、Off Ball Defenderが破られる前にRiskの高いPositionを埋め、組織的に防御し、Trapにあっては攻撃的にInterceptを狙う。こうした観点から全体的な構造を理解し、5on5に取り組むこととする。「Team DefenseとしてのMarkman Switch」「Off Ball Defenderの占める位置」は前述のとおりである。

#### A Top Pick

##### ① Show Hard

###### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Show Hardのとおり実行する。

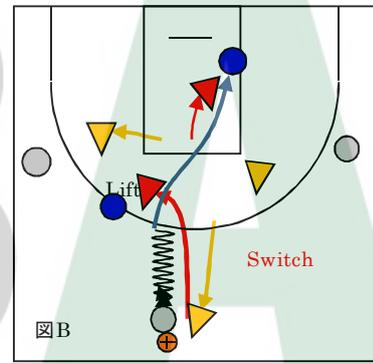


- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Position,Elbowに取る。PickによりDiveするPostにBump Positionが、LiftするPostにBlockが対応する。
- ・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBump PositionはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】この時、Help PositionはMarkman側にShiftする。

・Diveに対応したBump PositionがBumpし、対応を続けた場合、「Switch」とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】

###### 【Point】

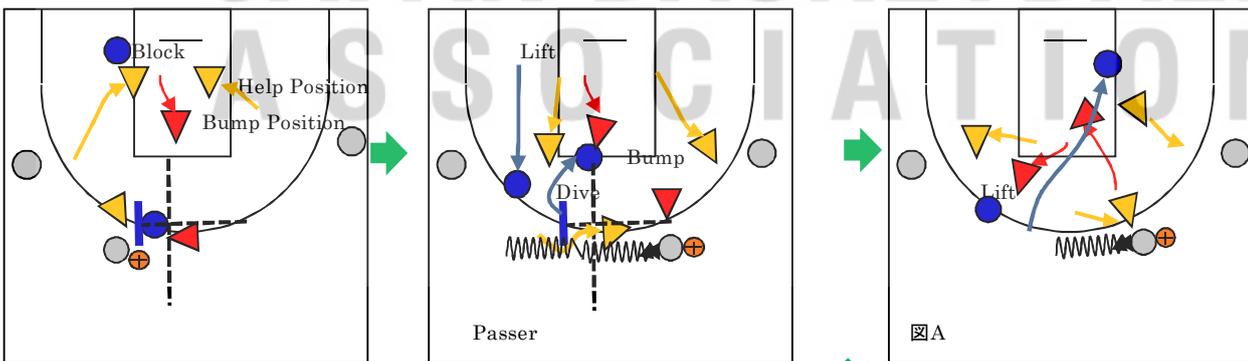
- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)



##### ② Show Flat

###### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Show Flatのとおり実行する。

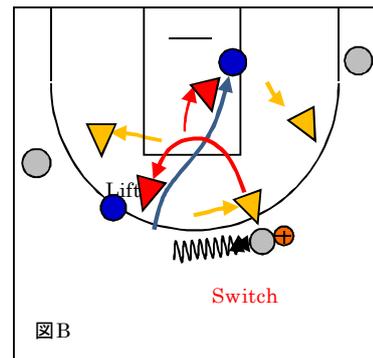


- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Position,Elbowに取る。PickによりDiveするPostにBump Positionが、LiftするPostにBlockが対応する。
- ・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBump PositionはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】この時、Help PositionはBallside側となりMarkman側にShiftする。

・Diveに対応したBump PositionがBumpし、対応を続けた場合、「Switch」とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】

###### 【Point】

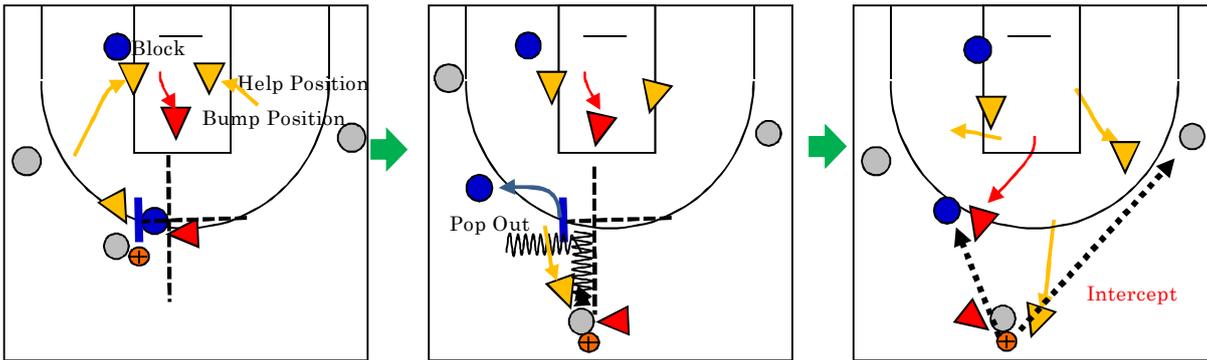
- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(OK or Switch)



### ③ Show Hard Trap

#### 【実施方法】

Show Hard Trapは攻撃的に防御を行うこと、Switch同様にShot Clockが僅か(10秒以下)な場合の戦術として使用することがある。On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Show Hardのとおり実行する。



- Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Position,Elbowに取る。
- TrapによりPop OutするPostにBump Positionが、WingへのPassをBlock・Help PositionがInterceptorとして対応する。

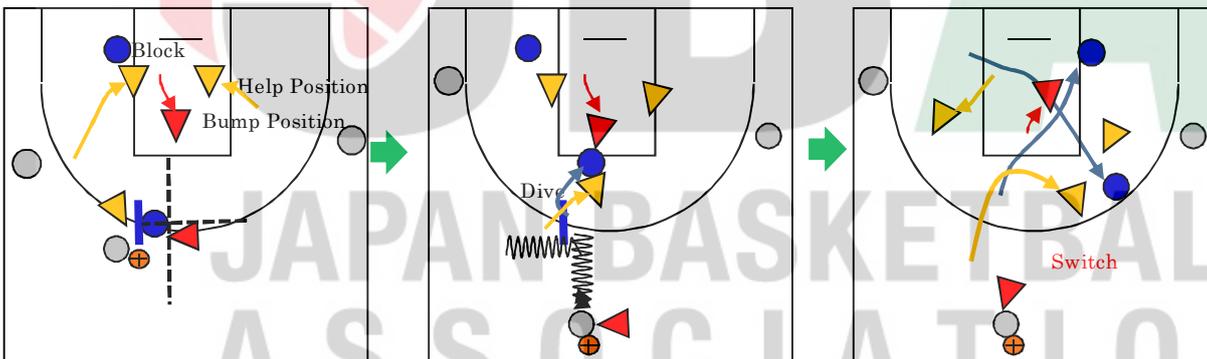
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(Trap)
- 3 Intercept

### ④ Switch

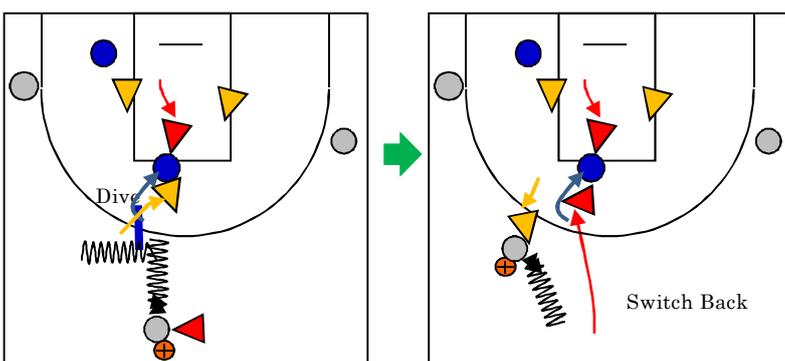
Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合の戦術として取り組む。

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Top Pick Defense Switchのとおり実行する。



- Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Bump Position,Elbowに取る。
- SwitchによりScreenerのDiveをBump PositionがCoverする。
- Low Postが逆SideのElbow付近にFlashした場合、Bump Positionが対応せず、PostにSwitchしたPlayerが対応する。(Postが対応するとPaint内にPostが不在となり、Offense Rebound等の危険があるため、外に出るPostに対してSwitchで対応する。)
- WingへのPassに対しては、Deny Positionに調整する。

#### 【Dribble Change of Directionに対するSwitch Back】



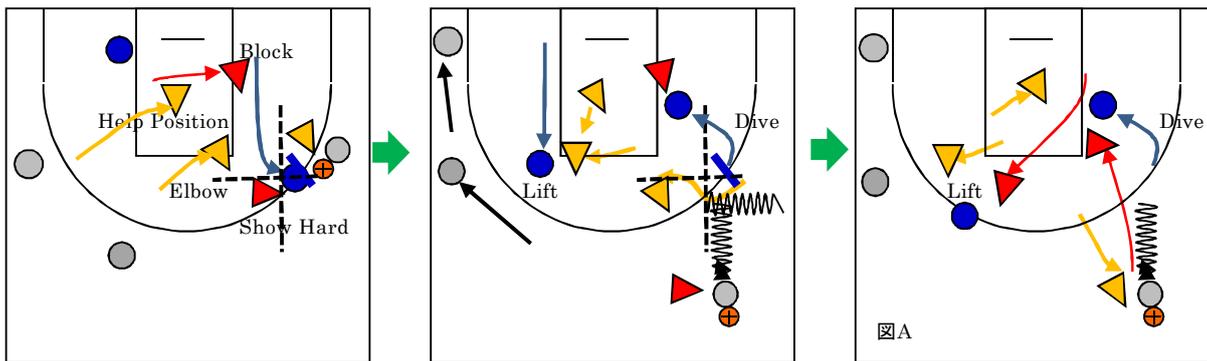
Switch(Switch up)によってDrebblerが方向変換した場合、再度Switchして対応する。

## B Wing Pick

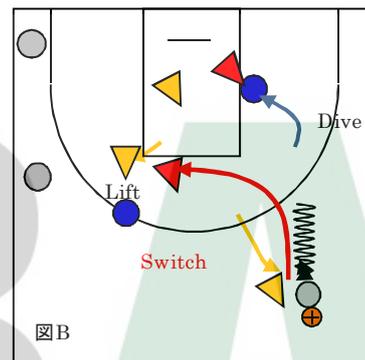
### ① Show Hard

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Show Hardのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock, Help Position, Elbowに取る。PickによりDiveするPostにBlockが、LiftするPostにElbowが対応する。
- ・ScreenerのDefenderがHedgeした後、PostにRecoveryした場合、Diveに対応したBlockはLiftしたPostに対応する。(Switch無し)【図A】
- ・Diveに対応したBlockがBumpし、対応を続けた場合、"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】



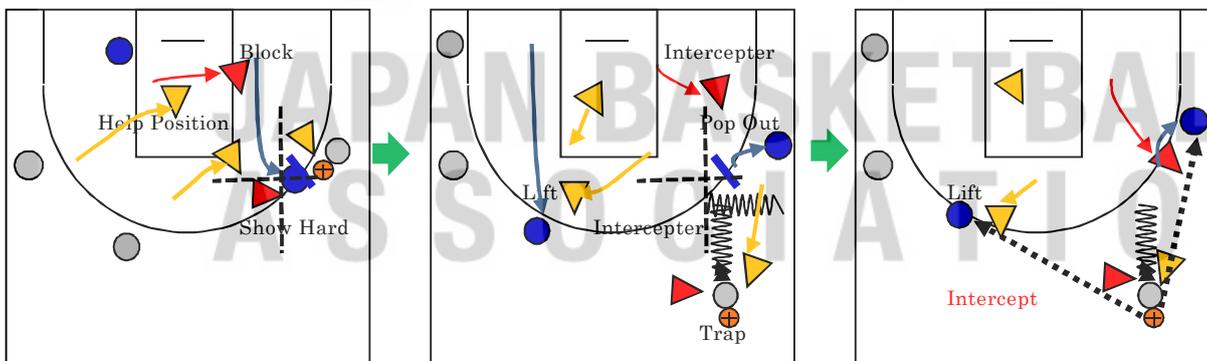
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication, "Call"(OK or Switch)

### ② Show Hard Trap

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Show Hard Trapのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock, Help Position, Elbowに取る。TrapによりPop OutするPostにBlockが、LiftするPostにElbowがInterceptorとして対応する。Help PositionはGoal下に待機する。PostにRecoveryしてPop Outに対応したBlockがLiftしたPostに対応する。

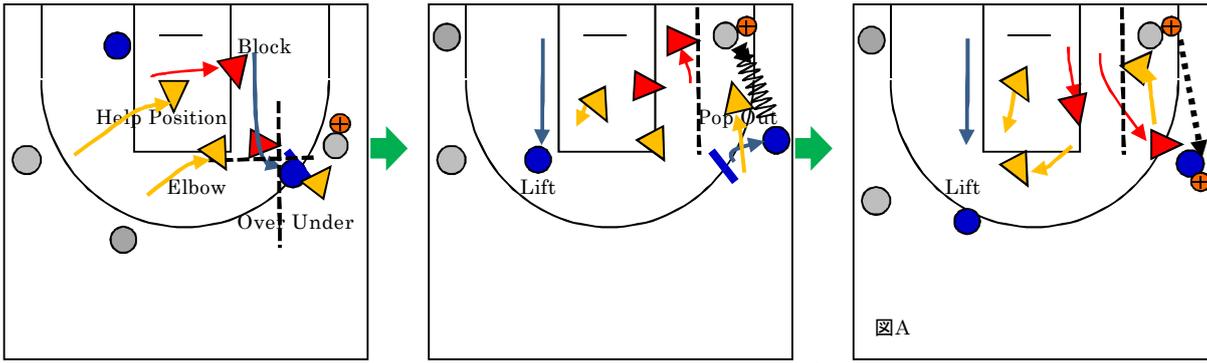
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication, "Call"(Trap)
- 3 Intercept

### ③ Over Under

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Over Underのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Position,Elbowに取る。  
Over UnderによりLiftするPostにElbowが対応する。  
(BlockはDiveする可能性のあるPostに対して準備する。)
- ・Over UnderからPop OutにPassされ、ScreenerのDefenderがPop OutしたPostにRecoveryした場合、BlockはLiftしたPostに対応する。  
(Switch無し)【図A】
- ・Pop OutにBlockがInterceptまたはMatch upした場合、  
"Switch"とCallする。これに連動してScreenerのDefenderはHedgeした後、  
LiftしたPostにMarkmanをSwitchして対応する。(Switch)【図B】
- ・ScreenerがDiveした場合はBlockがBumpし、Ball ReversalされるPassを  
ElbowがInterceptを狙う。Post間のSwitchの有無はどちらのCaseもあり得る。

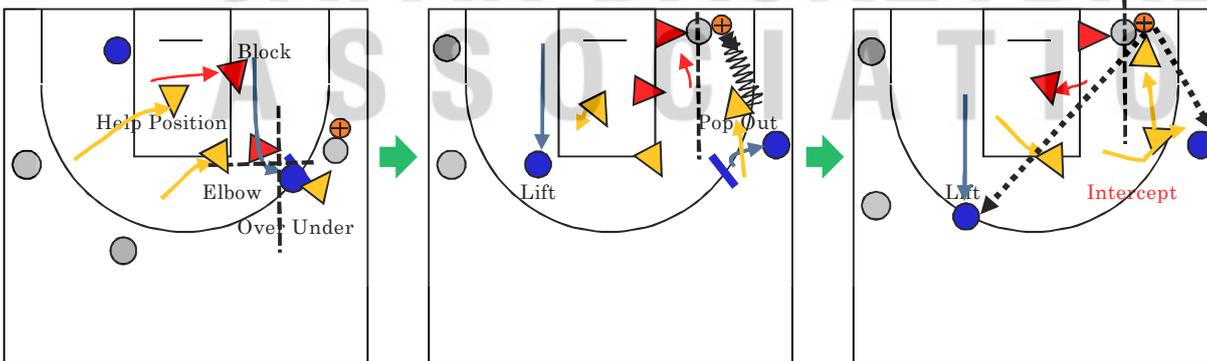
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(Ok or Switch)
- 3 Intercept

### ④ Over Under Trap

#### 【実施方法】

On Ball Screen Defenseは前述の2on2 Wing Pick Defense Over Under Trapのとおり実行する。



- ・Off Ball Defenderの位置取りをBlock,Help Position,Elbowに取る。  
Over Under TrapによりLiftするPostにHelp Positionが対応する。  
BlockはDiveする可能性のあるPostに準備、ElbowはInterceptを狙う。
- ・TrapとしてPop OutはElbowが、Skip PassはHelpsieがInterceptを狙い、  
BlockのPostはGoal下に待機する。

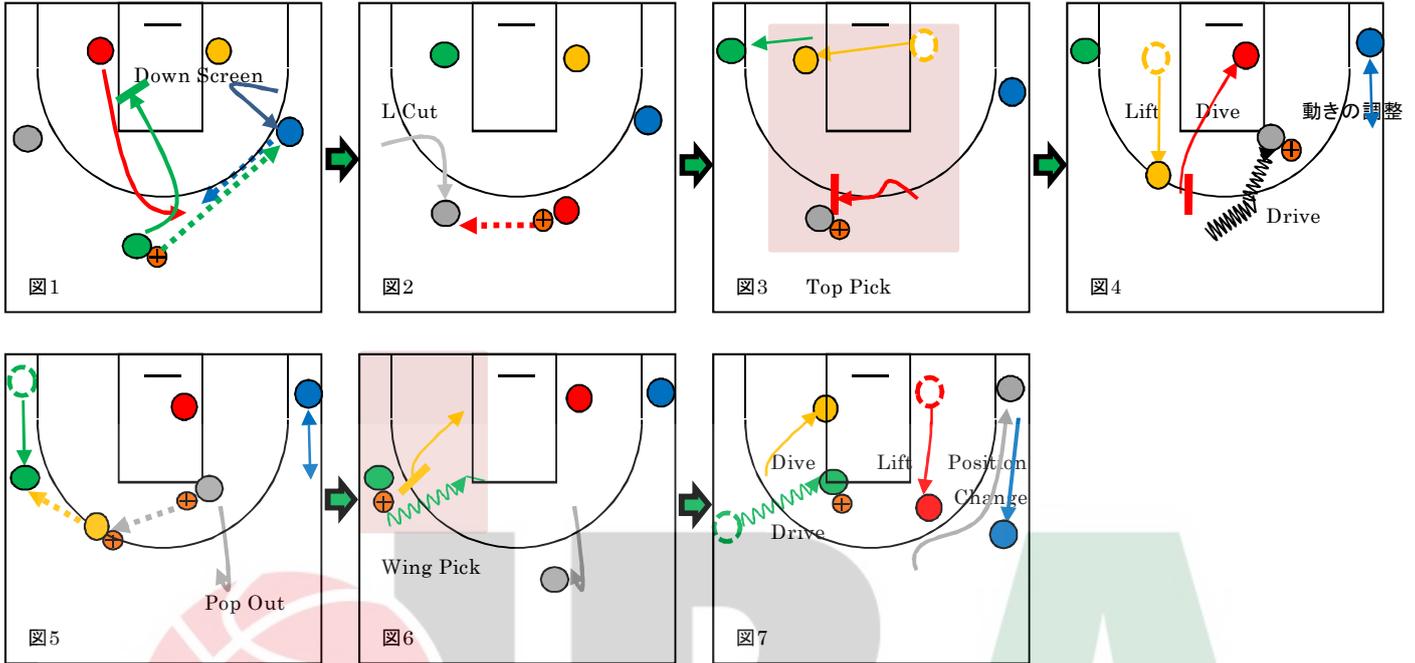
#### 【Point】

- 1 Dive & Liftへの対応
- 2 Communication,"Call"(Trap)
- 3 Intercept

**【実施方法:Top & Wing】**

「Pick Play Offense 5on5 Pick Play Live」の動きをOffenseは行う。

これによりTop & Wing Pick Playとなり、これに対するPick Team Defenseを展開する。



組合せは以下とする。

《Top Pick》

- 1 Show Hard
- 2 Show Flat
- 3 Show Hard Trap
- 4 Switch

《Wing Pick》

- 1 Show Hard
- 2 Show Hard Trap
- 3 Over Under
- 4 Over Under Trap

※ Top PickのShow Hard Trap,Switchは

Shot Clockが僅か(10秒以下)な場合の戦術として具体的に秒数を指定して実施する。

よって、その後のWing Pickへの展開には派生しない。

※ 10通りからCoachが選択して指示する。

Off Ball DefenderとしてのPost間のSwitchは、Communicationを図りながら必要に応じて実行する。

(CoachがSwitchの有無を指定しても良い。)

**【Point】**

- 1 Top & Wing Pick Play 2on2 Defense
- 2 Team Defense
- 3 Communication



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。