

平成30年度(2018-2019)U13U18 Block Development Center内容

2002年から実施されたBlock Endeavorを発展的に解消し、Block Development Centerとして実施する。

内容はU13U14NDC Tryoutで実施されたタレントスカウティングの内容とし、この考え方を都道府県DCに活用していただくことを狙いとしている。また、映像についてはJBA公式サイト配信する。

全体としての構成

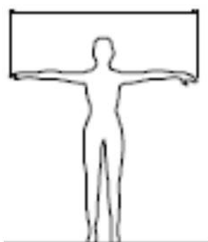
Contents

- 1 フィジカルテスト (スプリント・垂直跳び・立ち幅跳び・レーンアジリティ・ボール投げ)
- 2 バスケットボールスキルテスト(シューティング、パッシング、ドリブル、フットワーク等)
- 3 バスケットボールIQ (戦術を指導し、表現力・理解力を見る)
- 4 メンタル特性 (リーダーシップ、積極性、闘争心、ディフェンスへの意識等)
- 5 スクリメージ

Physical Test

1 形態測定

身長、体重、指高、指極の4項目



指極:直立状態で両腕を床と平行に左右に伸ばし一番長い両手指先の端から端までの長さを計測する



指高:壁際に立ち、片腕を垂直に伸ばしたときの最高到達点を計測する。

2 20m Sprint

光電管計測が出来ない場合は、ストップウォッチでも可。

3 立ち幅跳び

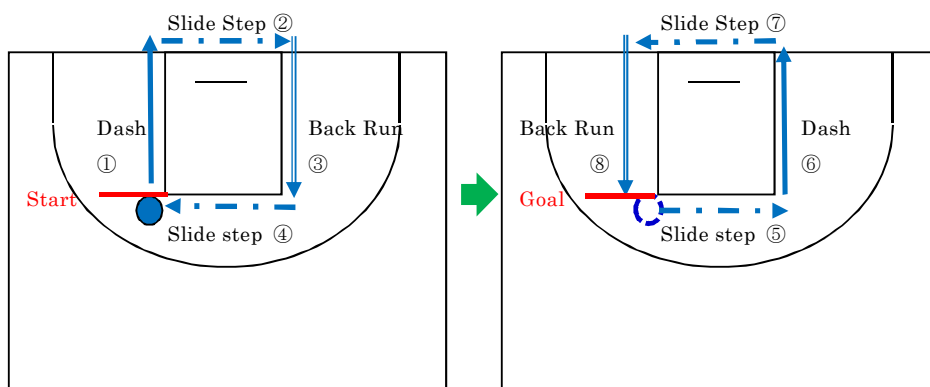
4 垂直跳び

5 チェストパス

助走無し

6 レーンアジリティ

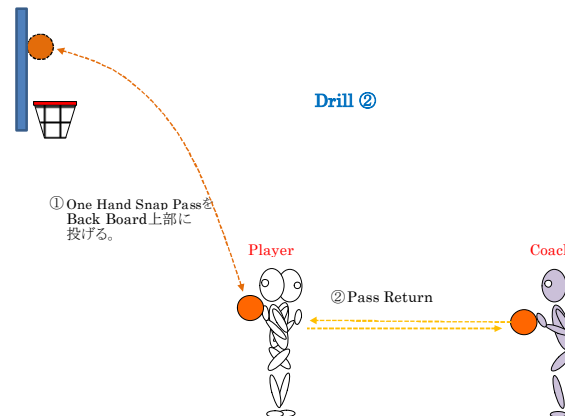
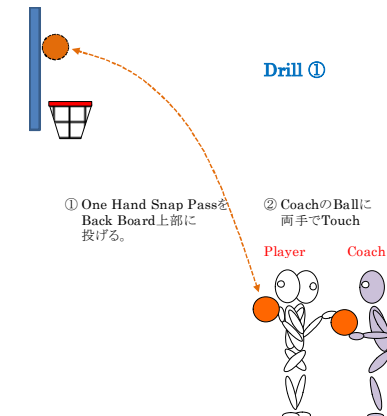
光電管計測が出来ない場合は、ストップウォッチでも可。



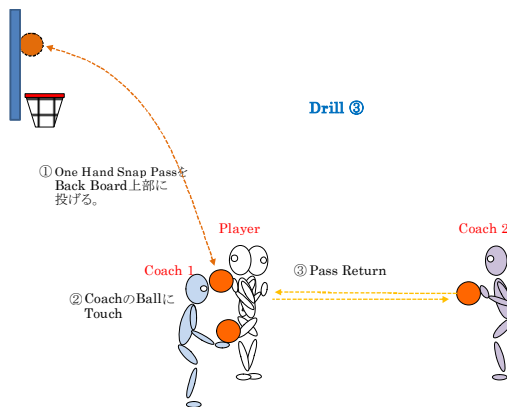
Basketball Skill Test

1 Rebound Orientation 【Rebound & Pass Coordination (Reaction+ Orientation)】

- ① One Hand Snap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachのBallに両手でTouchし、戻ってきたBallをCatchする。
- ② One Hand Snap PassをBack Board上部に投げ、後ろにいるCoachからのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。

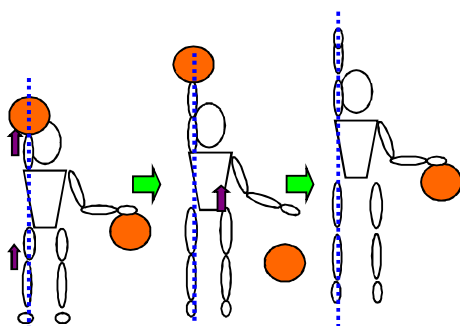


- ③ One Hand Snap PassをBack Board上部に投げ、横にいるCoach1のBallにTouchし、更に後ろにいるCoach2からのPassをReturnして、戻ってきたBallをCatchする。



※ ①②③をそれぞれ3回ずつ行い、成功した合計回数をCountする。

2 Coordination Training - Dummy Shot



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

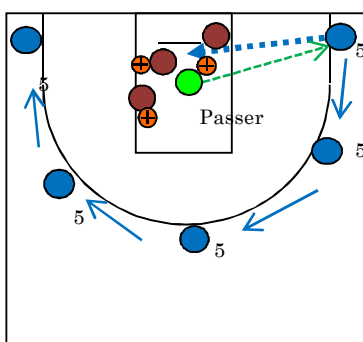
【実施方法】

- Court上のLineに沿って4~5m離れて対峙する。
 - Shooting HandのみでBallを支え、相手の頭を仮定のRingと考え、Shotする。Line上を仮定のRingと考えて実施する場合は、Line上にBallが落ちれば真っ直ぐな軌道であることが分かる。
 - 主なPlayerは、Shooting Handの逆手でDribbleを継続する。
 - SupportのPlayerはOne Hand Catch & Set Shotだけで良い。
- ※ DribbleすることでShooting HandのみでShotすることになり、よりShooting Tableを作ることの重要さが増す。

【Point】

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

3 Catch & Shoot



【実施方法】

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

【Point】

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

※ 時間が余れば、26本目以降も打って良い。

4 Truck & Trail

Warm upを兼ねて実施することが望ましい2人組で行う基礎的Drillである。

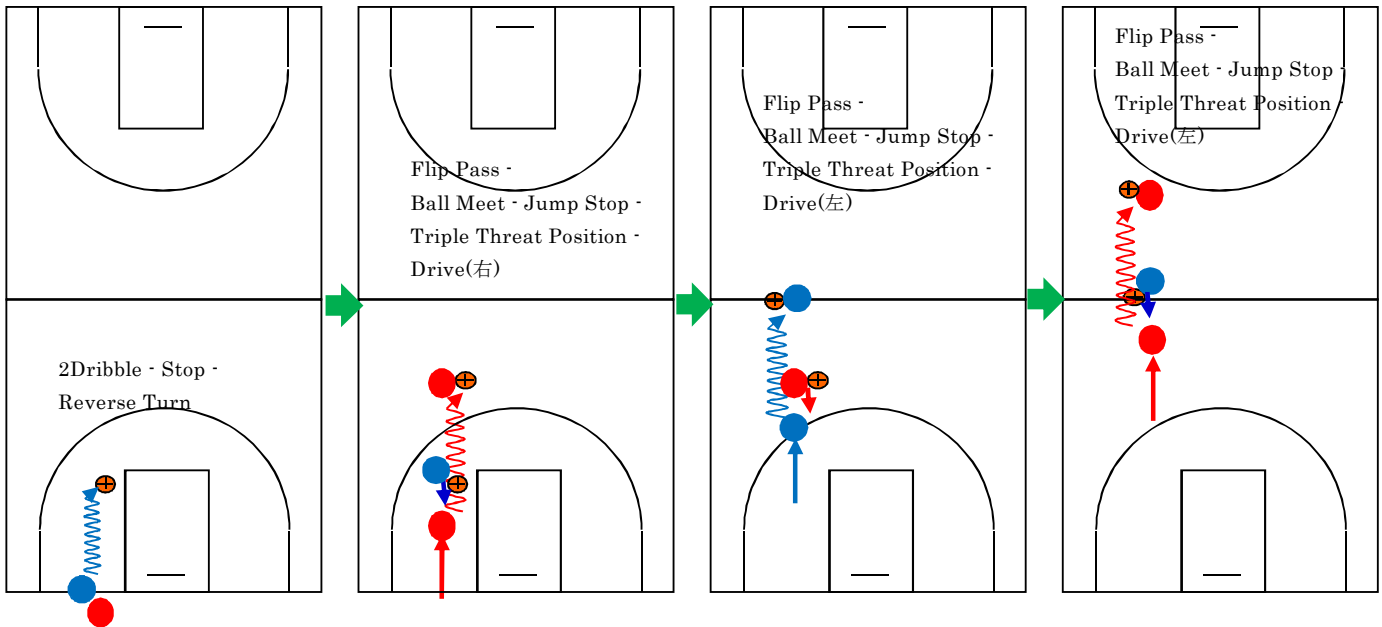
【実施方法】

Endlineに2人組で並ぶ。前方のPlayerがBallを持ち、2DribbleしてJump Stopで止まり、その後Reverse Turnする。

もう一方のPlayerはBallに向かって走り、Flip Passを受けてJump Stopする。

Flip Passを投げたPlayerはDummy Defenderとなり、BallmanはTriple Threat Positionを経て指定されたStep workを用いて2DribbleでDriveし、Jump Stopで止まり、Reverse Turnする。

これを繰り返しながらCourtを移動する。



《Driveの条件》

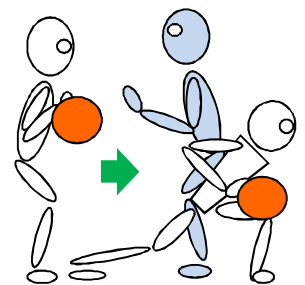
- 1 Step work
 - A. Cross over Step
 - B. Open Step
- 2 左右順番に行く。

【Point】

- 1 Footwork, Balance
 - A. Stop - Triple Threat Position
 - B. Dribble Stop & Reverse Turn
- 2 Drive(Penetrated)
 - A. Step work (Cross over Step, Open Step)
 - B. Low Shoulder (Shoulder to Hip)
 - C. Hand Cock

【Drive(Penetrated)】

- 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 Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。
強く加速するためにはそれぞれの足において「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。
(両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。)
この点で重心を瞬間的にFree Footに加重させ、更に踏み込む必要がある。
※ Jab Step(Attack 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。("Shoulder 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に加重される。Driveへの身体的動作(Step)とDriveするためのBall Release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の側面にFree Foot(Driving Foot)を入れた後、次の第2Stepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。



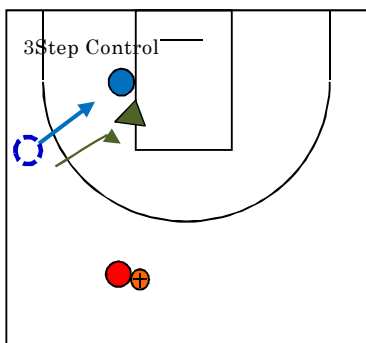
5 1on1 (Getting Open)

【時間の都合で実施しないことも可とする。ただし、重要なDrillでありCoachは内容を理解すること】

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

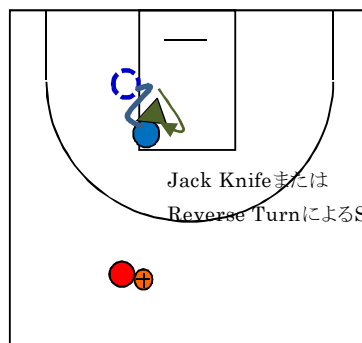
単にI CutしてもBallをReceiveすることは出来ない。次の手順に沿ってReceiveし、1on1を行う。

I 3Step Control



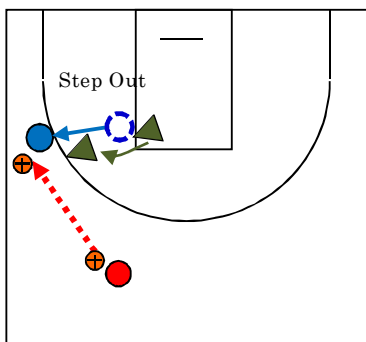
WingでDenyされていることが分かった段階で3歩Goal方向に走り、Defenderを内側に押し込む。

II Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal



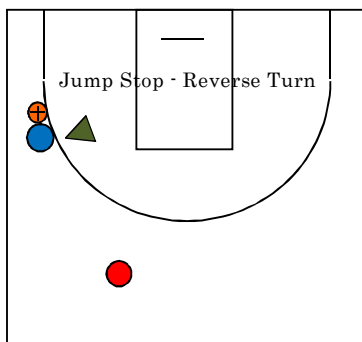
Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal

III Step Out(Meet Out)



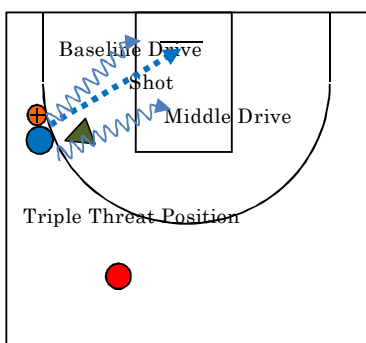
WingにStep Out (Meet Out)してBallを受ける。

IV 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。

V 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 Middle Drive(Penetration)
- 3 Baseline Drive(Penetration)

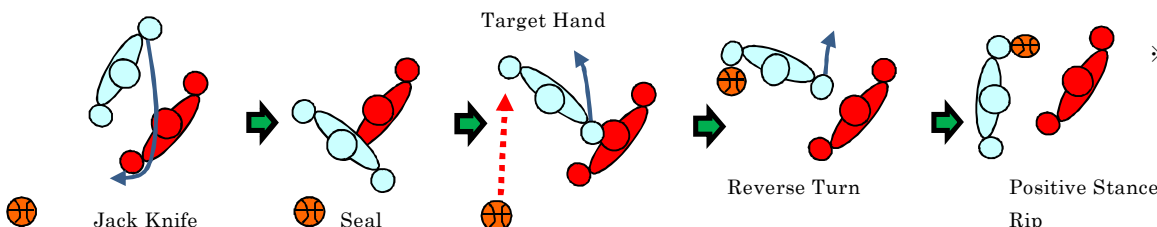
※ Drive後のStep workとして、Euro Step,Jump Penetration等も可とする。Shotは、Lay up,Power Lay up,Jump Shot等を行う。

【Point】

- 1 Ball Receive
 - A. 3Step Control
 - B. Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal
 - C. Step Out(Meet Out) - Jump Stop - Reverse TurnでGoalに正対する
- 2 Drive(Penetrate) [Step work (Cross over Step,Open Step),Low Shoulder (Shoulder to Hip),Hand Cock]
- 3 Shot (Lay up,Power Lay up,Jump Shot等)

【Jack KnifeによるSeal】

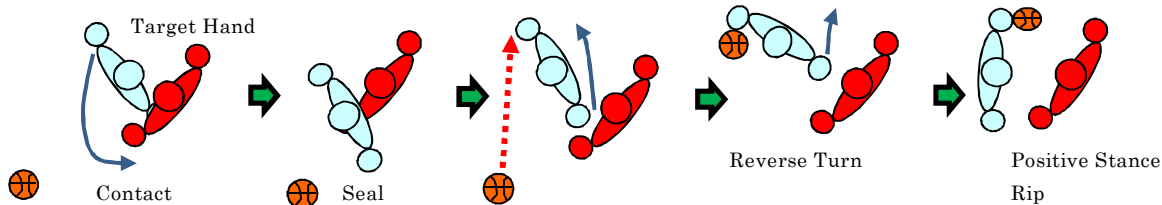
- 1 Ball MeetしながらDefenderに対して正面でContactする。Markman DefenderのDenyするArmと大腿の間にFront TurnからLong Stepで足と手を入れる。
- 2 即座にDefenderの腕を下から払うようにHand upし、且つShort StepのBalance Stepを踏み、Markman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。言い換えれば、Passing Laneに足と手を入れることが肝要である。
- 3 Markman Defenderの対応によりMeet Outする。(全体としてL Cutの動きとなる。)



※ DenyするDefenderの手の位置により腕を上から払う場合(Swim Move)もある。

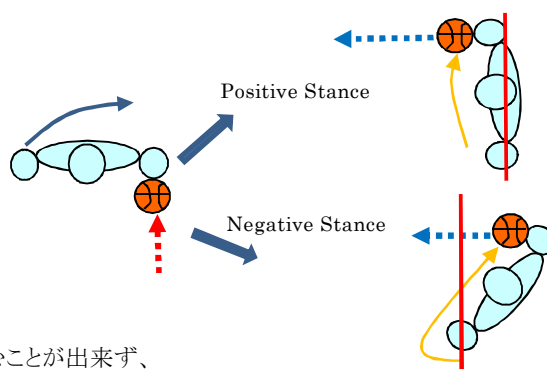
【Reverse TurnによるSeal】

- 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。



【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。

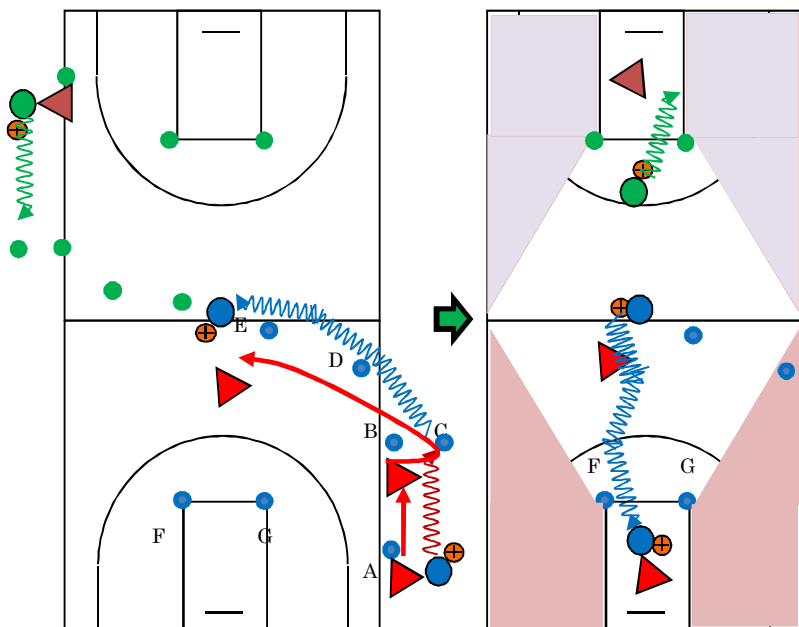


Jump StopからReverse Turnした場合、Negative Stanceになることが多い。

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ない。この点でPositive Stanceであることが非常に重要である。

6 1on1 Offense Off Dribble & Ball Defense Live (NBA Protection Drill)

OffenseはSpeed Cross over Dribble、Defenseは後述の「Court区分におけるOn Ball Defense(Penetration Defense)の考え方」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Marker.A～Gを配置する。
- 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Marker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間を通過しなくてはならない。(DefenseにAdvantageを与える。)
- 6 Offenseにとって、Dunk Shotは3点、Shot inは2点、F-G間通過を1点とし、Game化する。

【Point】

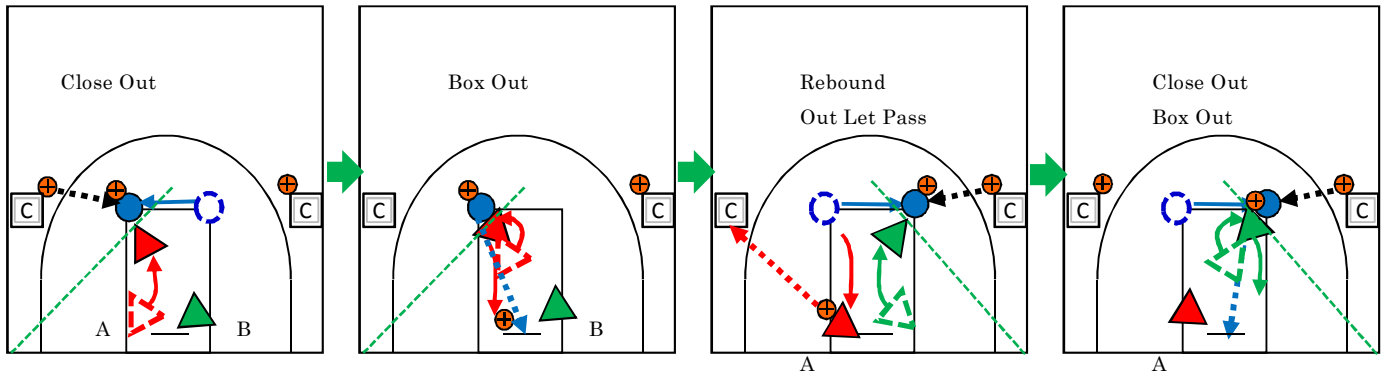
- 1 Offense:Speed Dribble,Shot
- 2 Defense:Dribble Change of Directionに対して、Swing Step(手で誘導する)を用いて対応する。(Compass Stepしない。)

7 Rebounding (Close Out & Shooter Box Out)

I Drill① 《U13に推奨されるDrill》

【実施方法】

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



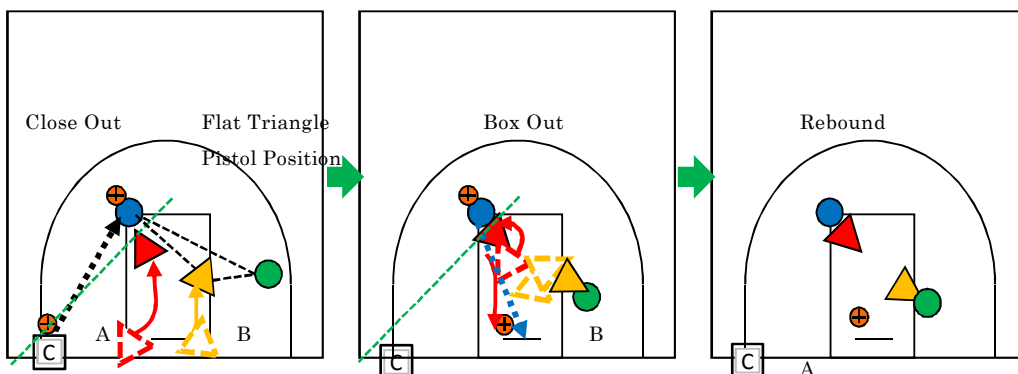
【Point】

- 1 Close Out
- 2 Shooter Box Out
- 3 Check & Go
- 3 Rebounding
- 4 Outlet Paaa

II Drill② 2対2 《U18に推奨されるDrill》

【実施方法】

CornerにBallを持ったCoachを置き、ElbowとHelpsideにOffense,両Short CornerにDefenderを配置する。CornerのCoachはElbowのOffenseにPassする。OffenseがBallを受けたSideのShort CornerのDefenderはClose Out、HelpsideのDefenderはMarkmanをMatch upする。HelpsideのDefenderはFlat TriangleのPistol Positionに位置する。(このPositionでないとHelpsideのOffenseのMiddle方向へのCutを許す結果となる。) ElbowのJump Shotに伴い、Ballman DefenderはShot Block (Shot Check)し、Ballが放された瞬間にFront TurnからBox Outする。HelpsideのDefenderは、Off BallのBox Outを行う。Shotの成否に拘らず、Defense・Offense共にRebound争いをして、どちらかがBallを保持してShotし、Shotが入るまで継続する。



【Point】

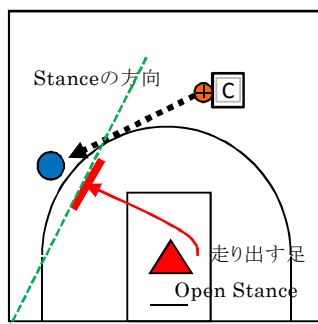
- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Close Out 2 Helpside Defense Position (Flat Triangle・Pistol Position) 3 Shooter Box Out ⇒ Check & Go | <ol style="list-style-type: none"> 4 Helpside Box Out ⇒ Check & Go 5 Rebounding 6 Power Lay up等、Shot Skill |
|--|---|

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

【Close Outの手順】

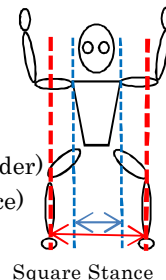
常にBallman Pressureして、且つPenetrationされず、Off Ball DefenderのDenyが継続できれば、殆ど得点を許すことは無い。しかし、実際にはCover Defenseが必要でありTeam Defenseとして破られかけたDefenseを修復する技術としてClose Outは必須である。また、Shotが放たれた場合、Shooter Box Outも必要である。

WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCover Downしたことを想定してCourt中央でOpen Stanceを取り、HelpsideのCoachがWingにPassしたCaseを参照して考察する。

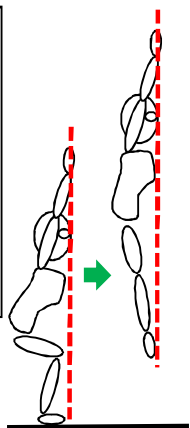
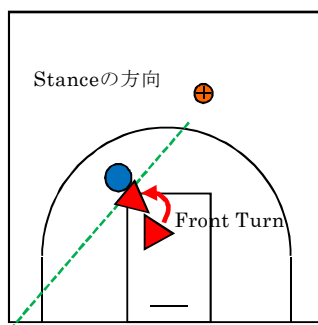


【Point】

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



【Shooter Box Outの手順】



【Point】

- 1 Shot Block

完全にShot Blockすることが出来れば最も好ましいが、Shot Blockに跳ぶことでTough ShotさせてShot Percentageを減退させる。これによりDefense Reboundを確保することが大切である。Cylinderの観点からShot Blockする手が前額面をより前に出るとFoullになる恐れがあるので留意する。
- 2 Box Out
 - Square StanceからNo Middleの方向にDirectionするFront Turnを行う。これによりShooterがOffense ReboundのためにPaint内に入ることを阻止する。また、Front Turnから半身でContactしてRing側の手をHand upする。(Front TurnすることはReverse TurnするよりBalanceが取れ、Jumpも含むあらゆる方向に動き易い。)
 - Check & Go

Shotが放たれた後、Box Outを継続せず、更に前方にStepしてReboundに向かうこと。

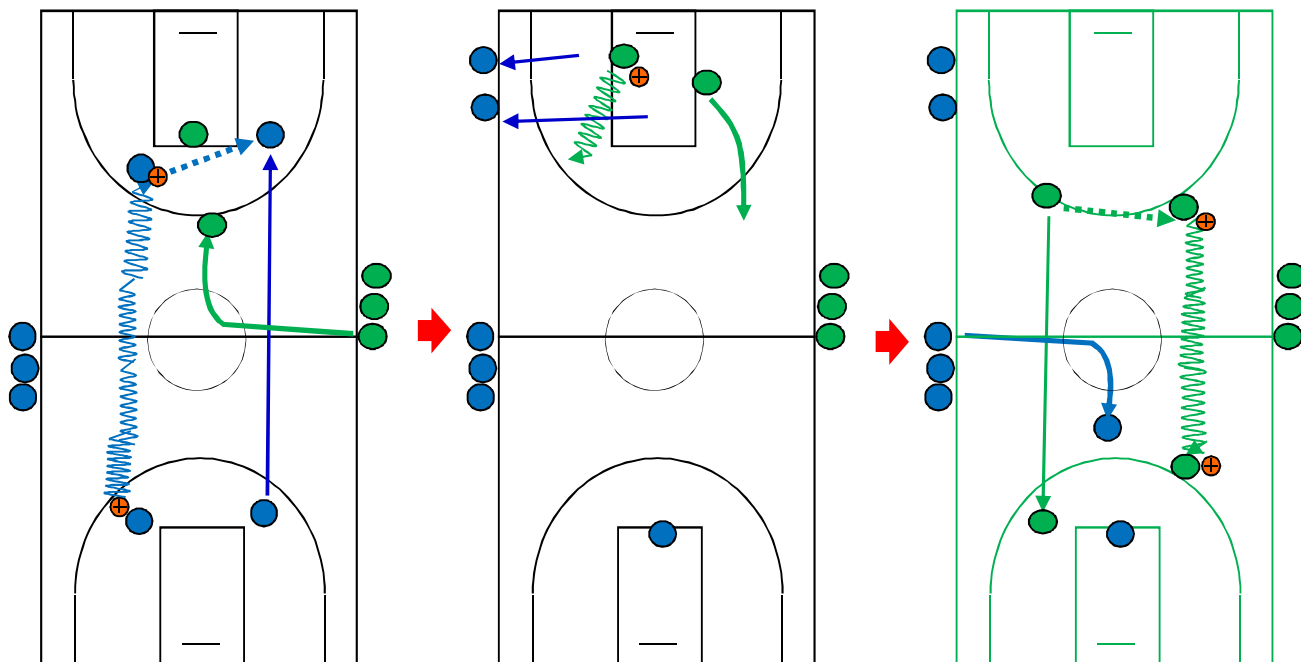
※ Off Ball Rebound(Close outからのBox Out)も基本的な構造は同様である。

8 Out Number Situation

Full CourtのOut Numberで実践的なSkillを確認する。個のSkillを測る観点で実施する。

I 2on1+1

【実施方法】 下図と共に説明する。



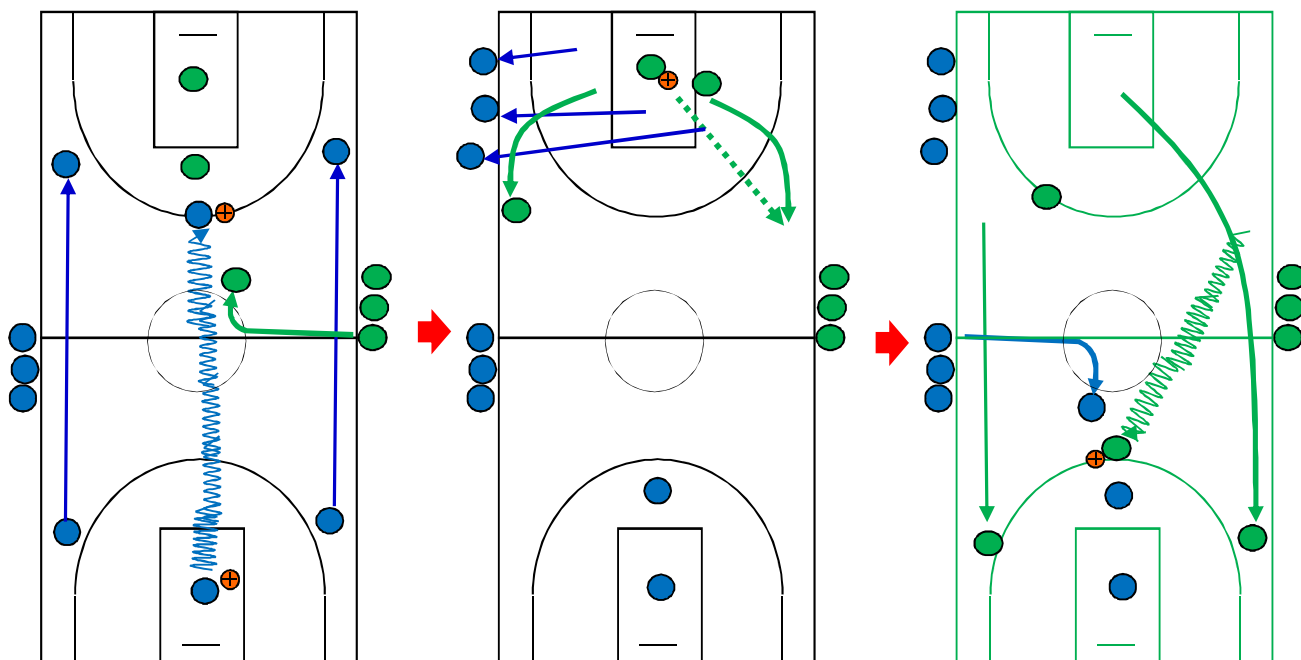
Court Sideに2つのTeamに分かれる。Back Courtから2Menで進み、一方はFront CourtでDefenseとして待機する。OffenseがHalf Lineを超えた時、Defenderの一人がCenter Circleを通過して加わる。

2on1の時間は短く、また、2on2となってもReboundを含むLiveを実践する。Shot in, DefenderのReboundにより反転する。

既にFront CourtでDefenseは待機する。OffenseがHalf Lineを超えた時、Defenderの一人がCenter Circleを通過して加わり、実践的なDrillを継続する。

II 3on2+1

【実施方法】 下図と共に説明する。



Court Sideに2つのTeamに分かれる。Back Courtから3Menで進み、一方はFront CourtでDefenseとして待機する。OffenseがHalf Lineを超えた時、Defenderの一人がCenter Circleを通過して加わる。

3on2の時間は短く、また、3on3となってもReboundを含むLiveを実践する。Shot in, DefenderのReboundにより反転する。

既にFront CourtでDefenseは待機する。OffenseがHalf Lineを超えた時、Defenderの一人がCenter Circleを通過して加わり、実践的なDrillを継続する。

※ どちらかのTeamが10本入れたら勝ちとする等のTeam戦とすると良い。

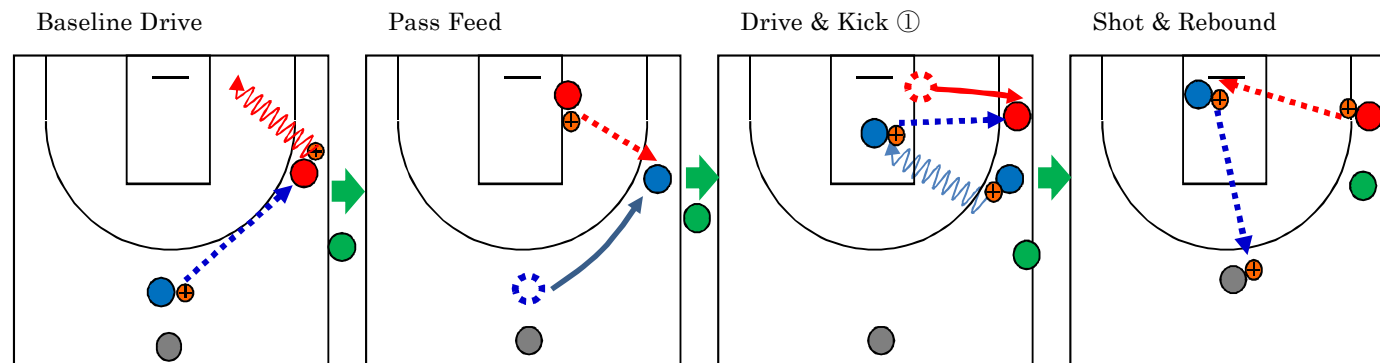
Basketball IQ

1 Penetration & Spacing Drills (2Men Drive & Kick Drills)

Driveに対して適切なSpacingを取る事が大切であり、2MenでDrive & KickのDrillを行う。

I Baseline Drive

【実施方法】下図と共に説明する。



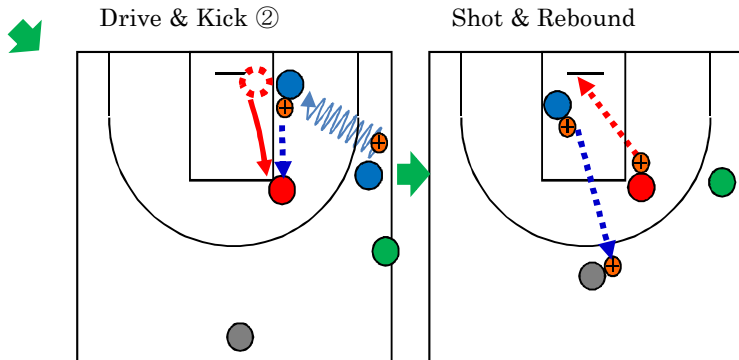
TopでBallを持ち、Free Throw Line 延長線のWingにPassを送る。

Wingは即座にBaseline Driveを行う。

TopはDriveしたWingの位置に Spaceを調整。DribblerはDrive後、 Short CornerでStopし、 WingにPass。

WingはMiddle Driveし、Paintに 侵入し、Stop。Short Cornerは Cornerに開いてSpaceを調整。 Drive & Kickする。

CornerはShot。一方はRebound。 Rebound後、即座にTopにOut Let Passを送り、次の2Men Drillを 開始する。

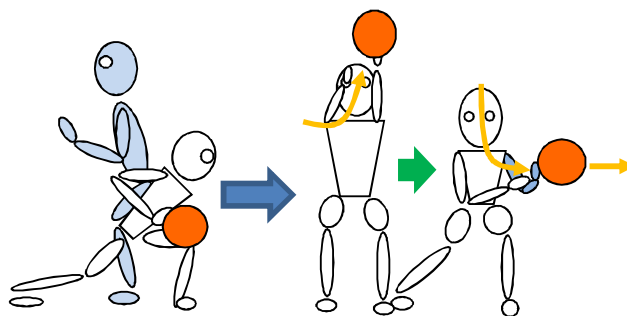


WingはBaseline Driveし、Short CornerでStop。Short Cornerは Elbowに開いてSpaceを調整。 Drive & Kickする。

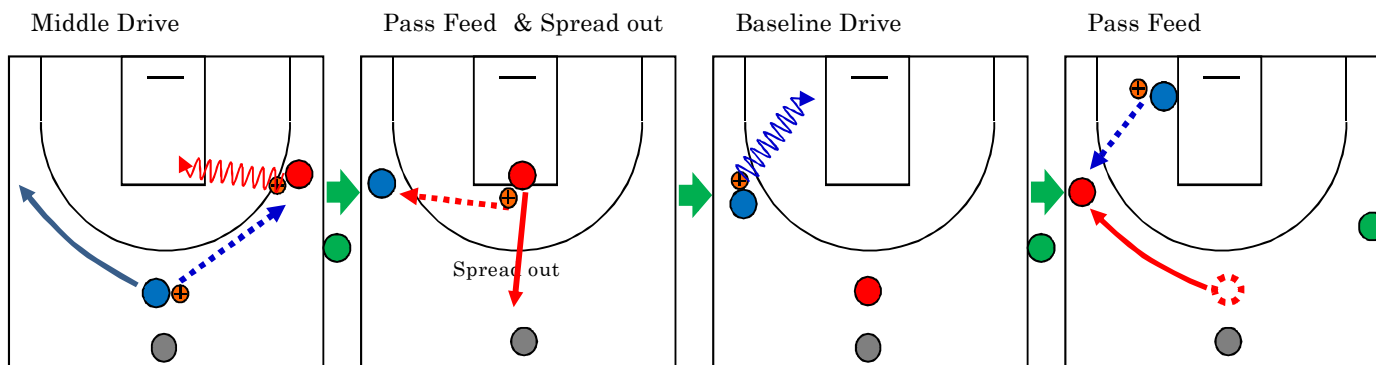
ElbowはShot。一方はRebound。 Rebound後、即座にTopにOut Let Passを送り、次の2Men Drillを 開始する。

【Point】

- 1 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 2 Spacing・Timinig
- 3 Kick out Pass (Side Snap Pass, Dish Passを含む)
- 4 Shot: Quick Shot, Shooting with High Arch
- 5 Dribble Stop & Shot Fake



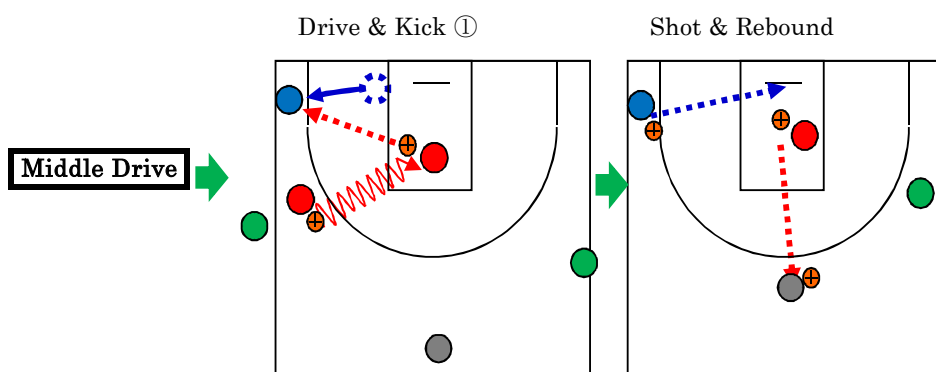
II Middle Drive



TopでBallを持ち、Free Throw Line 延長線のWingにPassを送る。
Wingは即座にMiddle Driveを行う。
TopはWingの位置にSpaceを調整。

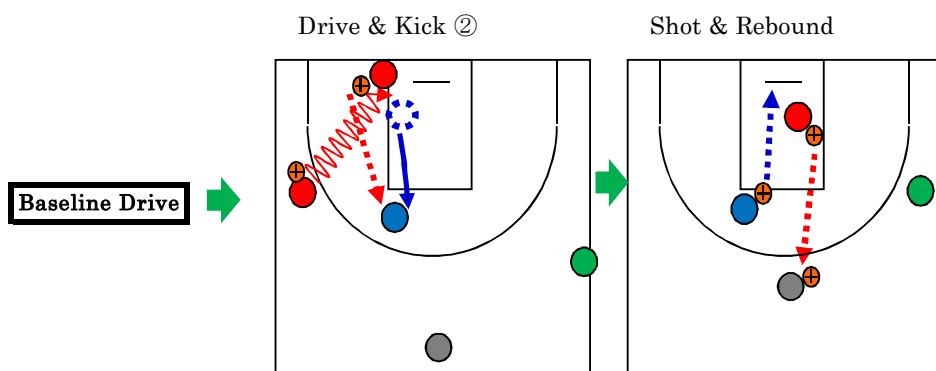
Middle Drive後、Stopし、WingにPas Wingは即座にBaseline Driveを行う。その後、TopにSpread outする。

TopはDriveしたWingの位置にSpaceを調整。DribblerはDrive後、Short CornerでStopし、WingにPass。



WingはMiddle Driveし、Paintに侵入し、Stop。Short CornerはCornerに開いてSpaceを調整。Drive & Kickする。

CornerはShot。一方はRebound。Rebound後、即座にTopにOut Let Passを送り、次の2Men Drillを開始する。



WingはBaseline Driveし、Short CornerでStop。Short CornerはElbowに開いてSpaceを調整。Drive & Kickする。

ElbowはShot。一方はRebound。Rebound後、即座にTopにOut Let Passを送り、次の2Men Drillを開始する。

【Point】

- 1 Penetration: Pivot, Low Shoulder, Hand Cock, Speed Dribble
- 2 Spacing・Timinig (Spread outを含む)
- 3 Kick out Pass (Side Snap Pass, Dish Passを含む)
- 4 Shot: Quick Shot, Shooting with High Arch
- 5 Dribble Stop & Shot Fake

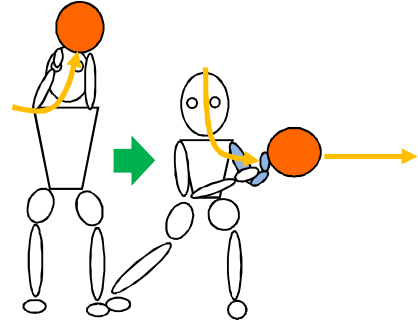
【Side Snap Passの手順】

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方向に向けるが、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。



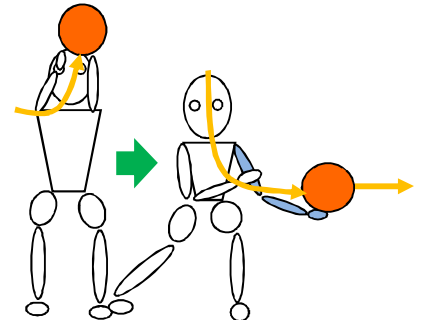
【Dish Passの手順】

① Shot Fake

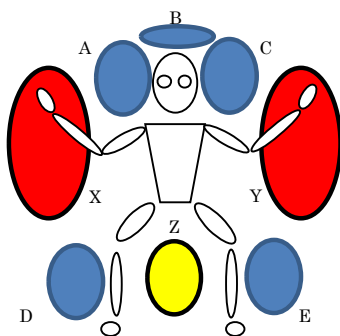
【Side Snap Passの手順】同様

② Dish Pass

- 1 Step Work
 - a, Receiver方向にSide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向に向けるが、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。



【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。

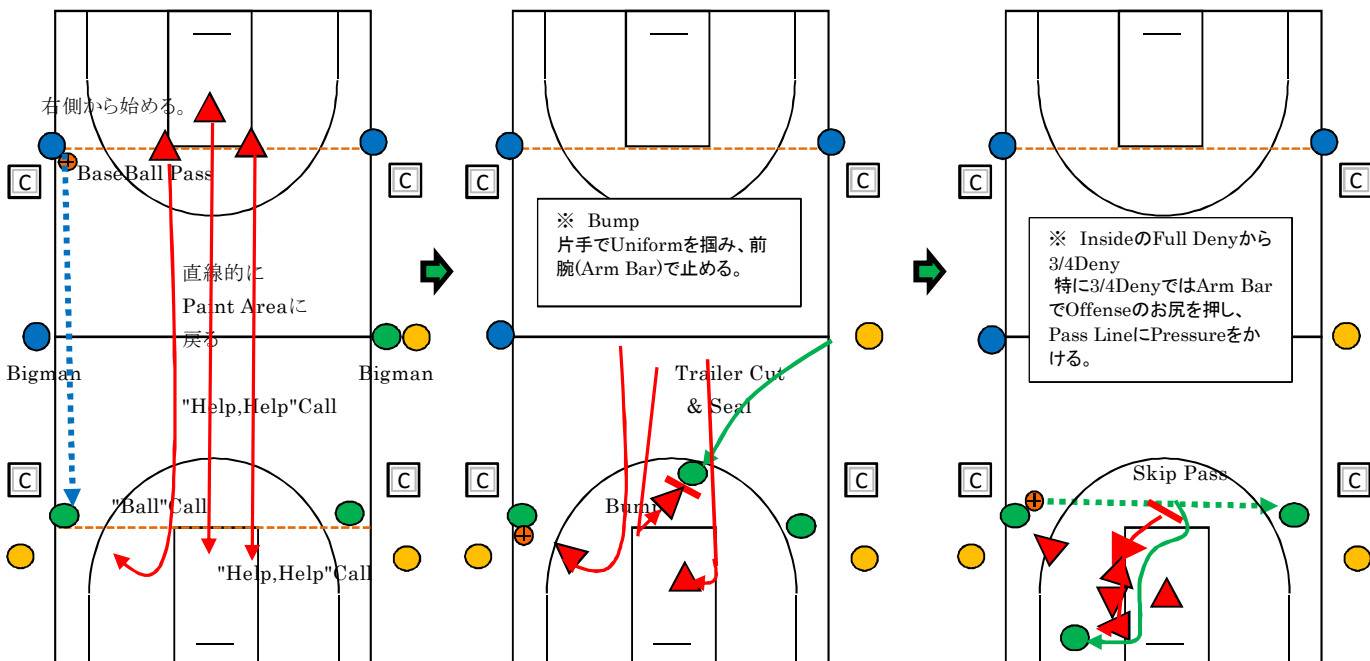
また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。

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。

2 3対3 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill①

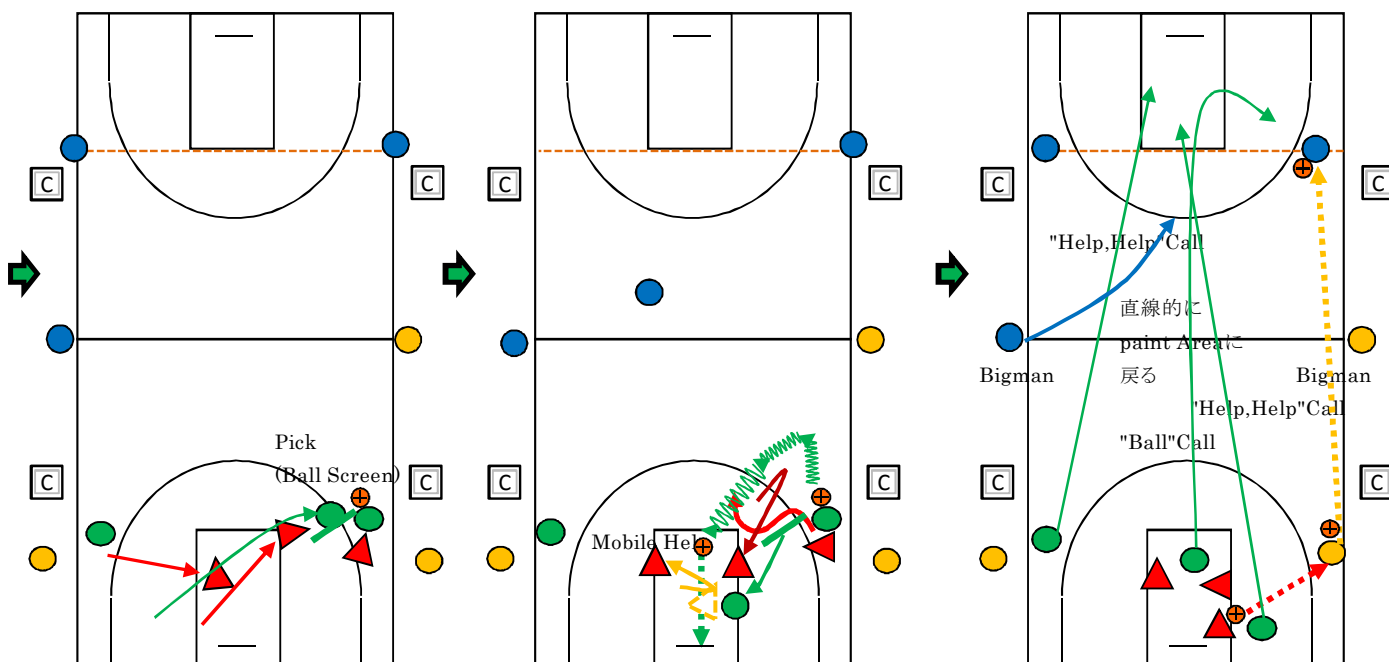
Transition Defense Drillではあるが、Offenseとしても重要なConceptを持っている。
すなわち、Defense,Offense共にTeam Conceptを理解しながらDrillに臨む必要がある。
【実施方法】下図と共に説明する。



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BaseBall 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BigmanはTrailer Cut & Sealするために参加する。これを迎え撃ちPaintに入れず、Bumpして止める。

TrailerはShort Cornerへ移動する。DefenderはFull Frontを取らず、Denyする。PassをHelpsideにSkipする。



Short CornerのBigmanはHelpside WingにPickをSetする。
DefenderはSkip Pass及びPickに対してPositioningする。

3on3 Pick (Ball Screen) のLiveを展開する。

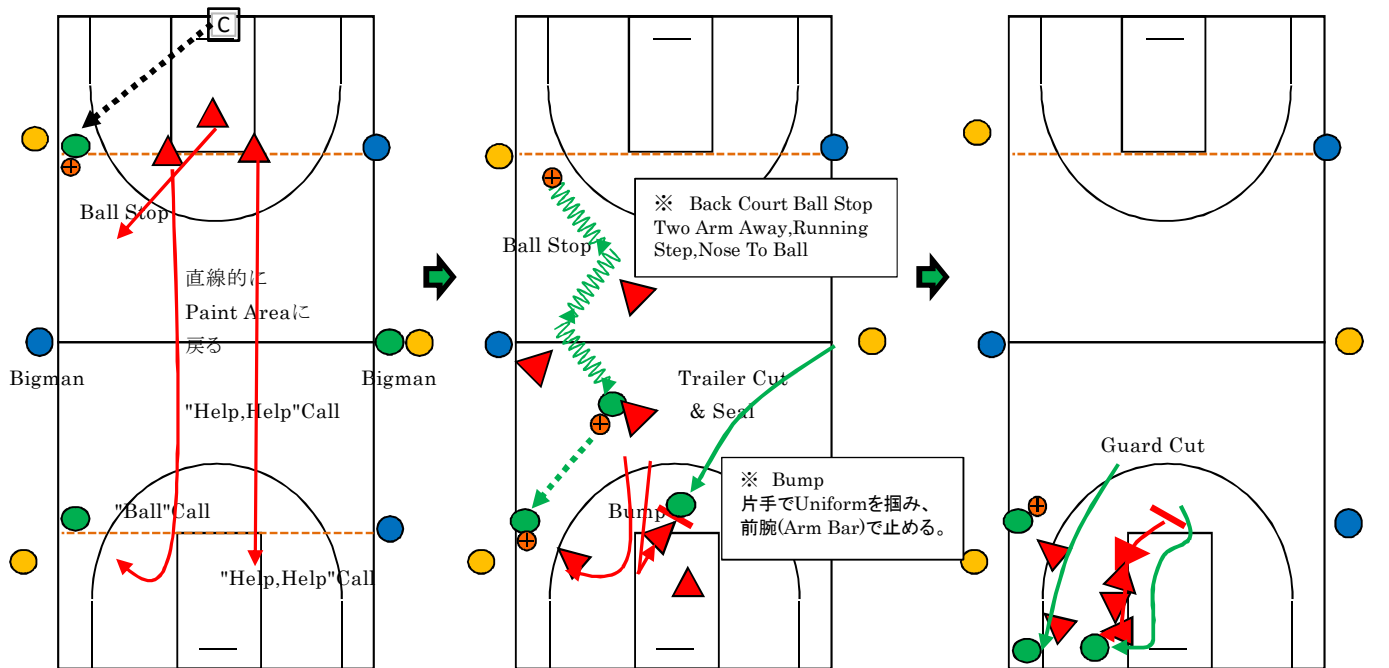
In Goal, Defense ReboundによってTransitionが発生し、右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。BaseBall Passにより全速で帰陣する。

【Point (Defense)】

- 1 Sprint Back、Match up
- 2 Trailer CutをBump
- 3 Post Defense
- 4 Skip Passに対するPositioning (Close outを含む)
- 5 3on3 Pick (Ball Screen) Defense【詳細は後述】

3対3 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill②

【実施方法】下図と共に説明する。



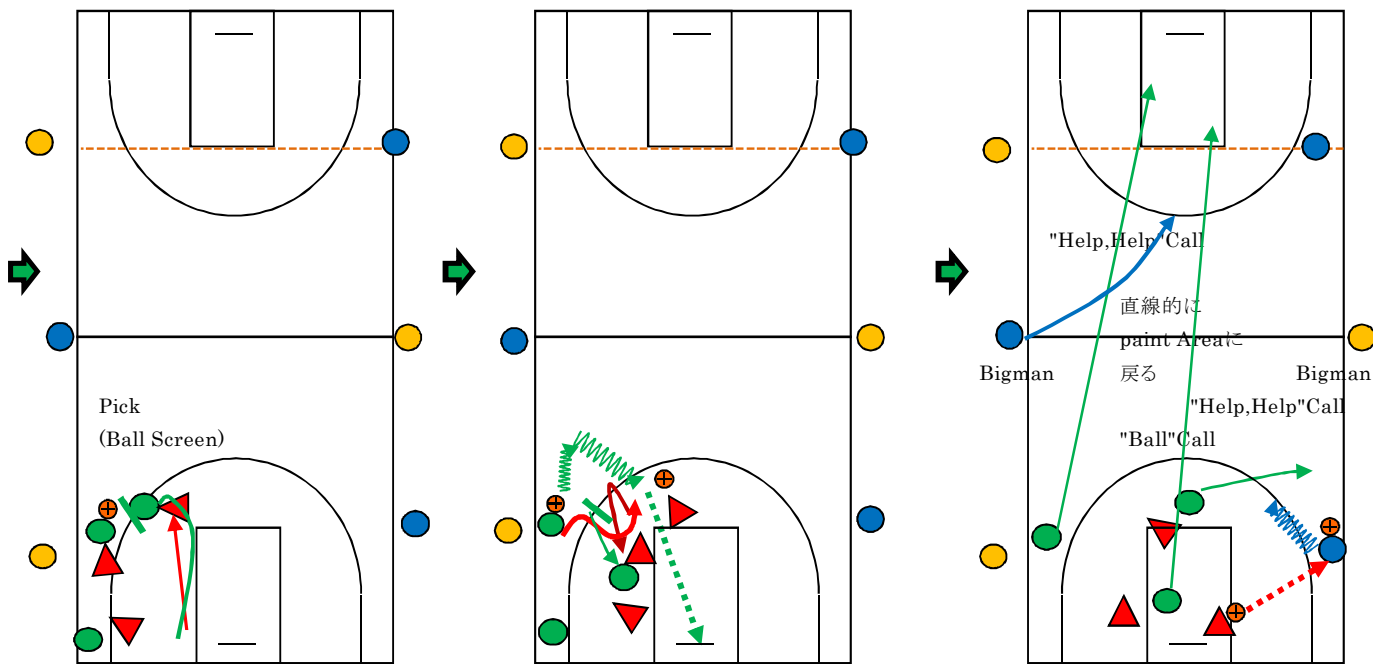
図のように並びFree Throw Line延長線のSide LaneにPassを送る。

1人はBall StopのためにMatch up、残り2人は全速で帰陣し、Match upする。

DribblerのDefenderはBack Court Defenseの手順に従い、Ball Stopを行い、Playを遅滞させる。

BallがCenter Lineを超える手前でCenter LineのBigmanはTrailer Cut & Sealするために参加する。これを迎え撃ちPaintに入れず、Bumpして止める。

GuardはWingにPassしてCutする。TrailerはShort Cornerへ移動する。DefenderはFull Frontを取らず、Denyする。



Short CornerのBigmanはWingにPickをSetする。
(3Men Motion Automatics)

3on3 Pick (Ball Screen) のLiveを展開する。

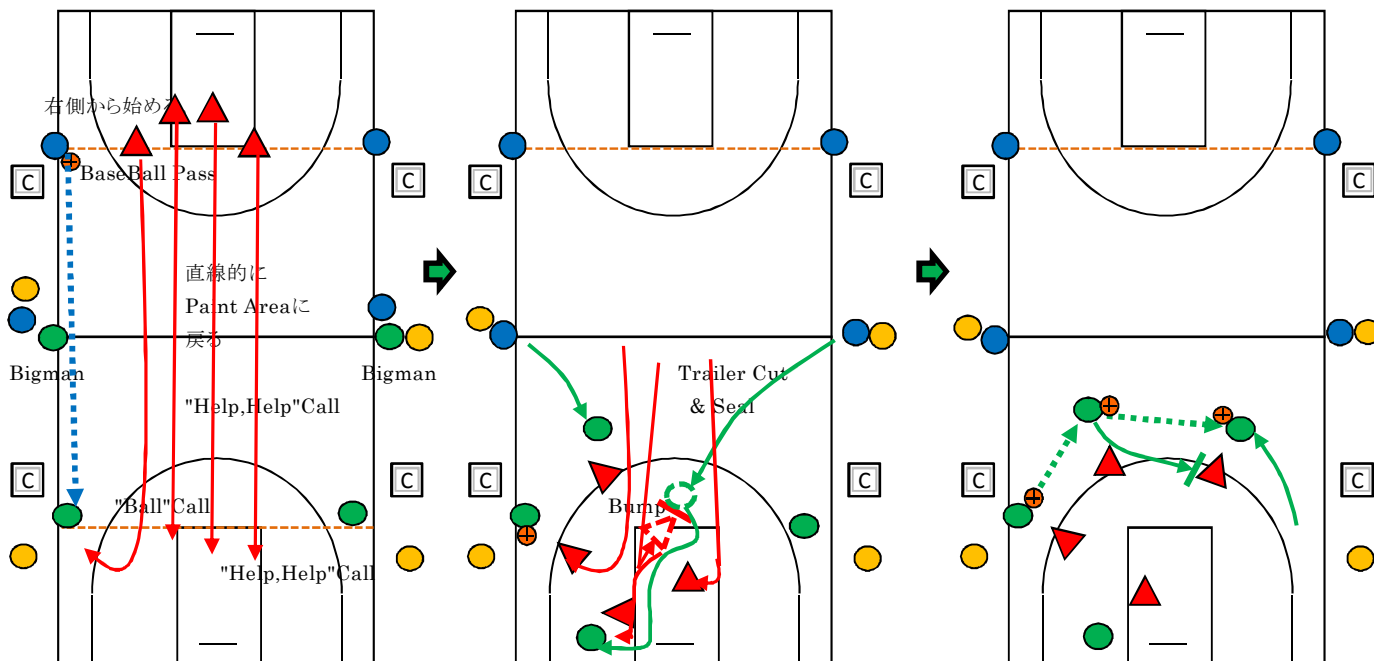
In Goal, Defense ReboundによってTransitionが発生し、右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。1人はBall StopのためにMatch up、残り2人は全速で帰陣し、Match upする。

【Point (Defense)】

- 1 Sprint Back、Match up
- 2 Ball Stop (Back Court Penetration Defense)
- 3 Trailer CutをBump
- 4 Post Defense
- 5 3on3 Pick (Ball Screen) Defense 【詳細は後述】

4 4対4 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill①

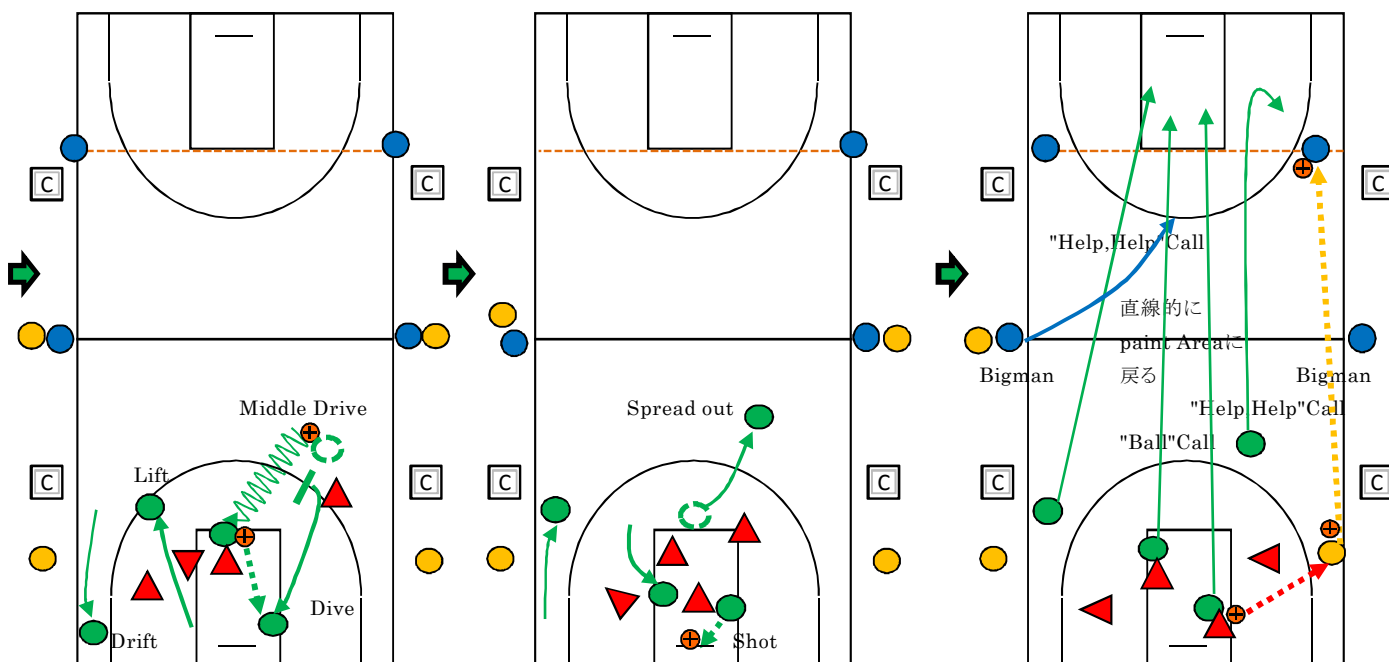
Transition Defense Drillではあるが、Offenseとしても重要なConceptを持っている。
すなわち、Defense,Offense共にTeam Conceptを理解しながらDrillに臨む必要がある。
【実施方法】下図と共に説明する。(複雑になる場合があるためCoachを多く配する。)



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BaseBall 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 Motion Automatics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 Motion Automaticsを展開してShot。Middle Drive後はSpread outする。In Goal,Defense ReboundによってTransitionが発生する。

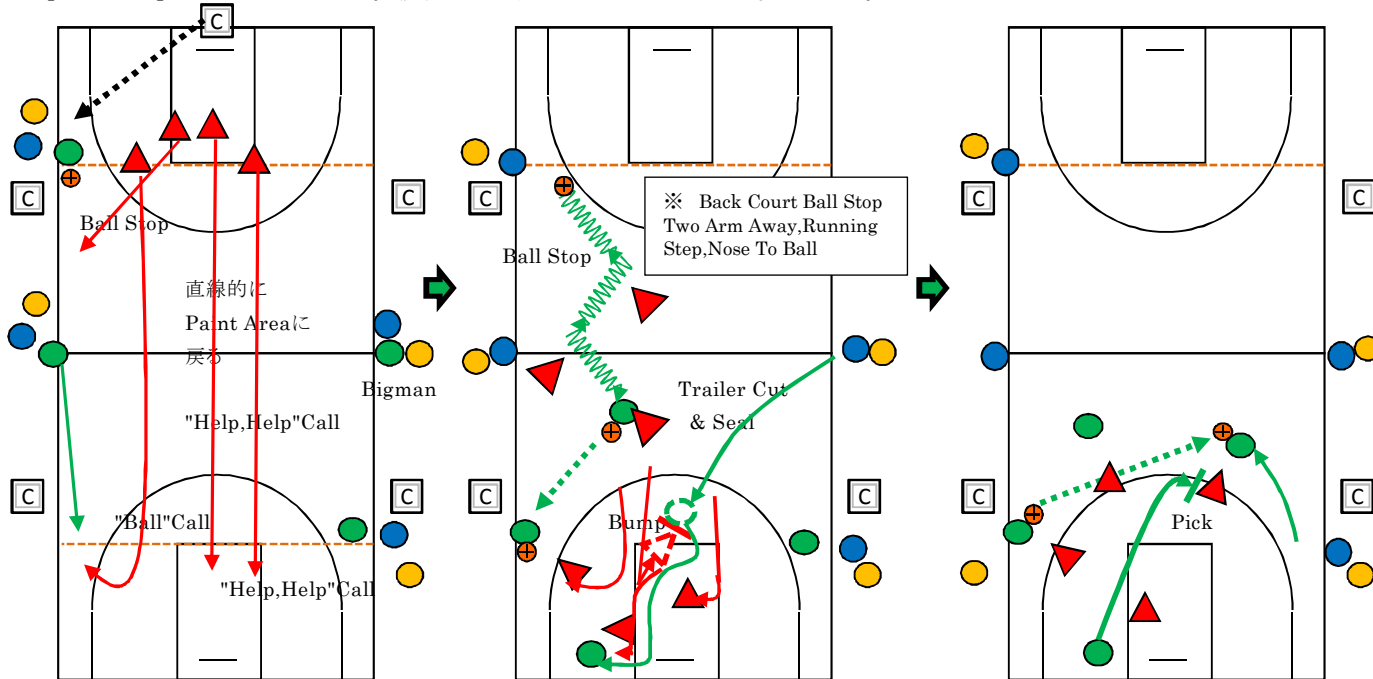
右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。BaseBall Passにより全速で帰陣する。

【Point (Defense)】

- 1 Sprint Back、Match up
- 2 Trailer CutをBump
- 3 Post Defense
- 4 Positioning (Close outを含む)
- 5 Pick (Ball Screen) Defense 【詳細は後述】

5 対4 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill②

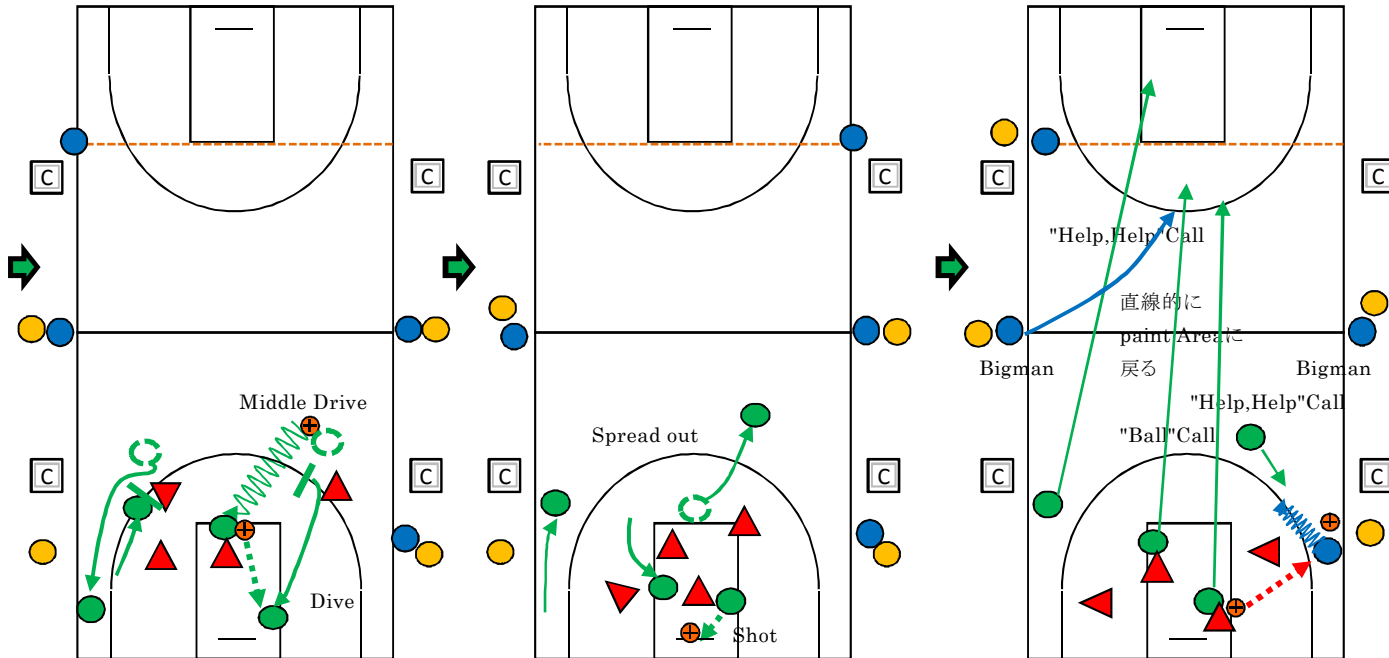
【実施方法】下図と共に説明する。(複雑になる場合があるためCoachを多く配する。)



図のように並びFree Throw Line延長線のSide LaneにPassを送る。
1人はBall StopのためにMatch up、残り3人は全速で帰陣し、Match upする。

DribblerのDefenderはBack Court Defenseの手順に従い、Ball Stopを行い、Playを遅滞させる。
BallがCenter Lineを超える手前でCenter LineのBigmanはTrailer Cut & Sealするために参加する。これを迎え撃ちPaintに入れず、Bumpして止める。
GuardはWingにPass。
TailerはShort Cornerへ移動する。

PassをHelpsideにSkipする。
Short CornerのBigmanはHelpside WingにPickをSetする。
DefenderはSkip Pass及びPickに対してPositioningする。



2Men Motion Automaticsとなり、Middle Drive・Dive、HelpsideはFlare Screenとなる。(HelpsideにBallを展開しても良い。)

2Men Motion Automaticsを展開してShot。
Middle Drive後はSpread 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。
1人はBall StopのためにMatch up、残り3人は全速で帰陣し、Match upする。

【Point (Defense)】

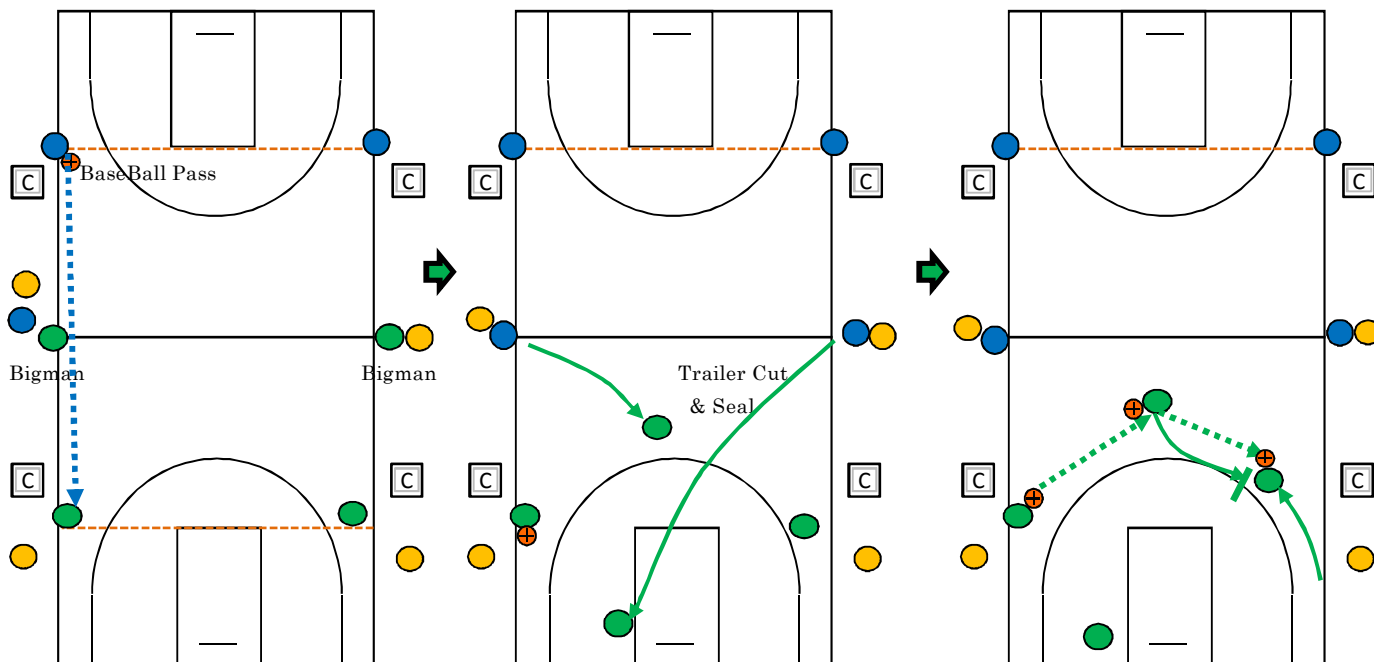
- 1 Sprint Back、Match up
- 2 Trailer CutをBump
- 3 Post Defense
- 4 Positioning (Close outを含む)
- 5 Pick (Ball Screen) Defense 【詳細は後述】

※ Offenseについて

1 4対4 Fast Break - Motion Automatic Offense

前述の「4対4 Fast Break - Motion Automatic Offense & Transition Defense Drill」のOffense部分を解説する。

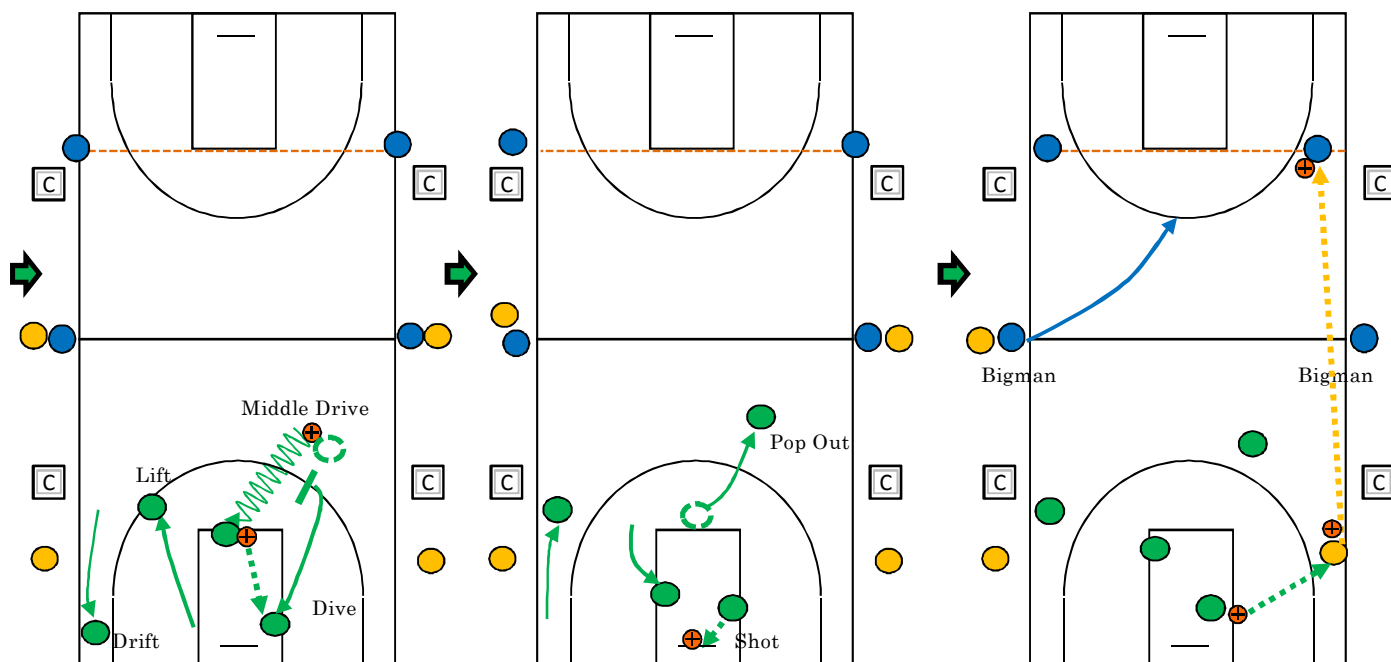
【実施方法】下図と共に説明する。(複雑になる場合があるためCoachを多く配する。)



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BaseBall Passをする。

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 Motion Automatics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 Motion Automaticsを展開してShot。Middle Drive後はSpread outする。In GoalによってTransitionが発生する。

Side Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。そして、BaseBall Passにより次の4MenがPlayする。

【Point】

- 1 Trailer Cut & Seal
- 2 SmoothなMotion Automaticsへの移行
- 5 Skill Work

- 3 Floor Spacing ① 3Men-Out,1Men-Inside ② Pick & Dive
- 4 2Men Side Pick & Dive

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

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

※ Drive,Dive,Post upでPaintにBallが侵入した後、意図的にKick outし、Extra Passを用いてShotに結び付ける。

2 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り、Air Screenとならないように留意する。

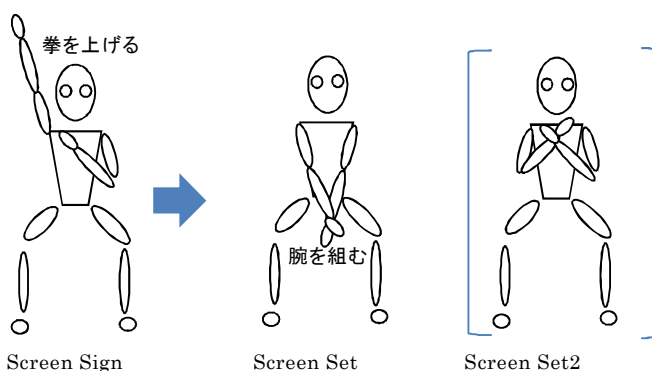
c, Screen Set時のArmの位置は下図のように膝のLevelで腕を組む。

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はUserのDrive角度と直角になるように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"Shoulder 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。

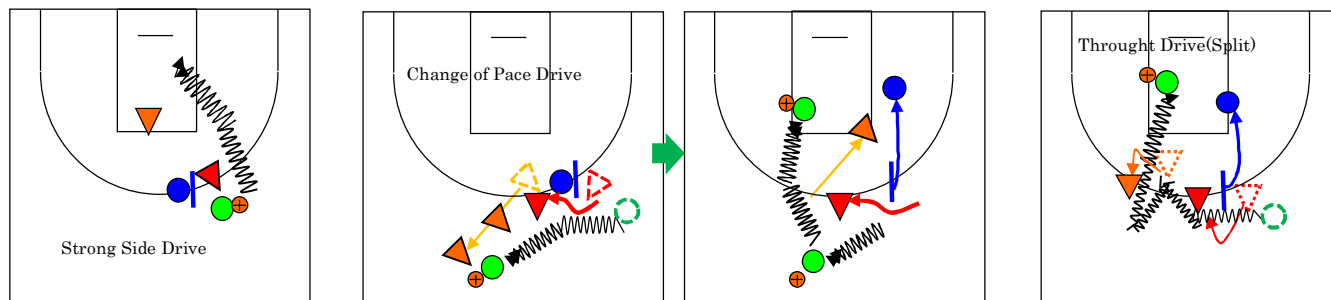
a, そのままJump Shot (Jumper)

b, 2つ目のDribbleはSpeedを付けてGoalにAttackする。(Drive Lay up)

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

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

その後、Change of Pace Drive、Through Drive (Split)、DiveへのPass、Trapであった場合、Pop outへのPass等が存在する。



6 Separation

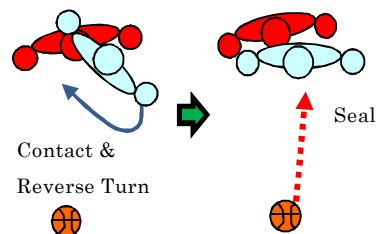
After ScreenとしてDiveするPlayerとDribbleするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。そのためにScreenerはFrot TurnによるDive、UserはPaint中央まで侵入する。(Elbow付近までしかDrive出来ないDiveとのSeparationが出来ない。) また、Hard Show(Hard Hedge)を受けた場合、UserはDribble Step Backを使って距離を稼ぐこともある。

【Point】

- 1 Sprint Screen
- 2 Scen Set
- 3 Brush Off
- 4 Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip")
- 5 After Screen・Dive

【Fast BreakにおけるRunning Seal】

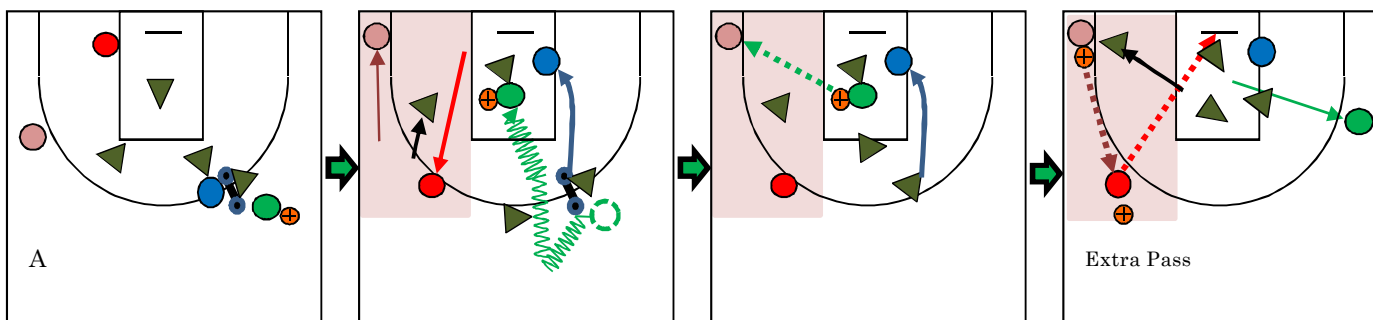
- ・Pick & DiveにおけるRunning Sealと考え方は同様であるが、Fast BreakにおけるRunning Sealの特性はHelp Defenseの存在が無いこと、TopやWingから直接的にBallを受ける点である。(特にTopからBallを受けることが良い。)
- ・走り込んでContact・Reverse Turn・Sealの手順を踏む。DiveしたPostがAngleを変えたPassを受ける場合と右図のようにSealの角度が違う。



3 Drive & Kick + Extra Pass

4対4の実践におけるDrive & Kick ,Extra Passについて説明する。

【実施方法】下図と共に説明する。

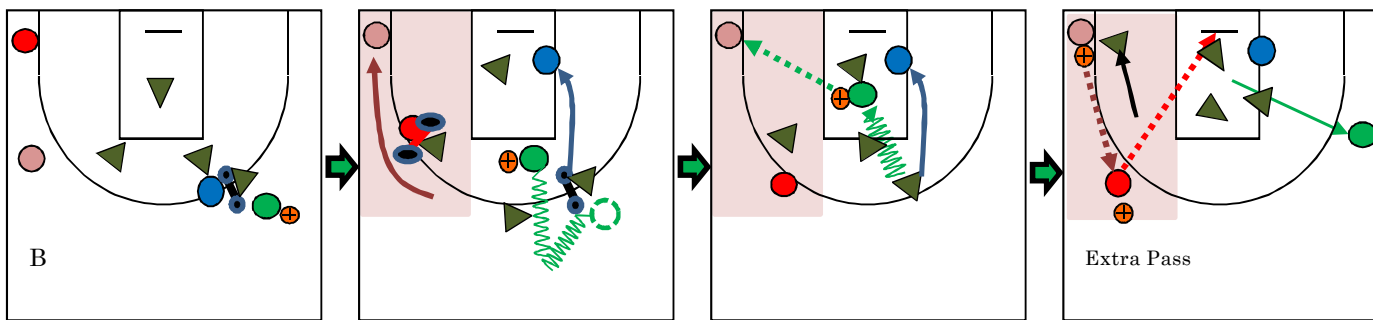


Half Courtにおける4on4。
Pick ScreenをSetする。
HelpsideはWing,Low Post。

Dribbler(User)はCoachのPickを用いてMiddle Drive後、Throught Drive(Split)してPaintに侵入する。

HelpsideはLiftとDrift, Dribbler(User)はCornerにKickする。

Helpsideで2on1であることを理由にCornerからExtra PassでWingへPassを送る。そしてShotする。



Half Courtにおける4on4。
Pick ScreenをSetする。
HelpsideはWing,Corner。

Dribbler(User)はCoachのPickを用いてMiddle Drive後、Throught Drive(Split)してPaintに侵入する。
この時、Flare Screenを行う。

HelpsideはLiftとDrift, Dribbler(User)はCornerにKickする。

Helpsideで2on1であることを理由にCornerからExtra PassでWingへPassを送る。そしてShotする。

【Point】

- 1 Kick out Pass
- 2 Spread out
- 3 速いBall Movement
- 4 Ball Meet
- 5 2Men Side Pick & Dive
- 6 Floor Spacing
- 7 SmoothなMotion Offense
- 8 Extra Pass

※ Skill Work

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

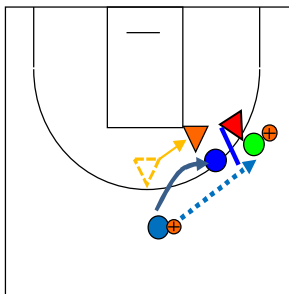
※ Defenseについて

1 2on2 Pick (Ball Screen) Defense

Show Hard PickのDefenseとして最も採用されやすいHedge & Recoveryを含む"Show Hard"を解説する。

【実施方法】

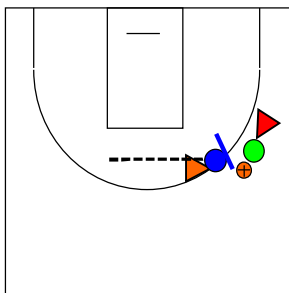
Offenseは前出の2Men Automaticsから始める。Defenseは以下の手順で行う。



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

【On Ball DefenderはBallmanに対して"One Arm Away"の間合い以上に距離を空け、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, Screen"とCallし、ScreenがSetされたならば、"Set"とCallしてCommunicationを図る。



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

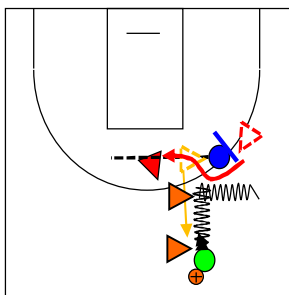
On Ball Defenderはあくまでも対峙し、Screenerを見てはいけない。

Screenerを見たり、Balanceを崩したりすると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と平行なStanceを取り、密着して低く構える。

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

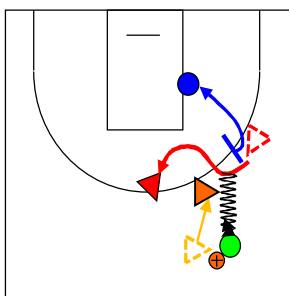
また、密着しないとHedgeが遅れ、Screenerとの距離が空いて(Separateされて)効果が上がらない。



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

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

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

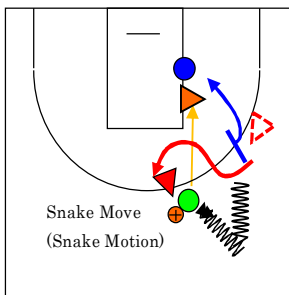


・ScreenerのDefenderは2歩のSlide Stepで激しくHedgeした後、Sidelineと平行なStanceのまま全速力でDiveするScreenerに戻り直す。(Recovery)

【3歩以上だとRecovery出来ない。】

・UserのDefenderは更にPositionをMiddle側取る。

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



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

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

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

【Point】

〈Ballman Defender〉

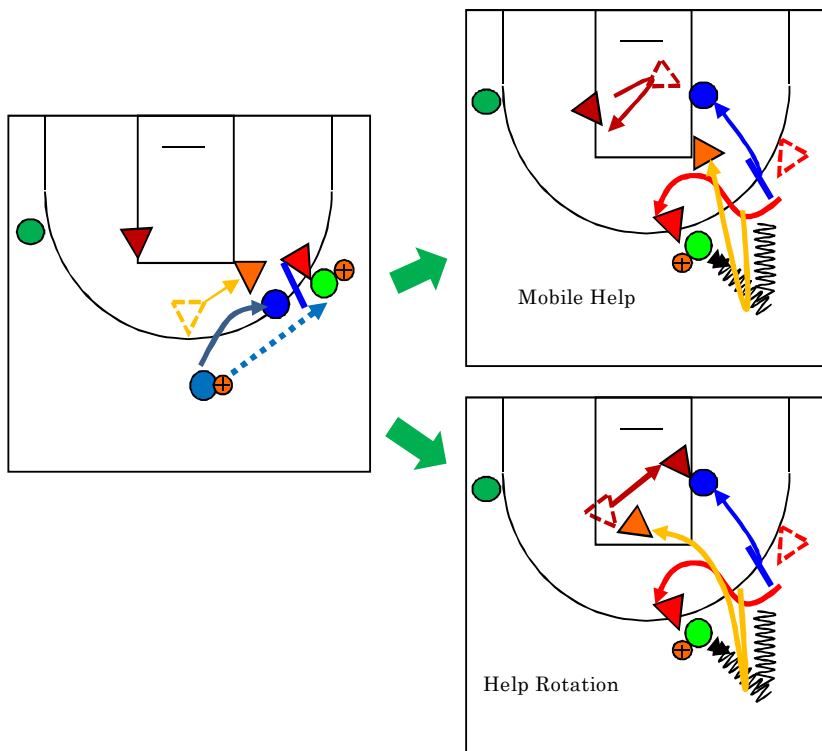
- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Snake Move(Snake Motion)
- 4 素早いMatch up

〈Screener Defender〉

- 1 Communication, "Call"(Screen, Screen, Screen, Set)
- 2 半分だけ体を見せるSidelineに平行なStance
- 3 2StepだけHedgeする。
- 4 Hand upしDiveへのPassを遮断するために戻る。(Recovery)

2 Pick (Ball Screen) に対するHelpsideのDefense

Pick PlayによりBallmanがOpenになったりPaintにAttackしたりすることを避け、かつMiss Matchを避けるために、Show Hardを行う。ただし、After ScreenのDiveの危険性が残る。よって、Helpside DefenderがDiveを警戒し、Paintに近づけないことも大切である。



I Mobile Help

Helpside DefenderはDiveを警戒して Ballsideに寄る。これによりDiveを遅らせる。その後、Markmanに素早く戻す。

【Point】

- 1 Diveを高い位置でCoverする。
- 2 Recovery

II Help Rotation

Helpside DefenderはDiveを警戒して Paintに入れずにBumpし、そのままMarkする。

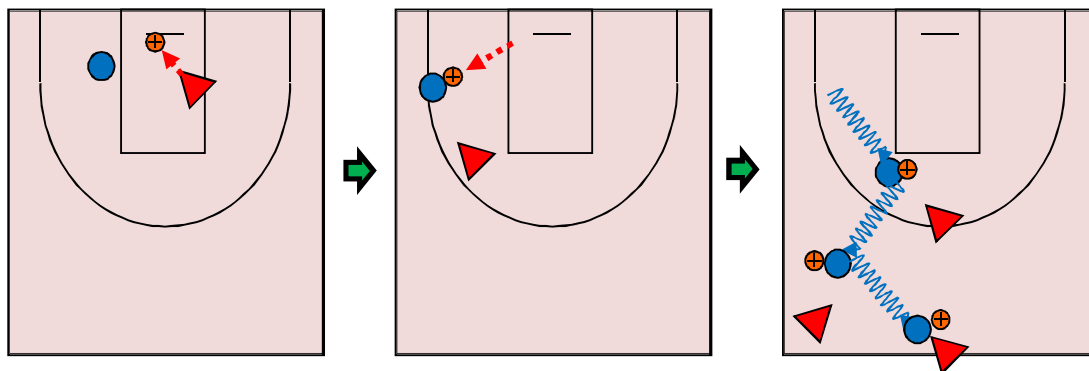
【Point】

- 1 Diveを高い位置でCoverする。
(Bump)
- 2 Help Rotation
- 3 Communication, "Call"
Screener Defenderと
"Switch", "OK!"

3 Court区分におけるOn Ball Defense(Penetration 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。

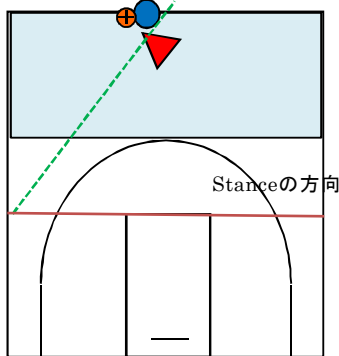
3 Nose To Ball

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。

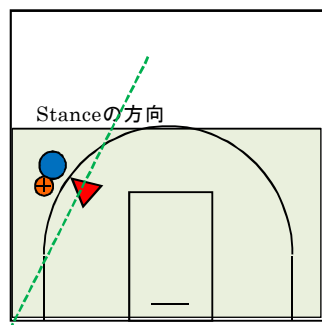
【Center LineからBall Entryまでの考え方】



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。

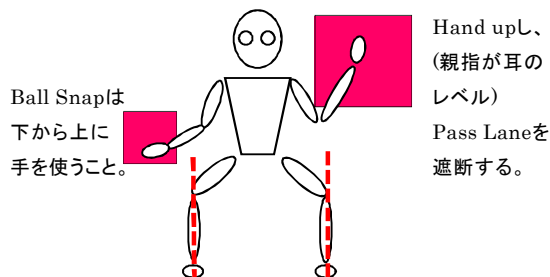
【Entry時の考え方】



【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。

【Point】

[Back Court]

- 1 TempoをControl (Two Arm Away)
- 2 No Middle
- 3 Nose To Ball
- 4 Running Step (Cross Step)

[Center LineからBall Entry]

- 1 Nose to Shoulder For No Middle
- 2 One Arm Away
- 3 Stanceの方向
- 4 Step Step



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。