

Message

- ・ 多くの人は新しいものを要求する。しかしバスケットボールはそれで良くなるわけではない。
- ・ 簡単に思えることが選手には教えられていない現状がある。
1対1 オフェンス・ディフェンスを U-16 代表で教えることは大変困難である。
よって、難しいことではなく、簡単なことをしっかり伝達する。
- ・ 女子と男子でバスケットボールの基本は世界中同じである。
- ・ ティーチングポイントをしっかり徹底することが大切であり、
ティーチングポイントは JBA 公式テキスト DVD & TEXT と基本的に同一である。
- ・ WHAT だけではなく、WHY (なぜそうするのか) を理解する。

オートクライン(Auto Crine)

オートクライン(Auto Crine)とは、分泌された物質が分泌した細胞自身に作用する自己分泌作用であり、ここでは自己の声を自分の耳で聞いている状態を示す。

選手(Player)は頭の中で言語スピードの何倍ものスピードで考えている内容の話をするによって、自分の考えを言語スピードに落とし考えを整理して「気づき」を起こす。

よって、コーチ(Coach)の傾聴が必要でありこれが自発的行動に繋がる。

TOPIC

- ・ U-12 でのコーディネーショントレーニングが選手のその後の成長速度を左右する。
- ・ ペイントアタックスキルとドライブ中の判断が課題である。
- ・ オープンスキルのスポーツなので、認知と判断を伴った技術練習を取り入れる。
- ・ カテゴリーが上がるにつれて、オフェンスのトランジションは速くなっている。
ガードのドリブルプッシュが特に速くなっている。
- ・ ディフェンスは強度を上げなければならない。簡単に足をひかない。
→これは、オフェンスのレベルアップのためにも重要である。

Contents

■ Coordination Training

- ・ 7つの能力(Coupling,Orientation,Differencing,Balance,Rhythm,Reaction,Adaptability)の中で Coupling,Orientation,Differencing を中心に Dribble・ Pass を含む Drill を紹介する。
 - Warming up の Menu として取り入れてほしい。
 - 一般的なことはやらず、バスケットボールに特化したもの。 ➢ 簡単すぎるものはやらない。

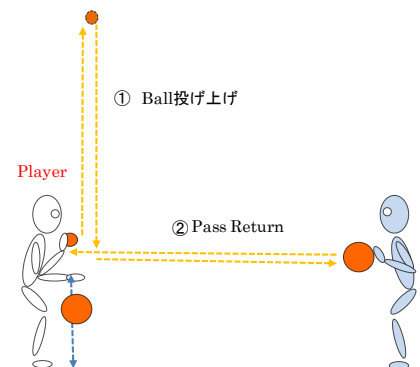
I、Jogging & Ball 投げ上げ Catch

Full Court で6回行う。等速で移動すること。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ① Ball 投げ上げ Catch | ② Ball 投げ上げ背面 Catch |
| ③ 横 1 回転 + Ball 投げ上げ Catch | ④ 横 1 回転 + Ball 投げ上げ背面 Catch |
| ⑤ 床 Touch + Ball 投げ上げ Catch | ⑥ 床 Touch + Ball 投げ上げ背面 Catch |
| ⑦ 横 1 回転 + 床 Touch + Ball 投げ上げ Catch | ⑧ 横 1 回転 + 床 Touch + Ball 投げ上げ背面 Catch |

II、2人組移動 Pass (5m の距離)

- ① 互いに Pass
 - A, One Hand Push Pass (左右)
 - B, 1Dribble& One Hand Push Pass (左右)
- ② 進行方向の Player
 - A, Dribble + One Hand Push Pass
 - B, Dribble + 1Dribble & One Hand Push Pass (左右)

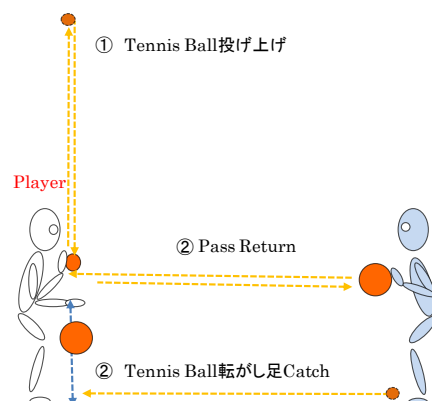
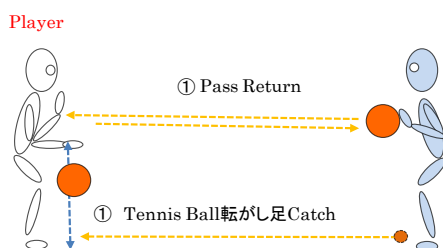


III、Dribble + Tennis Ball 投げ上げ Catch

- A, Dribble + Tennis Ball 投げ上げ Catch
- B, Dribble + Tennis Ball 投げ上げ + One Hand Push Pass
- C, Dribble + Tennis Ball 投げ上げ Catch + Crossover Dribble 2 回

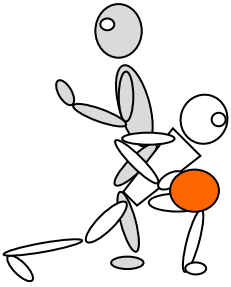
IV、2人組 Dribble + Tennis Ball Kick

- ① Dribble + Tennis Ball Catch(足) & One Hand Push Pass
- ② Dribble & Tennis Ball 投げ上げ + Tennis Ball(足)Catch & One Hand Push Pass



■1on1 Offense

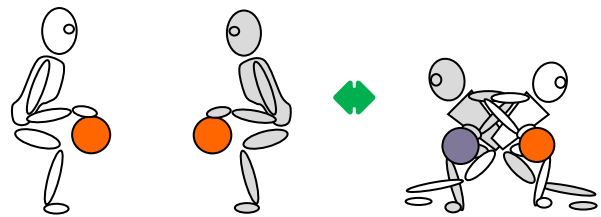
【Onside Drive(Penetrates)における留意事項】



- 1, Triple Threat Position をとり、右側に右足からドライブする（左側に左足からドライブする）。
Pivot Foot の踵は天井を指し、足が地面と垂直にまっすぐ地面をつかんでいるようにする。
- 2, Dummy Defender の側面に入った時、内側の肘が外側の膝の上にくるようにすること。肩は Dummy Defender の腰の高さを抜くようにする。
- 3, 指を立てた状態(Hand Cock)から Dribble すること。Pivot Foot で地面を強く蹴りだせるようにし、その蹴りよりも一瞬早くボールを前にプッシュできるように突き出すこと。

I、Heel Touch With the Ball (Onside Drive)

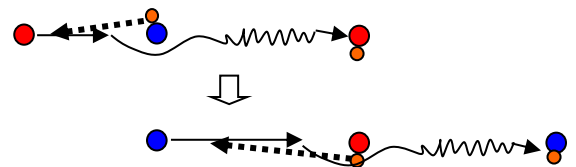
2人組確認練習として行う。お互いの Pivot Foot をチェックし合い、曲がっていたら修正する。



II、Track & Trail

2人組・ Goal に正対する Ball Meet Drill.

2人組で Drive→Stop→Reverse Turn→Pass を繰り返す。



- ① 3回 No Dribble で Drive Motion を行う。(Onside Drive)
- ② 3回 1Dribble で Drive Motion を行う。(Onside Drive)
- ③ Dribble Push(Advance Dribble)から行う。(Onside Drive)
- ④ Dribble Push(Advance Dribble)から行う。(Crossover Drive)

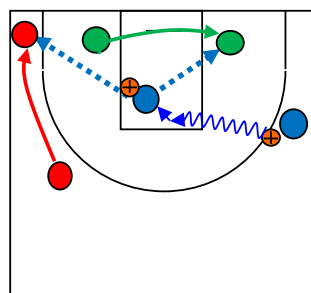
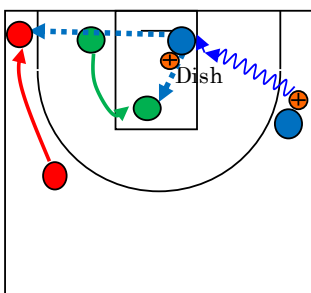
■状況判断：認知と判断→実行 ・ 単なる実行練習から認知と判断を伴う練習へ

I、3Men 対面 Pass 2Dribble から相手の Sign で認知し判断する。

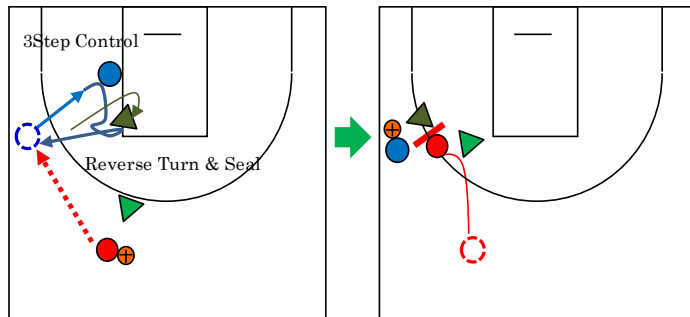
II、Wing Drive と Helpside の合わせ・判断

Helpside の Player の Sign により、Pass or Shot の選択を行う。

- ① Baseline Drive or Middle Drive と Helpside の Middle or Swing 合わせ
(Ballman Dummy Defender の Sign による)
- ② 3人の合わせ Baseline Drive or Middle Drive と Helpside Short Corner の Middle or Swing
& Helpside Wing の Corner(Drift)合わせ (Ballman Dummy Defender の Sign による)



■2Men Automatics (Spacing・ Passing)



Big man が Wing に Pass 。
続いて、Pick を Set 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。

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)

3 Brush Off & Drive

User は Fight over The Screen させないため Screener に対して "Shuolder to Hip" となるよう Brush Off。

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

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

重要な事柄は、-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。

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

User の選択は後述の【Defender の対処により選択を判断する】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。

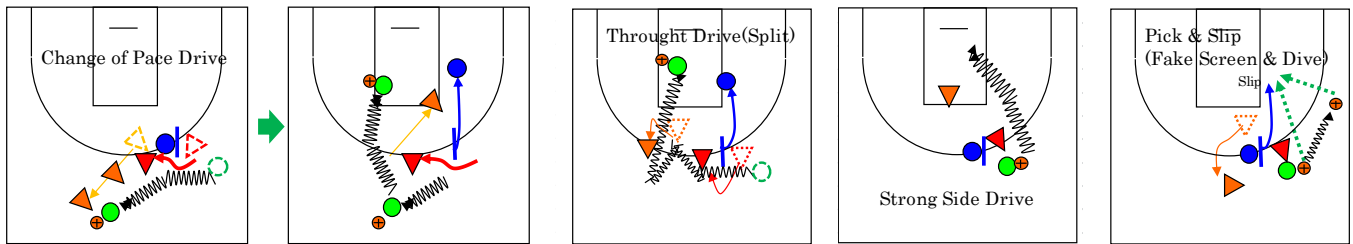
6 Separation

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 HelpSide 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。

【選択の例】



【Defender の対処により選択を判断する】

例	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, Slip	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

■Out Number 2on1 , 3on2—判断

- ～ Defense に向かって突っ込むことのないように。
- ～ 個人個人が決めきるという能力を高める。

I、Speed Dribble

Full Court を 4 回の Dribble で Lay up する。

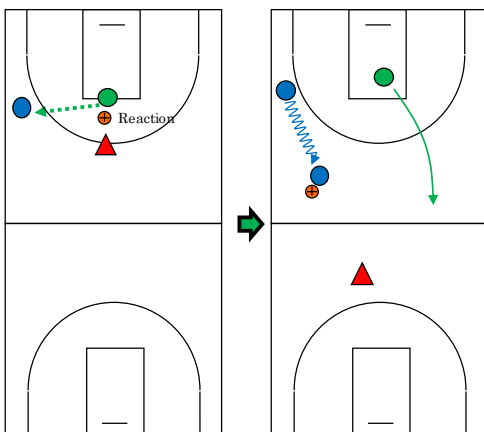
II、Speed Crossover & Inside out

- ① Dummy Defender
- ② Coordination Training Reaction Drill から 1on1

Coordination Training Reaction Drill を Back Court Free Throw Line 付近において Endline に平行な向きで行う。Defender は Ball を放した直後、Goal に後退する。

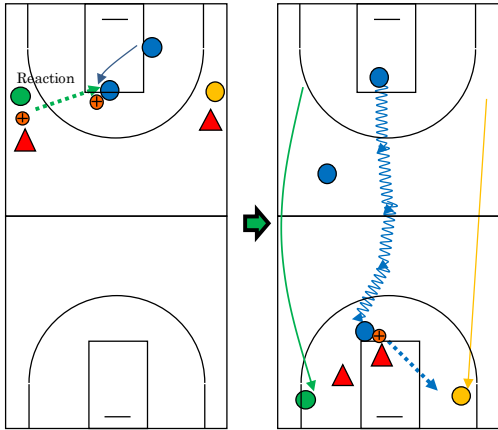
これにより Defender との間合いが空き、より実践的な 1on1 を行う。

III、Reaction からの 2on1



- ・ Dribble Push
- ・ 先行している Player が仕掛ける。
- ・ 内側の手で Dribble するという選択肢もある。

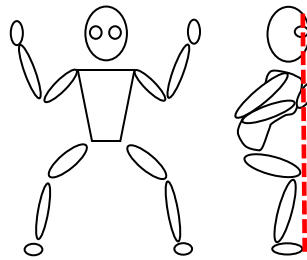
IV、Reaction からの 3on2



- ・ Dribble Push
- ・ 先行している Player が仕掛ける。
- ・ どちらかの Elbow に移動する。

■ Defense

- ・ 1on1 Ballman Defense (Full Court,Half Court)
 - > 簡単に抜かれないことを知る
 - > 距離 (間合い)
 - > Stance
 - > 手の使い方に注意

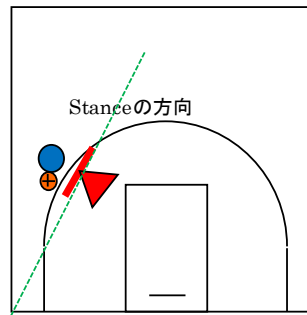


I、Video Session

On Ball Defense (Hand Checking) AB

II、Defense Stance

- ① 考え方
- ② Vs Contact

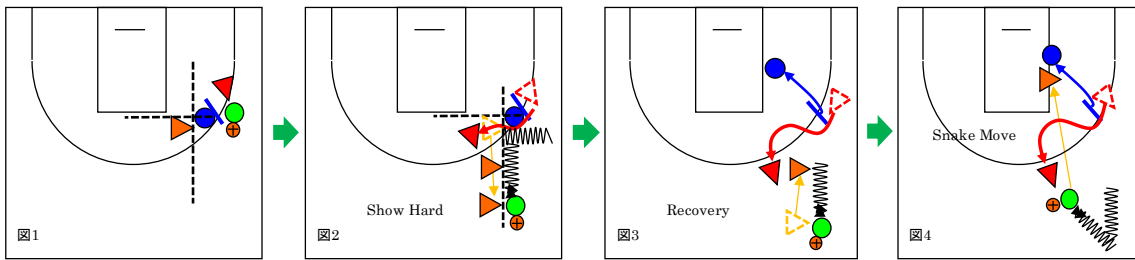


III、Wing On Ball Defense

【No Middle を意識した Penetration Defense】

- ・ Markman(Ballman)の内側の肩に Defender の鼻を置く。(Nose to Shoulder)
 - ・ 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 も許さない。
 - ・ Stay Down (One Arm Away)
- ① Vs Baseline Drive
 - ② Vs Middle Drive (Paint に入れず、HelpSide に追いやる)
 - ③ Vs Middle Drive Live
 - ④ Vs Step work & Ball Move
(1Stepout ではなく、Step Step する。)

■Wing Pick Defense (Show Hard)



【Point】

〈Ballman Defender〉

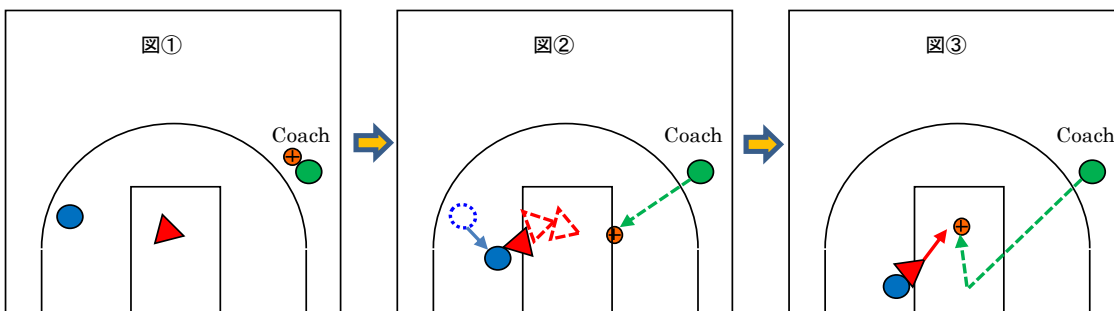
- 1 Screen の方向に Shift
- 2 One Arm Away 以内の間合い
- 3 Snake Move(Snake Motion)
- 4 素早い Match up

〈Screener Defender〉

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

■ Defense Rebound

I、Helpside Defense Rebound



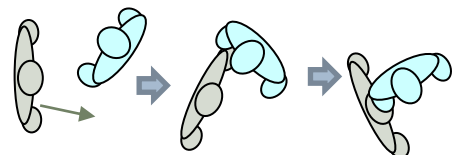
- 1 Wing Position で Coach が Ball を保持し、逆 Side の Wing から少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 Coach が Shot する。これに合わせて Offense は Rebound に飛び込む。(図②)
- 3 Rebounder が Ring に真っ直ぐ走ってくるのを Front Turn から Box out する。(図③)

【注意事項】

- 1 Shot が放たれた瞬間に Markman に直線的に走り、Middle 方向への動きを封じる。(図②)
- 2 Front Turn で Contact し半身で Markman を止める。(図②)
- 3 Markman を Endline に押し込むように更に Front Turn から Box out して素早く Ball に反応する。
- 4 制限区域内に入れないこと。
- 5 Box out の姿勢は、Power Position で Hands up する。

II、Jump Tip Ball (Tipping)

- ① Video Session (Tipping することも知る)
- ② 3 人組で Ball Tip する。
- ③ 2 人組 Tip out 競争 Drill

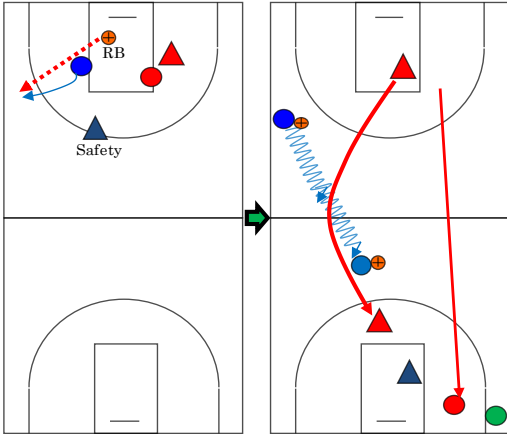


■Transition Defense Fundamentals

- 特に日本の弱点であることを強調する
- どうやって止めるかを教えなければいけない
- Communication
- Ball を止める

I、Video Session

II、2 on 2 Transition Defense

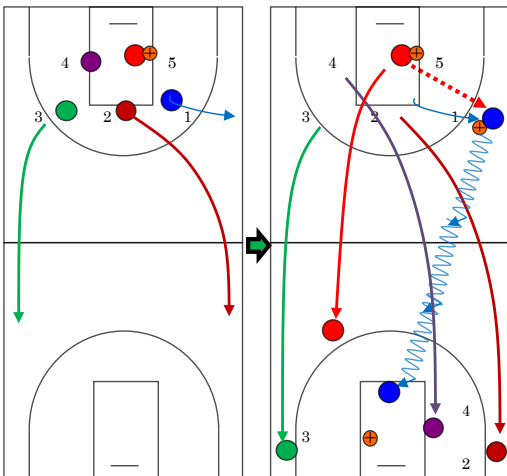


Saftey は、先行する Player を止める。
Communication を図って Markman を確認。
Dribbler(Ballman)を止める。

III、3on 3 Transition Defense

2on2 同様に行う。

【Offense として】



Guard の Dribble Push を生かすため
先行する 2 番 3 番は Corner まで走る。
Rebound を取らなかった Bigman は Ballside 側の Trailer Zone,
Rebound を取った Bigman は Guard の反対側の Trailer Zone を
侵入する。(これにより Fast Break & Second Break が成立する)

※ティーチングポイントは JBA 公式テキスト DVD & TEXT 参照のこと。



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。