

平成28年度(2016-2017) U-18ブロックエンデバー伝達内容

平成29年1月7日(土)～8日(日)味の素ナショナルトレーニングセンターにて男子U-18ブロックエンデバー伝達講習会が
平成29年1月10日(火)東京医療保健大学体育館にて女子U-18女子ブロックエンデバー伝達講習会が実施された。
この内容はU-18ブロックエンデバーで実施され、2017年度都道府県U-18エンデバーの伝達内容となる。
(男女講習会の内容に多少の相違があるが、伝達すべき項目は男女同一である。)

Offense Contents

1 1on1 Game

高度な動作【Euro Step,Skip Rhythm Moves (=Jump Penetration,Gallop Step)】

2 Motion Automatics(2Men,3Men)～5Men Motionへの移行

3 高度なDrive & Kick Game

(Corner Kick Pass,Extra Pass,One Hand Snap PassによるBall Movement)

4 5Men Transition Game (Floor Balance)

Fast Break～Motion Automaticsへ

Defense Contents

1 Ball Screen Defense 3on3～5on5の状況

(Communication,Help Rotation)

2 Rebounding

(複雑な状況:3on3,5on5)

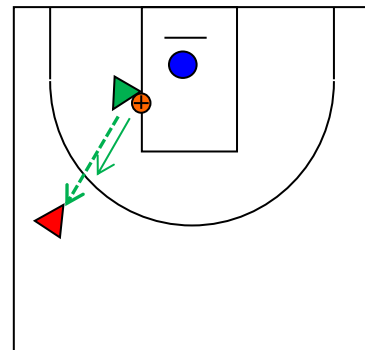
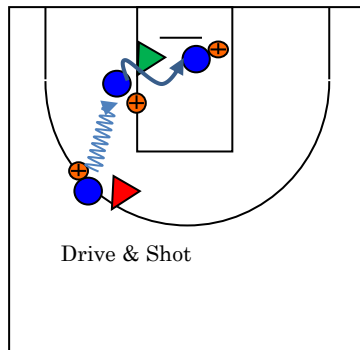
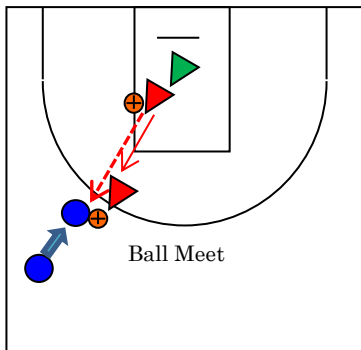
3 Transition Defense

1on1 Game

1 3人組 Meet-Drive & Shot

【実施方法】

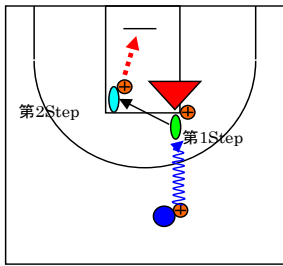
Wingの3Point Lineを挟んでOfense1人、Defender2人が対峙する。Defender1がBallを保持し、OffenseにPassを送る。Offenseは直線的にBall Meetし、Jump Stopする。PassしたDefender1はDummy DefenderとしてOffese(On Ball)にClose OutしてMatch upする。OffenseはOpen(Onside) StepでDefender1に対してDrive。Defender1はDriveに対応せず、留まる。Driveに対してCharging Semicircleに待機していたDefender2がDummy Dfenderとして対応する。これを以下のStep WorkでShotする。Close OutしたDefender1は3Point Lineの外側に出て次のOffense、Defender2はPassしてDefender1に、ShooterはDefender2となり、役割を交代し、Drillを繰り返す。



【実施項目】

- 1 Baseline Drive - Euro Step
- 2 Middle Drive - Euro Step
- 3 Baseline Drive - Jump Penetration
- 4 Middle Drive - Jump Penetration

【Euro Step】

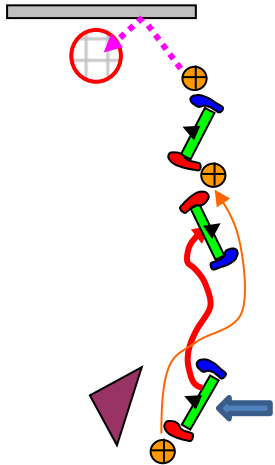


【Point】

- 1 Shoulder Fake
- 2 Ball Protection
- 3 Early & High Ball Release

Middle Penetration - Euro Step の場合、Shooting Handは持ち換えず、内側の手でShotする。

【Jump Penetration】



左図はDefenseを右方向にかわしてShootする例である。

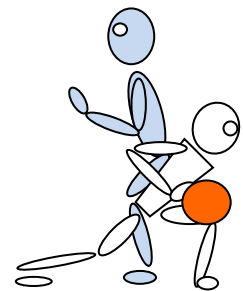
- a 右足でJumpして、空中で上体を入れ替えてBallを掴む。
この際、高く跳ぶことより、Defenseをかわして上体を入れ替えながら横にずれる。
(最後のDribbleを低く強くして床から跳ね上がった瞬間に掴み、Ballの勢いを利用する。)
 - b 空中で上体を入れ替えながらWipeし、Ball Protectionする。
 - c 踏み切った右足を再び床につけ、第1Stepとする。(Skip Rhythm Move)
 - d 続いて左足を第2Stepとして大きく踏み込み、Normal Lay upと同様のRunning Step動作にしてLay upする。
- ※ Normal Lay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

【Point】

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

【Ball Meet - Drive(Penetrate)】

- 1 Jump Stop & Triple Threat Position
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 Open(Onside Step)を踏む際、Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。
強く加速するためにはそれぞれの足において「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。
(両足のつま先の方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。
※ Attack Step(Jab Step)は、Pivot Footに70-80%加重し、Pivot FootとFree Footの距離が短い。
これに対してPenetrationの場合はLong Stepで瞬間的にFree Footに加重する点の相違がある。
- 3 Dummy Defenderの側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Dummy Defenderのお尻に接触する。("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Ballが前方に加速され、且つPivot Footに加重されることでDriveへの動作とStepが一体となってFree Footに加重され、Travelingとなりにくい。
- 5 Dummy Defenderの側面から次のStepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。
- 6 2DribbleでGoalとGoalを結んだ位置まで移動する。その後、Jump Shot,Lay up,Euro Step,Jump PenetrationのShot, Passの選択となる。



※ DrillはShotに力点を置いて行う。

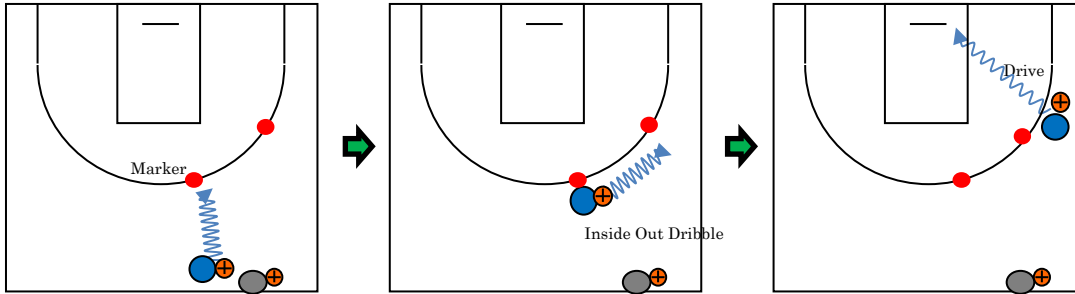
2 Floater Dribble & Attack Drill

【実施方法】

T-Lineの延長線で3Point Line上とその位置から2mほどWing方向にMarker Coneを置く。

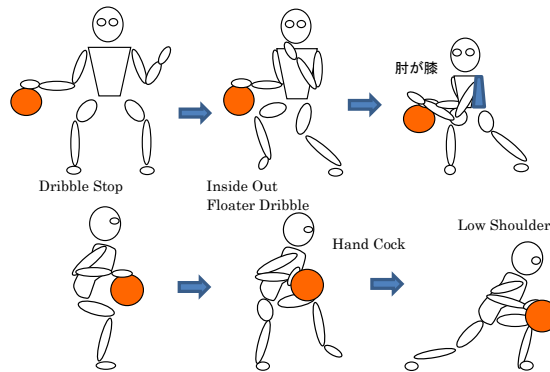
PlayerはMarkerに向かってDribbleする。

Defenderに阻止されたことを想定し、WingにInside Out Dribbleを使ってFloater Dribbleする。その後、Wingまで移動し、その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)してShotする。



【Point】

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



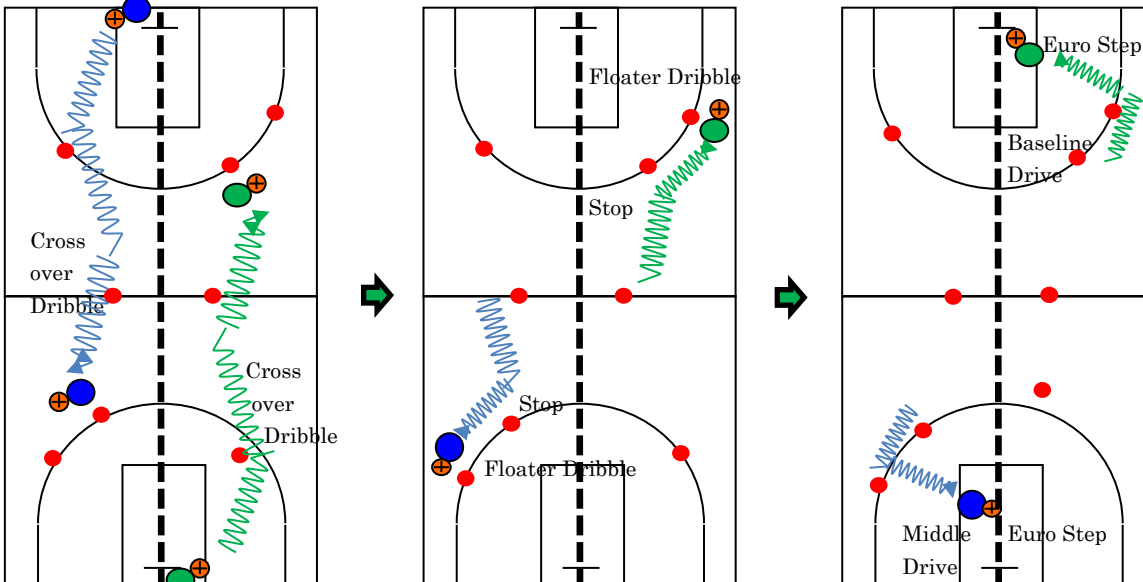
3 Cross Over Dribble & Speed Cross Over Dribble, Floater Dribble & Attack Drill

① Cross Over Dribble & Euro Step

「2 Floater Dribble & Attack Drill」をFull Courtに伸ばし、Cross Over Dribbleを追加する。

【実施方法】

下図と共に説明する。



Courtを縦に2等分割して上図のようにMarker Coneを設置し、EndlineでBallを持つ。

Front Courtの3Point LineのMarkerまでCross over Dribbleを用いて進む。

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

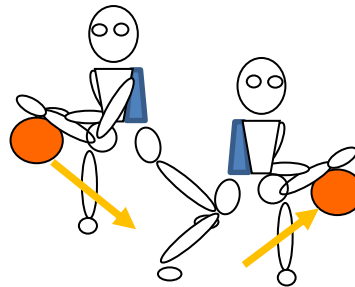
その後、GoalにAttack(BaselineまたはCross over DribbleからMiddle)して1DribbleでEuro StepでShotする。

【Cross over Dribble】

Advance Dribble同様、対峙するDefenderに対してPositive Stanceを維持することが重要である。したがって、Cross over Dribble後、Defenderに対してOpen Stepで抜き去ることが必要である。そのためにChange of DirectionとしてBallを逆方向に移動した際にTwist Stepすることが求められる。また、強いDribble、視野の確保、Defenderを抜き去る瞬間のLow Shoulder(Shoulder to Hip)の留意点が上げられる。

【Point】

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



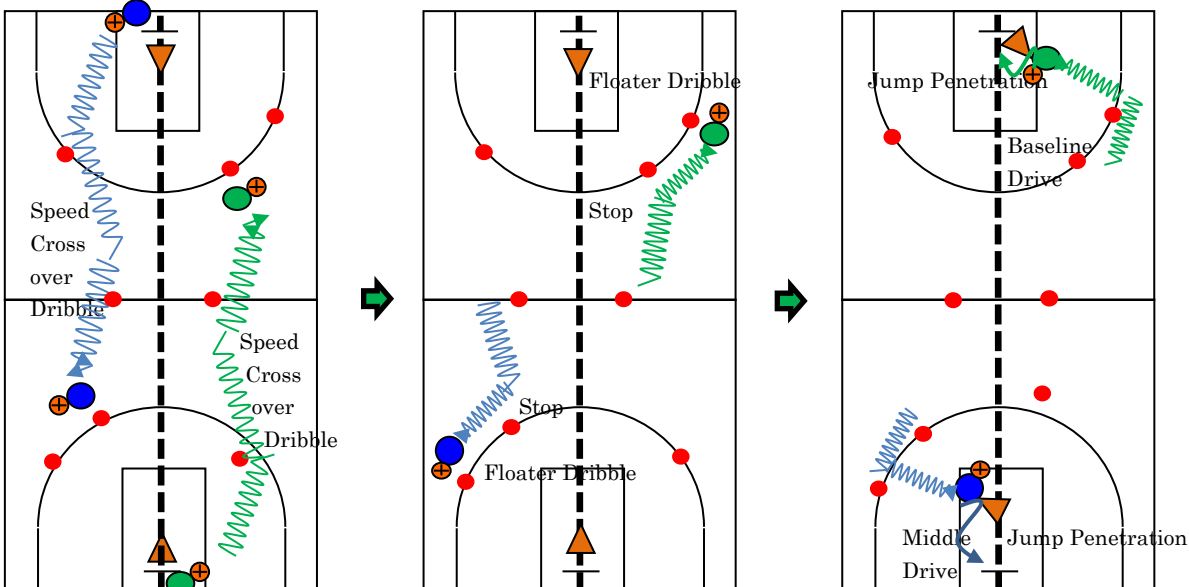
※ 後述のDummy Defenderを置くDrillも可とする。

② Speed Cross Over Dribble & Jump Penetration

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

【実施方法】

下図と共に説明する。



Courtを縦に2等分割して上図のようにMarker Coneを設置し、EndlineでBallを持つConeに達した段階でDefenderに阻止されたDummy DefenderはCharging Semicircleの内側で待機する。Front Courtの3Point LineのMarkerまでSpeed Cross over Dribble3個を用いて進む。

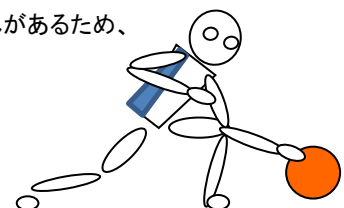
T-Lineの延長線で3Point Line上のMarker Coneを想定し、WingにInside Out Dribbleを使ってFloater Dribbleし、Wingまで移動する

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

【Speed Cross over Dribble】

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

Speed Cross over Dribbleの利点は、Running Step(Open Step)で減速することなく、Defenderを抜き去ることが出来ることである。上体を捻りながらDribbleを逆Sideの膝の外側に肘を入れるようにDribble Changeし、Ballを押しながらSpeedを減退せず、進む。この手の動きはSwim Moveである。



【Point】

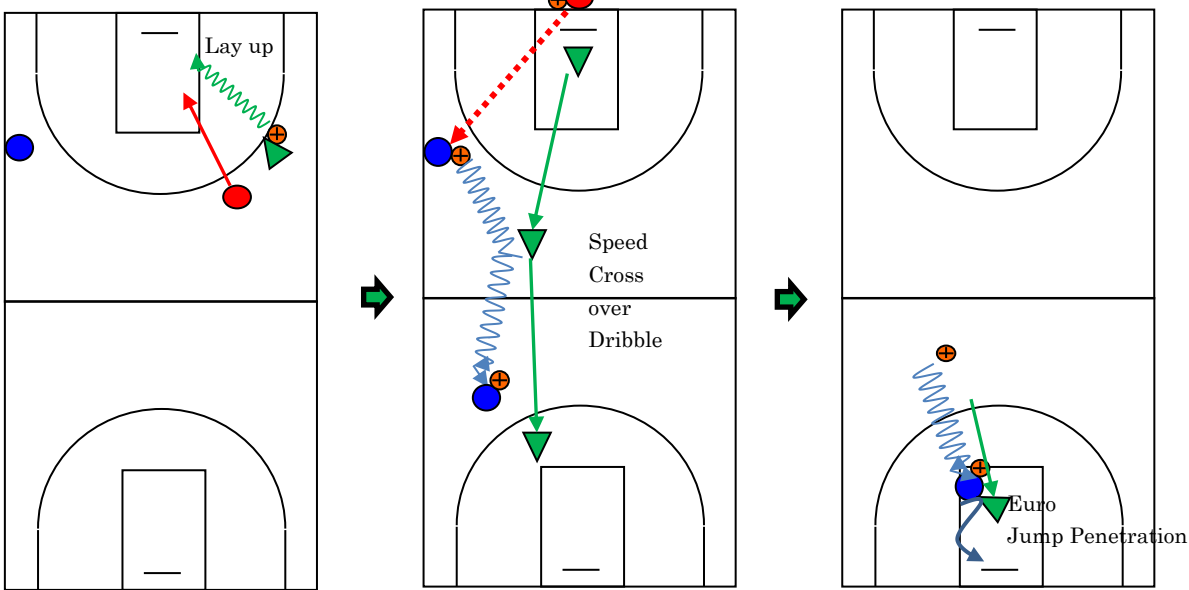
- 1 Speed Cross over Dribble
- 2 Inside Out Dribble
- 3 Floater Dribble
- 4 DribbleからのAttack
 - a Hand Cock
 - b Low Shoulder
 - c Speed Dribble
- 5 Shot
 - a Jump Penetration
 - b Early & High Ball Release

4 Full Court 1on1

前述の「3 Cross Over Dribble & Speed Cross Over Dribble、Floater Dribble & Attack Drill」を生かし、Full Court 1on1 Liveを行う。

【実施方法】

下図と共に説明する。



DefenderとなるべきPlayerがLay upする。また、追従するPlayerとFree Throw Lineの延長線上で待機するPlayerを配置する。

Shot in後、追従するPlayerはFree Throw Lineの延長線上に待機するPlayerにThrow in、ShotしたPlayerは即座にDefenderとなり、Full Court 1on1を開始する。DribblerはSpeed Cross over Dribbleを使用する。

Defenderとの駆け引きの中でEuro Step,Jump Penetrationを用いてShotする。Charging SemicircleにDummy Defenderを置き、Defenderが明確に抜かれた場合、参加するというDrillを加えても良い。

【Point】

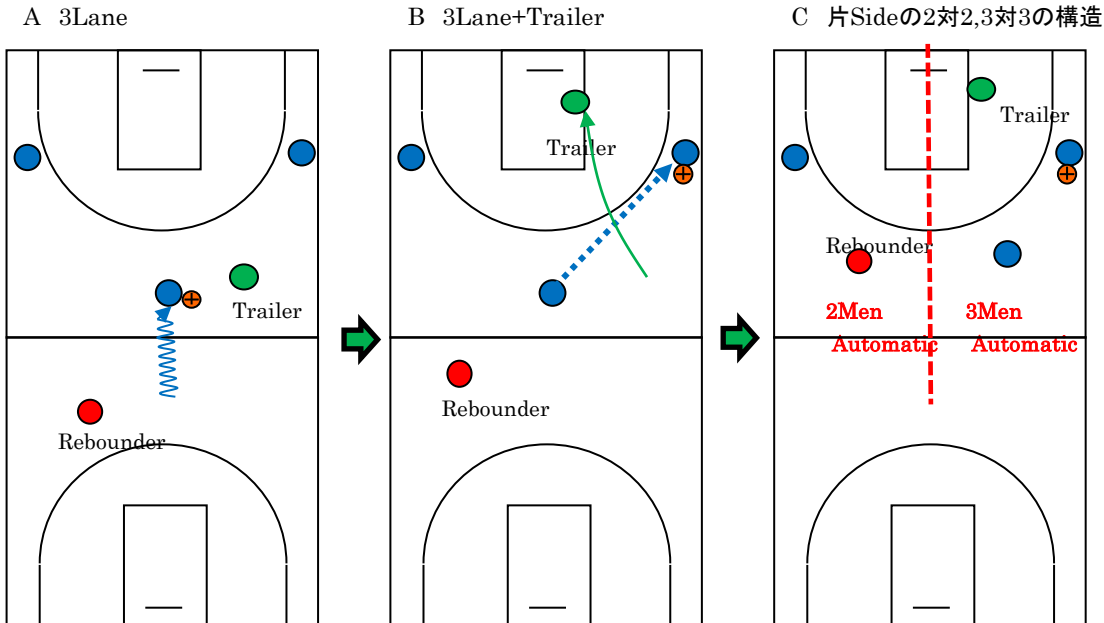
- 1 Speed Cross over Dribble
- 2 Shot
 - a Euro Step
 - b Jump Penetration
 - b Early & High Ball Release

5Men Motion Automaticsの構造

後述の2Men~5Men Motion Automaticsを行う上で実際のGameにおける5on5の実際を理解しておくことが必要である。Slow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開を理解する。Fast Break,Secondary Breakの継続としてSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開として全体を記すこととする。

5Men Automaticの考え方

【全体としての構造】



多くの場合、BigmanがReboundし、Fast Breakとして3Laneを形成する。

Reboundを取らないBigmanはTrailerとして参加する。

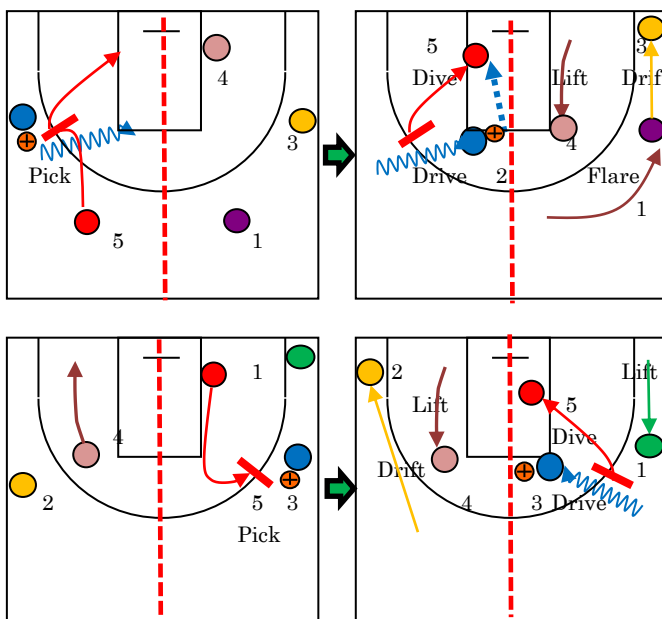
片Sideの2対2,3対3が形成される。この後の展開はTeam Offense ConceptとしてMotion Automatic Offenseを行う。

【Floor Spacing (Team Offense Concept)】

Pickで重要な"Separation","Screen Angle"の他に「Help Defenseから距離を取ること」が必要である。(Maximam Space)これにより、BallmanのAttackを助ける。また、BallmanのPenetrate(Drive)が行われた場合、派生する動きに対して一定の約束が生じる。(4Men-Out,1Men-Inside)

《Pick & Diveにおける一般的なFloor Spacing》

Pick PlayからMiddle Driveが起きた場合のFloor Spacing



① 2Men Side Entry (Pick & Dive)
逆Sideの3対3の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。

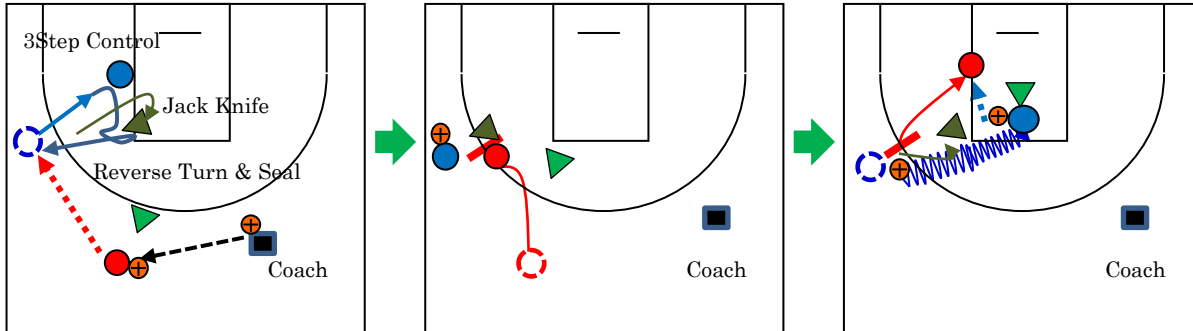
② 3Men Side Entry (Pick & Dive)
逆Sideの2対2の取るべきFloor Spacingは左図のようになる。

2Men Automatics 【Motion Automatics(2Men)～5Men Motionへの移行】

Fast Breakが出来ない場合を想定して、Rebounderとして遅れてHalf Courtに入ったBigmanとWingの2対2を考える。
Ball Screen EntryとしてPick & Dive,Dribble Hand Off,Fake Screen & Dive,Pick & Popを取り上げる。
(他にPick & Roll,Strong Side Drive等があるが、基本となる動きを習得する。)
実際のDrillの前に構造とPointを整理する。

1 Pick & Dive

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



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

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

【Pick Screenの留意事項】

1 Screen Set前のUser

対峙するDefenderを切り離し、Goalに正対する。(On Ball DefenderからのSeparation)

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

2 Screen Set

a,Sprint Screen

Screen Playを仕掛けるScreenerとUserとの時間的間隔が空くとDefenderに十分な準備を許す結果となる。

UserのBall ReceiveとPickのTimingを同期化し、Defenderに十分に準備の時間を与えないことが大切である。

そのためにDashでScreen Setに向かうこと。

b,拳を上げてDashしScreenerであることを知らせ、Jump Stopする。

広く低く強いScreenをSetすることが大切であり、Air Screenとならないように留意する。

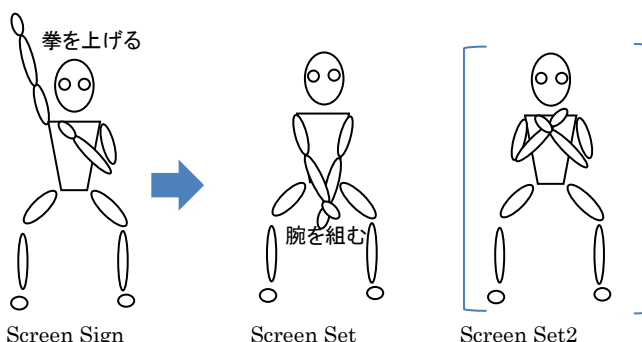
c,Screen Set時のArmの位置は下図のように膝のLevelで腕を組む。

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。

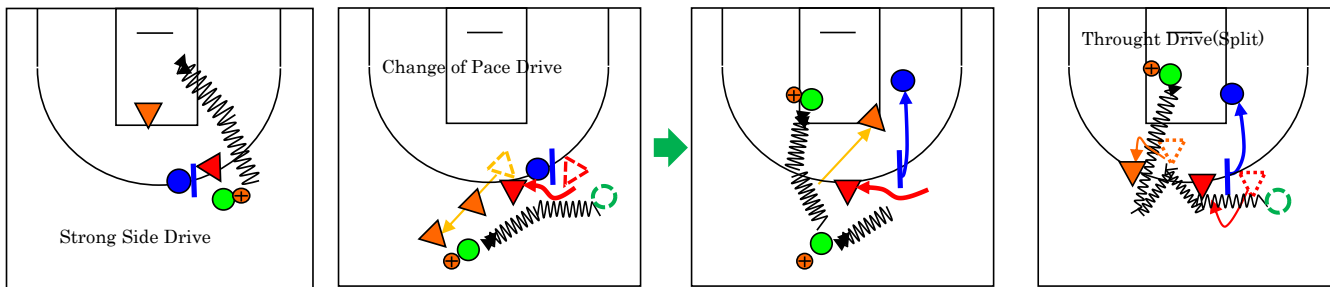
a、そのままJump Shot (Jumper)

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

Front TurnによるDive、UserはPaint中央まで侵入する。(Elbow付近までしかDrive出来ないとDiveとのSeparationが出来ない。)

また、Hard Show(Hard Hedge)を受けた場合、UserはDribble Step Backを使って距離を稼ぐこともある。

【Point】

1 Sprint Screen

2 Screen Set

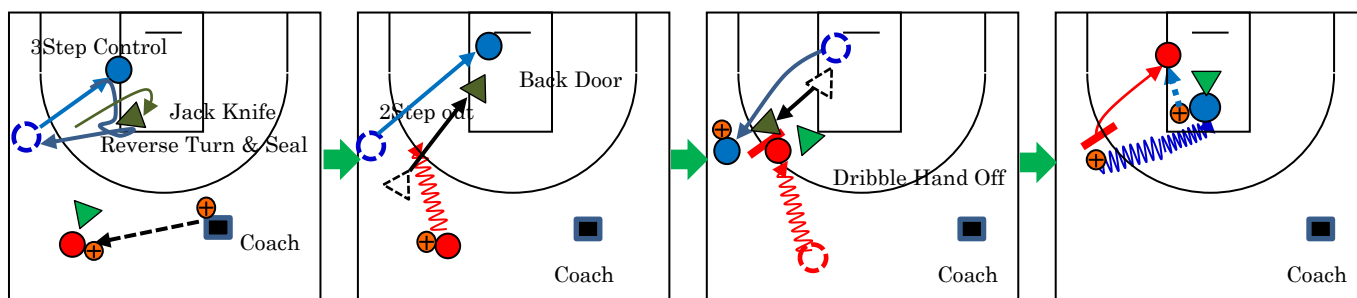
3 Brush Off

4 Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip")

5 After Screen・Dive

2 Dribble Hand Off

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



1 2Guard PositionでCoachがBallを持つ。HelpsideでCoachより高い位置の2GuardPositionにBigmanを配置し、WingにOffense,それぞれにDefenderを配置する。

2 CoachのHelpsideへのBall Reversalに合わせて、Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてWingでBall Meetし、Ballを受けようとする。

3 DefenderはOver Guarding (Gambling Defense)してBall Receiveさせない。

1 Wingは2Step外に出てからBack Doorする。

2 HelpsideのDefenderの存在を意識し、Passせず、この空いたSpaceにDribbleする。

3 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。

1 Dribblerは3Point Lineを跨いでStopする。

2 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。

3 BallをPitch PassしてHand Offする。

1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入する。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。

2 Userは、"Drive to the Goal", "Jump Shot","ScreenerにPass"を選択する。

3 After Screen・DiveにPassした場合、ShotはPower Lay upする。

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

【Dribble Hand Offの留意事項】

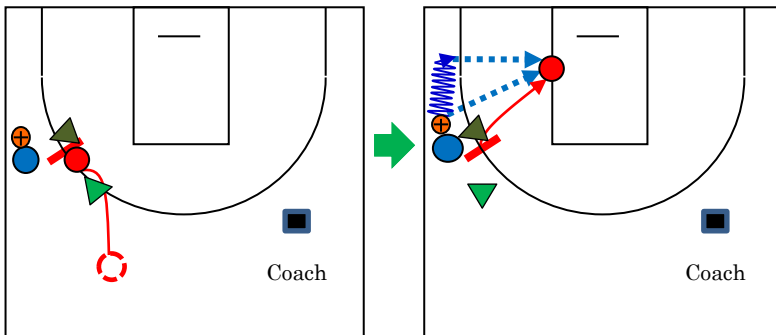
- 1 Back Door
Wingから2Step高い位置までOver GuardingするDefenderをおびき寄せ、Goal方向のSpaceを広く確保し、Back Doorする。
また、一旦Back Doorを始めた場合、戻らない。(Back Door Fakeはしない。)
 - 2 Dribble
Speed Dribbleでの侵入でなくとも構わない。空いたSpaceにCrab Dribbleを用いて前進する。
 - 3 Screen Angle
Defenderの動きを胸で垂直に受ける角度になるようSetする。
 - 4 Sprint Screen
Pick & Diveも含めてScreen 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。
 - 5 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。
 - 6 Screen Set
 - a, Dribbleから広く低く強くJump Stopする。
 - b, Pitch Pass直後、腕を膝のLevelで腕を組む。(Pick & Diveと同様)
 - c, Screen Angleを考慮し、且つInsideをみる。(Defenderの位置や周囲の状況を見る)
 - d, On Ball Defenderが、"Slide Through The Screen (Underも含む)"した場合、3Point Shotとなるように3Point Lineを跨ぎ、DefenderのStanse角度に直角かつ足に近づいてSetする。
 - e, Screen Angleを含むScreen SetによりAir Screenにならないよう配慮する。(Diveが早過ぎないことにも留意する。)
- ※ Brush Off, Pick & Dive(After ScreenのDiveとして), Screenを使ったUser, Separationは前項のPick & Diveと同様である。

【Point】

- | | |
|-----------------|--|
| 1 Back Door | 5 Brush Off |
| 2 Crab Dribble | 6 Drive("Low Shoulder", "Shoulder to Hip") |
| 3 Sprint Screen | 7 After Screen・Dive |
| 4 Scen Set | |

3 Fake Screen & Dive

Screenに対して、"Switch", "Show Hard"の準備のためScreenerのDefenderがOver Positionを取った場合、Screen Set前に即座にFront TurnからDive(Goal Cut)する。

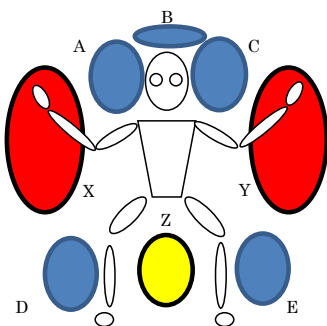


この時、直接DiveにPassを送る場合とBaselineにDribbleし、Baseline側からPassを送る場合とがある。

【Point】

- 1 Screenerの状況判断: 自身のDefenderがOver Positionであることを知る上でVisionが非常に大切である。
- 2 InsideへのPass

【Passを通す位置】



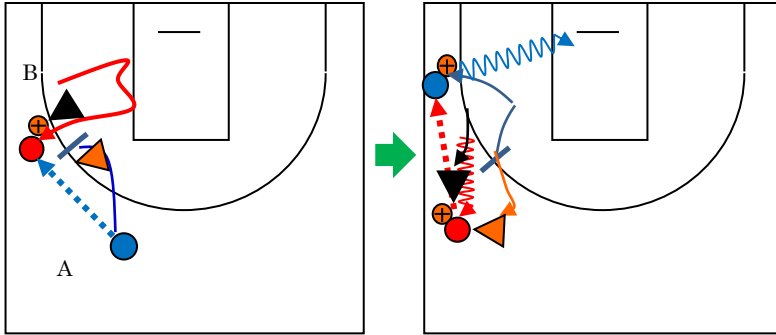
Turn overの多くは、Miss Passから派生する。
これは目前のDefenderの存在によるところが大きい。
On Ball Defenderの周りには、左図のようなPassを通す位置が存在する。
この中でDefenderの手の動きによりXYは最も危険な位置である。
通常、DAまたはECの組み合わせでPassを通すことを考える。
また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。
EへのBound Passの場合、高い位置からのReleaseは高いBoundとなり、Interceptの可能性が高まることを理由に腰の下から(低い位置から)Ball Releaseする。
※ 特別な場合としてZも存在する。

【Fake Screen & Dive(=Drag Screen)とPick & Slip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

Driveに対してScreenerのDefenseは"Switch", UserのDefenderは遅れながらも"Fight over The Screen"を行うことでDribblerは"Trap(W-Team)"される。DribblerはStopしてPop OutにPassを送り、Shotする。



【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1Pass Awayの(5mの距離)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。
"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、Reverse Turn,Wipeを経てOne Hand Snap PassでPass Feedすることも大切である。

[2Men Motion Automatic Drills]

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

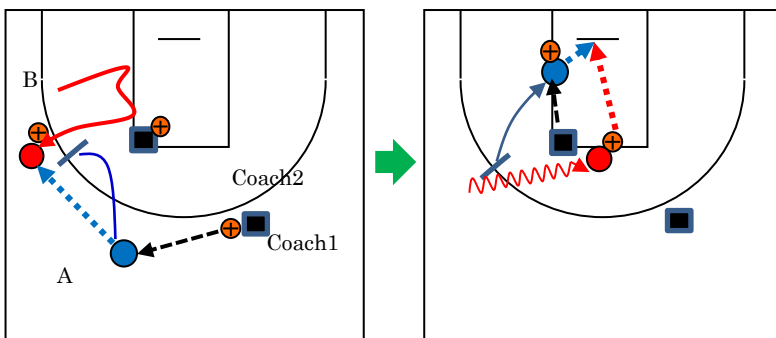
I Pick & Dive (vs Show Flat)

【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAがCoach1からBallを受ける動きに合わせてWingBは3Step ControlでWingに動き、PlayerAはOne Hand Snap PassでBallを送る。PlayerAはWingにPick(Ball Screen)する。

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



【Point】

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

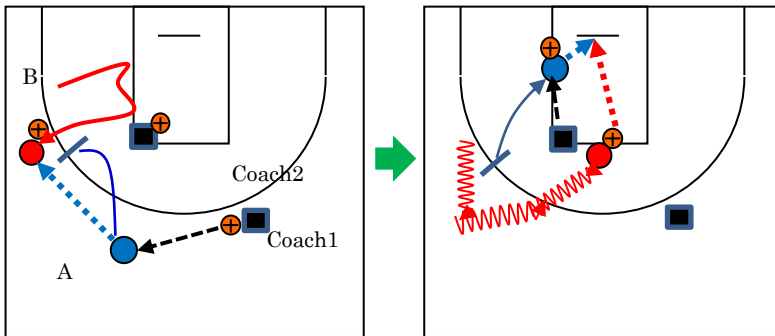
II Pick & Dive (vs Show Hard) 《Change of Pace Drive》

【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAがCoach1からBallを受ける動きに合わせてWingBは3Step ControlでWingに動き、PlayerAはOne Hand Snap PassでBallを送る。PlayerAはWingにPick(Ball Screen)する。

PlayerBは、Defenseの対応がShow Hardであったことを想定して、一旦Floater Dribbleし、再度MiddleにAttackする。その後、PlayerBはJump Shot,PlayerAはAfter ScreenとしてDiveし、Coach2からPassを受けてPower Lay upする。



《Change of Pace Drive》

ScreenerのDefenderがDriveに対して一旦"Show Hard"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Floater Dribbleし、再度MiddleにAttackする。

【Point】

- | | |
|---|---|
| 1 3Step Control | 8 Floater Dribble |
| 2 Reverse TurnまたはJack KnifeからSealしてBall Meet | 9 DribbleからのAttack |
| 3 Wipe & Under Rip | a Hand Cock |
| 4 Positive Stance | b Low Shoulder |
| 5 Sprint Screen | c Speed Dribble |
| 6 Scree Set | 10 After Screen・Dive |
| 7 Brush Off & Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip") | 11 Shot (Power Lay up,Jump Shot) |
| | Early & High Ball Release,Quick & High Arch |

III Dribble Hand Off

【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAがCoach1からBallを受ける動きに合わせてWingBは3Step ControlでWingに動く。

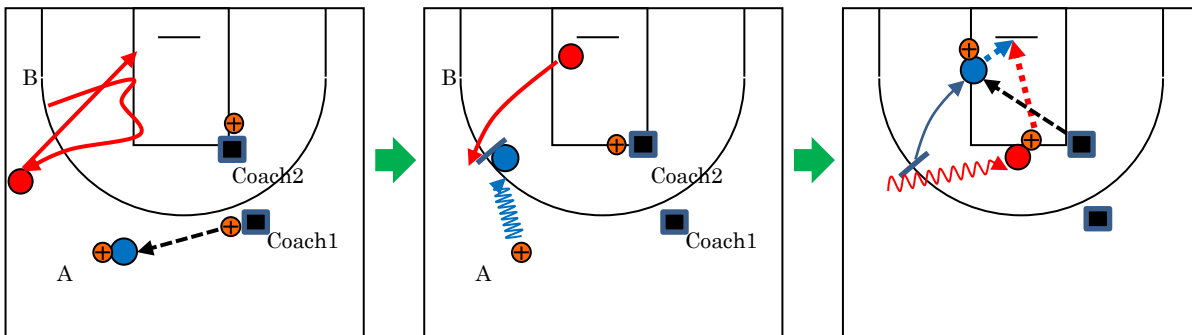
WingBはGambling Defenseを想定してWingから2Step外に出してからBack Doorする。

この空いたSpaceにPlayerAはDribble。Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。

Dribblerは3Point Lineを跨いでStopする。Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。

BallをPitch PassしてHand Offする。

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



【Point】

- | | |
|---|---|
| 1 Back Door | 8 DribbleからのAttack |
| 2 Crab Dribble | a Hand Cock |
| 3 Sprint Screen | b Low Shoulder |
| 4 Scree Set | c Speed Dribble |
| 5 Brush Off & Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip") | 9 After Screen・Dive |
| 6 Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip") | 10 Shot (Power Lay up,Jump Shot) |
| 7 After Screen・Dive | Early & High Ball Release,Quick & High Arch |

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

IV Fake Screen & Dive

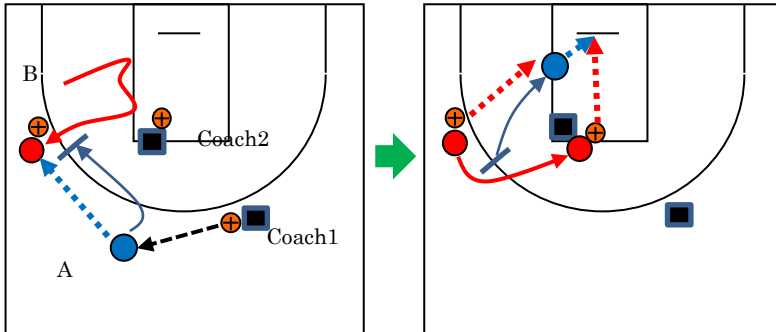
【実施方法】

Player2人、Coach2人を下図のように配置する。

PlayerAがCoach1からBallを受ける動きに合わせてWingBは3Step ControlでWingに動き、PlayerAはOne Hand Snap PassでBallを送る。PlayerAはWingにPick(Ball Screen)する。

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

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



【Point】

- | | |
|---|--|
| 1 3Step Control | 6 Screen Set |
| 2 Reverse TurnまたはJack Knifeから SealしてBall Meet | 7 Screenerの状況判断: Vision |
| 3 Wipe & Under Rip | 8 InsideへのPass |
| 4 Positive Stance | 9 Shot (Power Lay up, Jump Shot) |
| 5 Sprint Screen | Early & High Ball Release, Quick & High Arch |

V Pick & Pop

【実施方法】

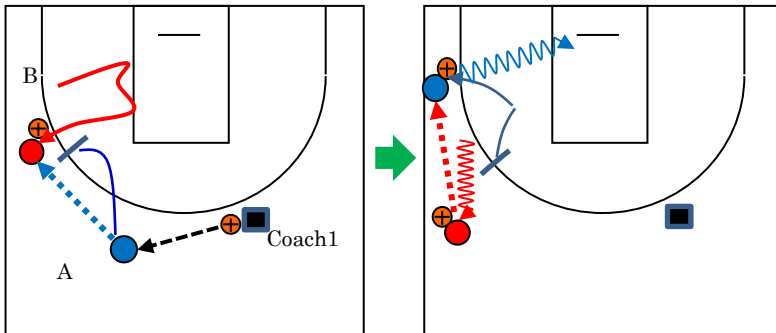
Player2人、Coach1人を下図のように配置する。

PlayerAがCoach1からBallを受ける動きに合わせてWingBは3Step ControlでWingに動き、PlayerAはOne Hand Snap PassでBallを送る。PlayerAはWingにPick(Ball Screen)する。

PlayerBは、Defenseの対応がTrapであったことを想定して、Floater Dribbleする。

PlayerAはTrapに対してPop outする。PlayerBはPop outのPlayerAにOne Hand (Bound) Passを送る。

PlayerAは1DribbleでGoalにAttackする。



【Point】

- | | |
|---|---|
| 1 3Step Control | 6 Screen Set |
| 2 Reverse TurnまたはJack Knifeから SealしてBall Meet | 7 Brush Off & Drive("Low Shoulder","Shoulder to Hip") |
| 3 Wipe & Under Rip | 8 Floater Dribble (Stretch the Trap) |
| 4 Positive Stance | 9 Pop Out |
| 5 Sprint Screen | 10 Pop OutへのPass Feed |
| | 11 Wingから1DribbleでAttack |

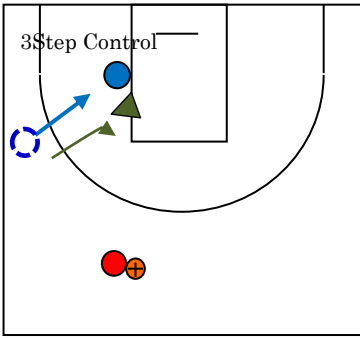
※ Drillとして漸進的に強度を上げ、理解を深めてから状況判断できる段階まで進めることも良い。

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

【追記資料: Wing Ball Receive】

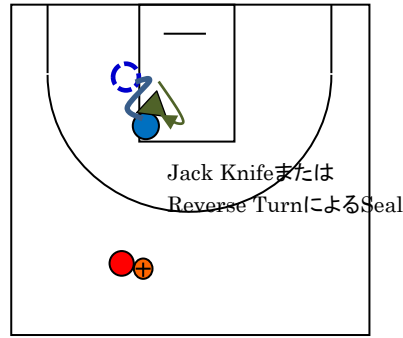
Deny Defenseに対してWing(Free Through Lineの延長の3Point Line)でBallをReceiveする。
単にI CutしてもBallをReceiveすることは出来ない。次の手順に沿ってReceiveする。

1 3Step Control



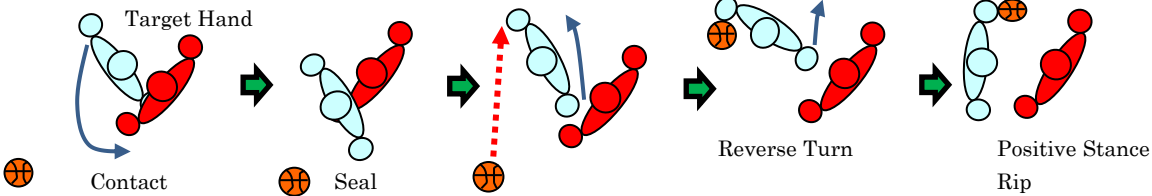
WingでDenyされていることが分かった段階で3歩Goal方向に走り、Defenderを内側に押し込む。

2 Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal



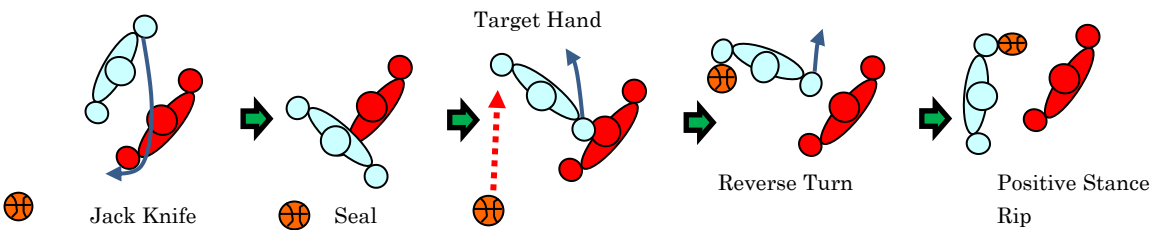
【Reverse TurnによるSeal】

- 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。

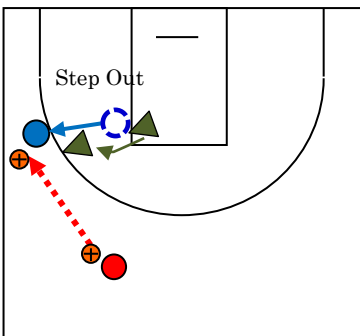


【Jack Knife(L cut)によるSeal】

- 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。)

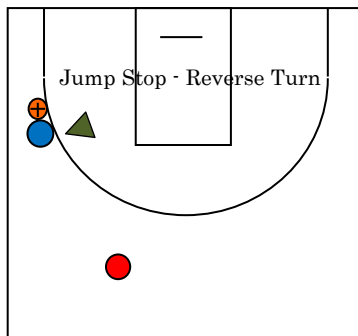


3 Step Out(Meet Out)



WingにStep Out (Meet Out)してBallを受ける。

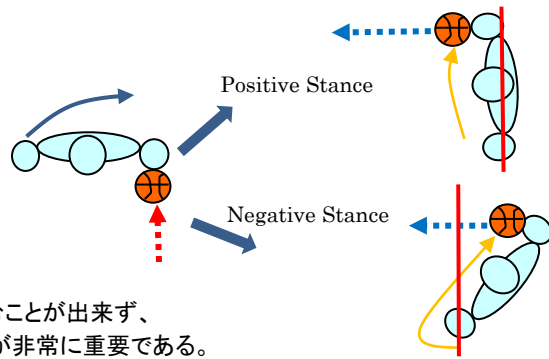
4 Jump Stop - Reverse TurnでGoalに正対する



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

【Positive Stance & Negative Stance】

- A Positive Stance
Pivot Footの前方にFree Footがあること。
- B Negative Stance
Pivot Footの後方にFree Footがあること。



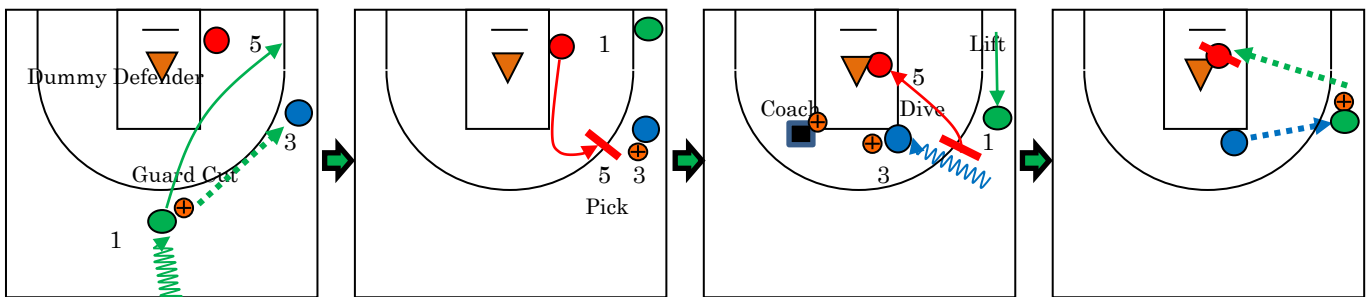
Jump StopからReverse Turnした場合、Negative Stanceになることが多い。

Free Footに重心を置くと動けなくなり、Passの場合、重心が乗らないため強いPassは出来ず、Penetrationの場合、Pivot Foot拇指球で床を蹴って前方に進むことが出来ず、前方への推進力が出ない。この点でPositive Stanceであることが非常に重要である。

3Men Motion Automatics 【Motion Automatics(3Men)~5Men Motionへの移行】

1 Ball Screen Entry

GuardのGive & Goに続いてPostのPick & Diveを行う。前提としてDefenseの対応がShow Flat(Flat Hedge)であるとする。
【実施方法】下図と共に説明する。



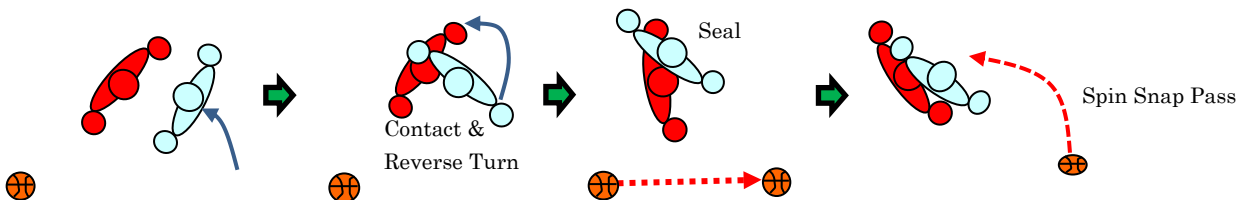
- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|
| <p>1 Guard PositionでBallを持つ。WingとShort CornerにBigmanを配置する。</p> <p>2 Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、SealしてWingでBall Meetし、Ballを受ける。</p> <p>3 GuardはWingにPass後、Give & GoでCornerにCutする。</p> | <p>PostのBigmanはWingにPickをSetする。</p> | <p>1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScreenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。</p> <p>2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。(Coachを置き、3はJump Shot, DiveはCoachからPassを受けてShotし、完結する場合もある。)</p> | <p>1 DefenderがShiftしたことを想定しSide Snap Pass(Extra Pass)でWingにPassする。</p> <p>2 DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。</p> <p>3 これにPassしてShotする。</p> |
|--|-------------------------------------|---|---|

【Running Seal】

走り込んでContact - Reverse Turn - Sealの手順を踏む。

DiveしたPostがAngleを変えたPassを受ける時やFast BreakのTrailer時の技術として必須である。

また、DrillではCharging Semicircle上部でSealすることで良いShot Areaを得ることが出来る。



【Spin Snap Bound Pass】

1 Step Work

- a, Baseline方向に大きくSide Step (Open Step)する。Pivot FootはTwist Stepするが、Free FootはGoal方向のままとする。
Free FootをReceiver方向に向けると上体を捻る動きとなるため留意する。

b, Stay Low

2 Spin Snap Bound Pass

- a, PassするArmを伸ばした瞬間に前腕および手首の回内動作を使ってBallに縦回転と横回転を同時にかける。

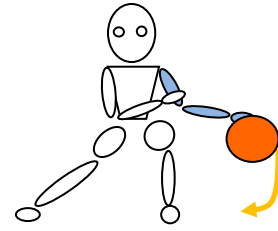
- b, 低い鋭いBound Passを送る。

3 Off Arm

- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。

- b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。

(上体を捻り、Releaseする肘を引いてPass動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)



【Side Snap Pass】

Paint内にDriveで侵入後、Help Defenderの存在により慌ててJump Passしないこと。

Stopして、Side Snap PassでKick outする。(DrillではOne Hand Snap Passも可とする。)

① Shot Fake

- 1 Jump StopとFace upを同化して1Pieceで行う。
- 2 Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。
- 3 下肢のBalanceはTriple Threat Positionである。

② Side Snap Pass

1 Step Work

- a, Receiver方向にSide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。
Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。

b, Stay Low

2 Snap Pass (Lateral Pass)

- a, Passする手首をBallの外側から内側に移動する。

- b, 手首を立てること (Hand Cock)

- c, 鋭いAir PassでReceiverの顎に向けてPassする。

3 Off Arm

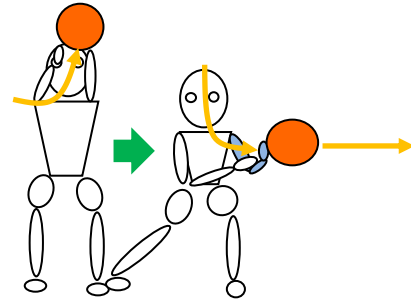
- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。

- b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。

(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)

4 1Piece

Side Step (Open Step)する動作とSide Snap Passする動作を1Pieceで行う。



【Point】

1 Floor Spacing・Team Spacing

Team Offense Conceptとして、Floor Spacingが非常に重要である。(Help Defenseから距離を取る。)

a, Dive & Lift

DiveするBigmanにSpaceを与え、且つAngleを変えてPass FeedするためにCornerはLiftする。

b, Side Snap Pass後のTopへの移動 (Spread out・・・後述)

2 Give & Go

3 Running Seal

4 Spin Snap Bound Pass

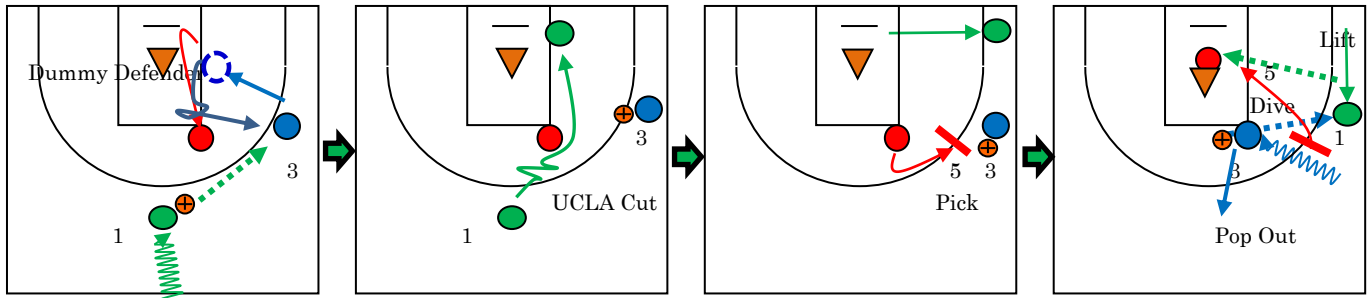
5 Side Snap Pass

※ 3Step Control, Reverse TurnからSealしてBall Meet, Wipe & Under Rip, Positive Stance, Screen Set, Drive("Shoulder to Hip"), After Screen・Dive, Power Lay upは前項参照。

2 UCLA (University Of California Los Angeles) Cut

GuardのGive & Goを阻止するDefenseに対し、UCLA Cutし、続いてPostがPickをSetする。また、Defenseの対応がShow Flat(Flat Hedge)であるとする。Scener Diveについて説明するが、2対2Scoring Play同様、それ以外にJump Shot,Fake Screen & Dive,Strong Side Drive等の選択もある。

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 Guard PositionでBallを持つ。
WingとShort CornerにBigmanを配置する。
- 2 Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、SealしてWingでBall Meetし、Ballを受ける。
- 3 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。
- 4 GuardはWingにPassする。

GuardはPass後、High PostをStationaly ScreenとしてMarkman DefenderがHigh PostのScenerにかかると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。

- 1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。ScenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。
- 2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。
- 3 DefenderがShiftしたことを想定しSide Snap PassでWingにPassする。
- 4 DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。
- 5 これにPassしてShotする。

【UCLA Cutする利点】

High PostのStationaly 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Sprint Screen同様、Pickに対してShow Hardで対応できないため、Middle Driveが容易になる。

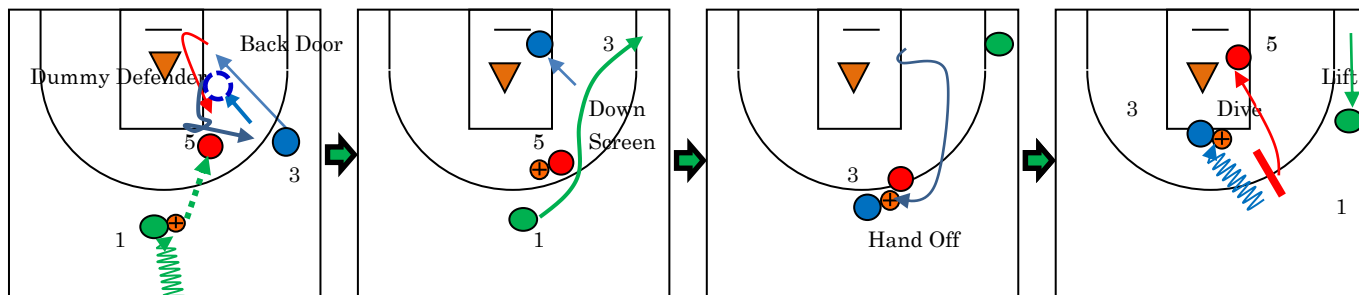
【Point】

- 1 Floor Spacing・Team Spacing
Team Offense Conceptとして、Floor Spacingが非常に重要である。(Help Defenseから距離を取る。)
 - a,Dive & Lift
DiveするBigmanにSpaceを与え、且つAngleを変えてPass FeedするためにCornerはLiftする。
 - b, Side Snap Pass後のTopへの移動
- 2 Give & Go(UCLA Cut),Stationaly Screen
- 3 Running Seal
- 4 Spin Snap Bound Pass
- 5 Side Snap Pass

※ 3Step Control,Reverse TurnからSealしてBall Meet,Wipe & Under Rip,Positive Stance,Scener Set,Drive("Shoulder to Hip"),After Screen・Dive,Power Lay upは前項参照。

3 Hand Off

Wingへの激しいDeny DefenseやOver Guardingに対して、PostがFlashしてBack Doorを狙う。その後、Hand Offとなる。Sceener Diveについて説明するが、それ以外にBack Door,Jump Shot,Post Drive等の選択もある。
【実施方法】下図と共に説明する。

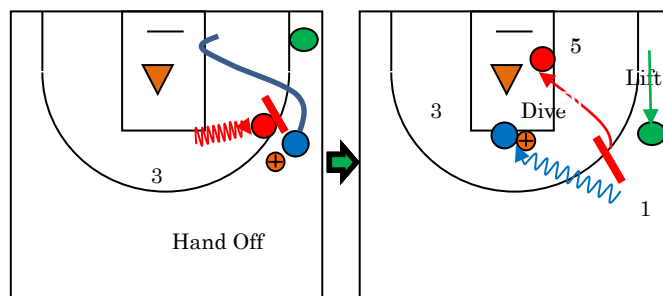


- 1 Guard PositionでBallを持つ。WingとShort CornerにBigmanを配置する。
- 2 Wingは3Step ControlでDefenderをCourt内側に押し込み、Reverse TurnからSealしてWingでBall Meetし、Ballを受けようとする。
- 3 DefenderはOver Guarding (Gambling Defense)してBall Receiveさせないと想定し、Wingは2Step上がってBack Doorする。
- 4 Postは、内側にDefenderを押し込んでからHigh PostへFlashする。
- 5 GuardはHigh PostにPassする。

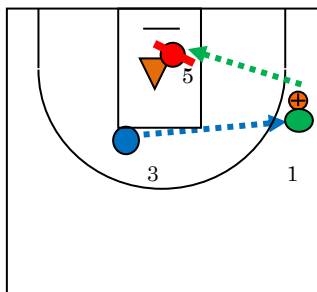
- 1 GuardはPass後、High PostをStationally ScreenとしてMarkmanDefenderがHigh PostのSceenerにかかるようにBrush Offして、Return Passを受けるように動きながらCorner Cutする。
- 2 Back DoorしたPlayerは両足がPaintに入るまでCutを継続する。

- 1 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。
- 2 High PostはHand Offするために戻るPlayer方向にFront TurnしてScreen Angleを整える。

- 1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。SceenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。
- 2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。
- 3 DribblerはJump Shotする。



【続きとして】



- 1 BallをWingにPassする。
- 2 DiveしたBigmanはSealしてDummy Defenderを押し込み、BaselineのSpaceを奪う。これにPassしてShotする。

- 1 High PostはSpaceを整えるためにWing方向にDribbleする。
- 2 Back DoorしたPlayerはWingでHand Offするために戻る。

- 1 WingはMiddle Driveし、2DribbleでPaintに侵入し、Jump Stopする。SceenerはAfter ScreenとしてFront TurnからGoalにDiveする。
- 2 CornerはFloor Spacingを得るためにLiftし、Wingに移動する。
- 3 DribblerはJump Shotする。

【Flash Ball Meet】

Ball Meetは原則として"Catch - Stop"であり、"Stop - Catch"ではない。特にFlash CutするBall MeetはInterceptされると直接得点に繋がる恐れがあるため、Elbowに拘らず、Ballに跳びつくことが必要である。(Bound Passも留意する。)

【Point】

- 1 PostのBall Receive
Postは、Defenderを内側に押し込んでからHigh PostにFlashする。Ballに激しくMeetすることで3Point Line付近まで跳び付く。
- 2 PostのHand Off時のPivot
Sprint Screen : SceenerとUserとの時間的間隔が空くとDefenderに十分な準備を許す結果となる。
PostのHalf Front TurnとHand OffのTimingを同期化し、Defenderに十分に準備の時間を与えないことが大切である。
※Dribble Hand Offの場合
Sprint Screenの観点からもSceenerはUserを待つ時間が生じる。
この点でWing方向にDribbleすることでSpaceと時間を稼ぐことが出来る。

※ 3Step Control,Reverse TurnからSealしてBall Meet,Back Door,Scen Set,Drive("Shoulder to Hip"),After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm,1Piece), Running Seal,Spin Snap Bound Pass ,Power Lay upは前項参照。

Extra Pass (Corner Kicks, Ball Movement)

Motion Automaticsに追加される内容である。Ballside側からPick等によりMiddle Driveした場合、DriftやFloor ScreenによりHelpsideのCornerにKickする場合がある。この場合、即座にShotせず、Ballを動かし、ShooterにShotさせる。

1 2on2 Middle Drive & Kick Drill

目的はDriveからのKick out Passとその後Spread outである。

Kick out Passも重要であるが、Spread outはMotion AutomaticsにおけるMiddle Drive後のSafetyの動きとしても非常に重要である。

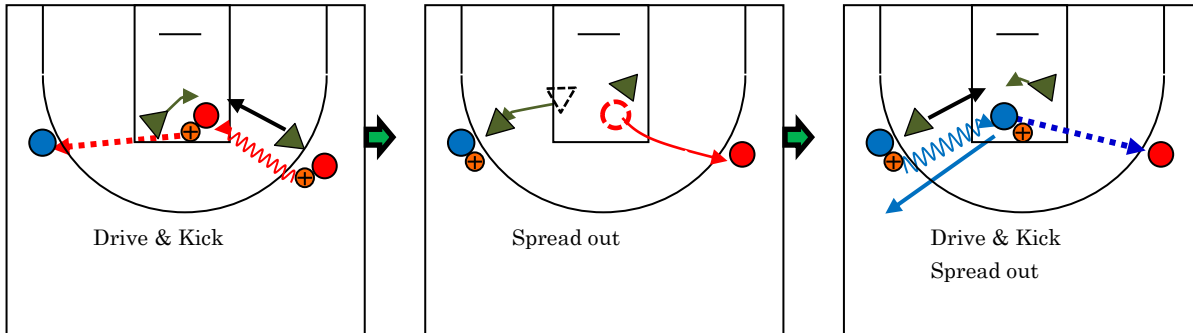
【実施方法】

両Wingで2on2で対峙する。Defenderは共にDummyである。

BallmanはMiddle Drive。HelpsideのDfenderはHelpする。BallmanはDriveからHelpsideのWingにKick outする。

Kick outしたPlayerはSpread outしてWingに戻る。Dummy DefenderはClose outして対峙する。

Ballを受けたPlayerはTriple ThreatでShot Fakeを行い、Middle Drive。これを繰り返す。

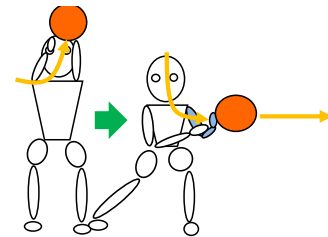


【Kick outの留意事項】

Paint内にDriveで侵入後、Help Defenderの存在により慌ててJump Passしないこと。Stopして、One Hand Snap PassまたはSide Snap PassでKick outする。

【Point】

- 1 Pass
Side Snap PassまたはOne Hand Snap Pass
- 2 Spread out
Ballを見ながら広がること。(Safetyとなる要素も強い。)



2 3on3 Drive & Kick Drill

目的はDriveからのKick out Passとその後Spread outである。

Kick out Passも大切であるが、Spread outはMotion AutomaticsにおけるMiddle Drive後のSafetyの動きとしても非常に重要である。

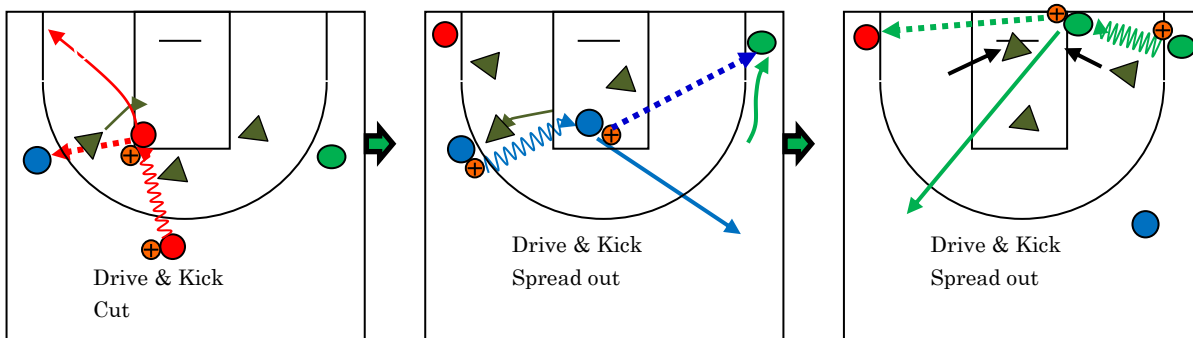
【実施方法】

Guardと両Wingで3on3で対峙する。Defenderは共にDummyである。

BallmanはBaseline DriveまたはMiddle Drive。DfenderはHelpする。BallmanはDriveからKick outする。

Kick outしたPlayerはSpread outするために広がるかSpaceを見つけてCutする。Dummy DefenderはClose outして対峙する。

Ballを受けたPlayerはTriple ThreatでShot Fakeを行い、Baseline DriveまたはMiddle Drive。これを繰り返す。

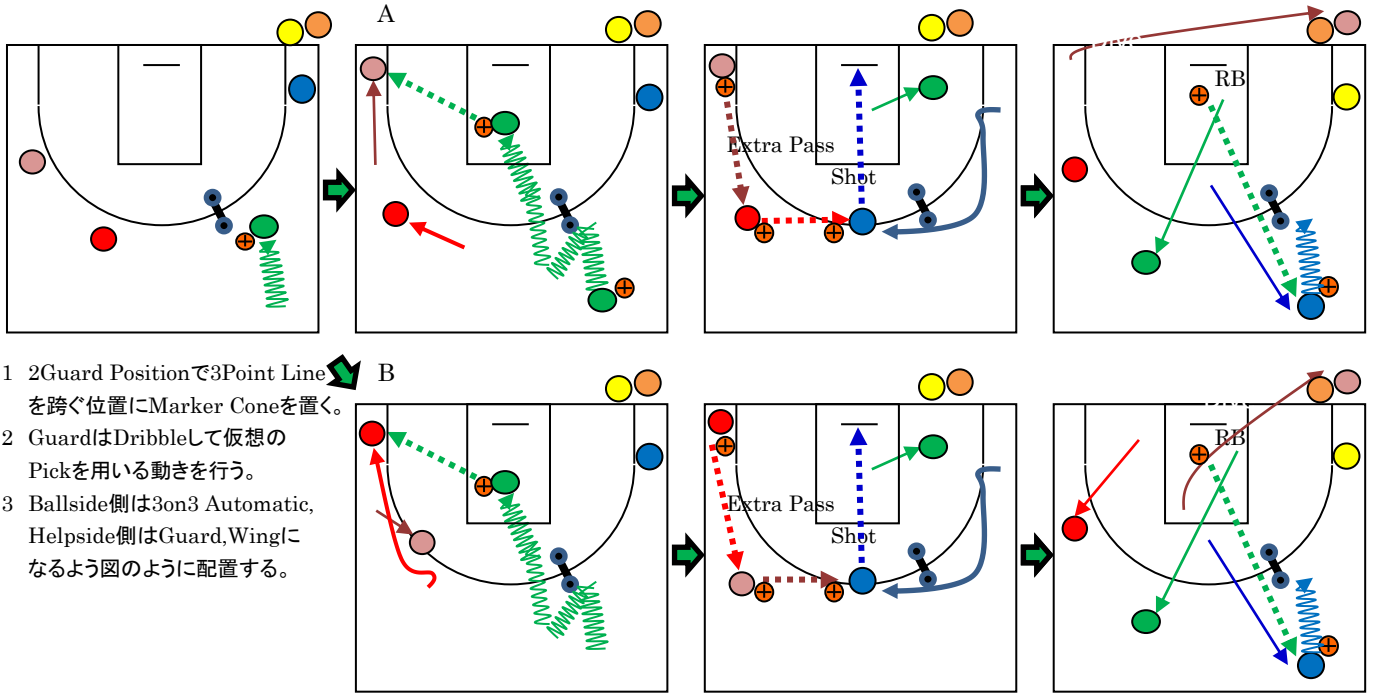


【Point】

- 1 Pass
Side Snap PassまたはOne Hand Snap Pass
- 2 Spread outまたはCut
Ballを見ながら広がること。(Safetyとなる要素も強い。)

3 4on0 Cone Drill

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 2Guard Positionで3Point Lineを跨ぐ位置にMarker Coneを置く。
- 2 GuardはDribbleして仮定のPickを用いる動きを行う。
- 3 Ballside側は3on3 Automatic, Helpside側はGuard, Wingになるよう図のように配置する。

- 1 Dribbler(User)は仮定のPickを用いてMiddle Drive後、Through Drive(Split)してPaintに侵入する。
- 2 上図AはDrift, Flare 下図BはFlare Screenである。
- 3 Dribbler(User)はCornerにKickする。

CornerからExtra PassでWing,そしてTopへPassしてShotする。この時、Shooter以外の3人はTriangleを形成してOffense Reboundを意識する。

PlayerはGoalに対して時計回りにPositionを換えてDrillを継続する。

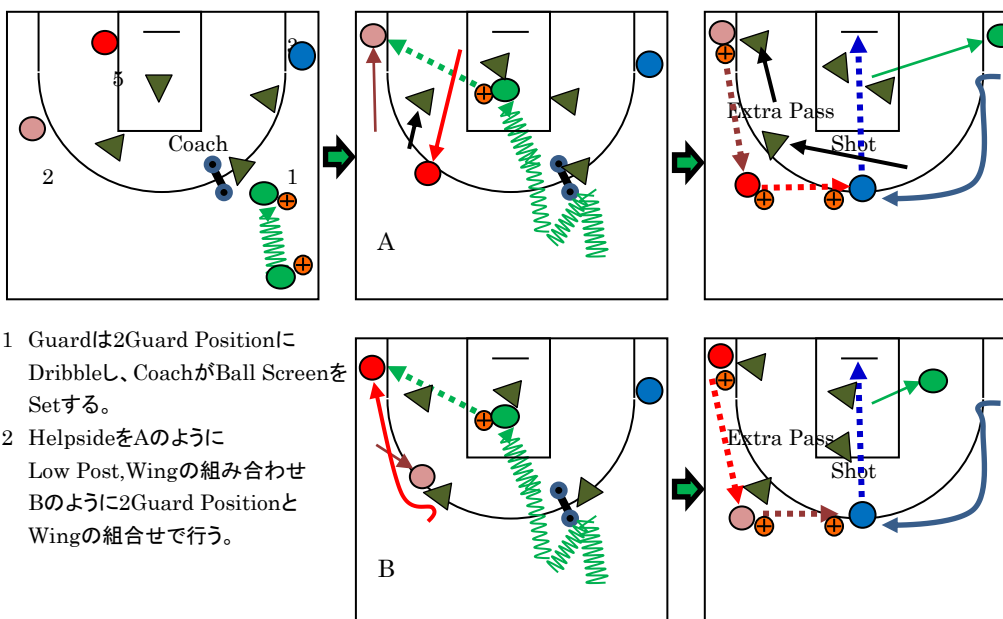
【Point】

- 1 Paint AreaからのKick out Pass
Jump Passしてはいけない。Baseline方向からのOne Hand Snap PassまたはSide Snap Passを用いること。
- 2 速いBall Movement
・Passの速度を上げる。
・動作が小さいOne Hand Snap PassまたはSide Snap Passを用いること。
- 3 Ball Meet
止まってBallを受けない。少しでも動いてBall Receiveする。

4 4on4 + 1 Drive & Kick (Live)

前述の「4on0 Cone Drill」と「4on0 Motion Automatics」を発展させ、CoachをBall Screenerとして置くことでOffenseにAdvantageを与え、実践的な4on4を実現させる。

【実施方法】下図と共に説明する。



- 1 Guardは2Guard PositionにDribbleし、CoachがBall ScreenをSetする。
- 2 HelpsideをAのようにLow Post, Wingの組み合わせ Bのように2Guard PositionとWingの組み合わせで行う。

- 1 Dribbler(User)はCoachのPickを用いてMiddle Drive後、Through Drive(Split)してPaintに侵入する。
- 2 上図AはLiftとDrift, 下図BはFlare Screenである。
- 3 Dribbler(User)はCornerにKickする。
- 4 CornerからExtra PassでWing,そしてTopへPassしてShotする。

【Point】

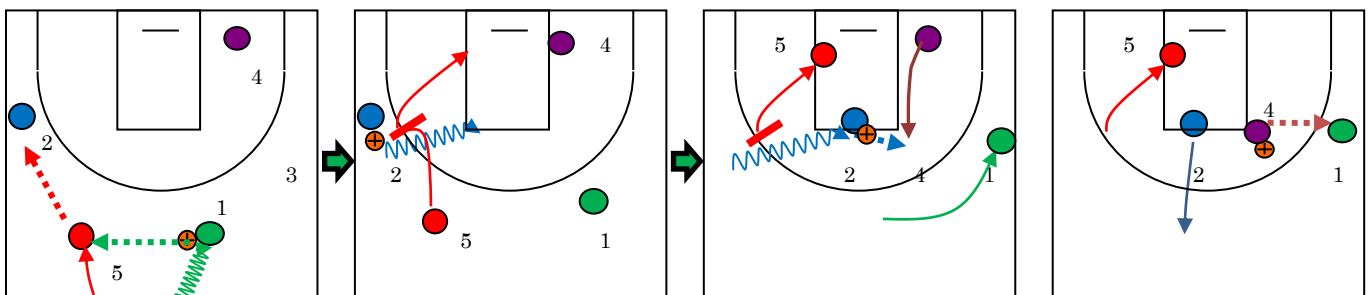
- 1 Kick out Pass
Side Snap PassまたはOne Hand Snap Pass
- 2 Spread out
- 3 速いBall Movement
- 4 Ball Meet
- 5 3Men Side Pick & Dive
- 6 Floor Spacing
- 7 SmoothなMotion Offense
- 8 Skill Work
Dribble Stop & Shot Fake, Floor Spacing(Dive & Lift, Flare), Side Snap Pass (Step Work, Sanp Pass, Off Arm, 1Piece),

- ※ 1 DriveやDive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 Full Courtを使い、Defense⇒Offenseの順に行うこともできる。

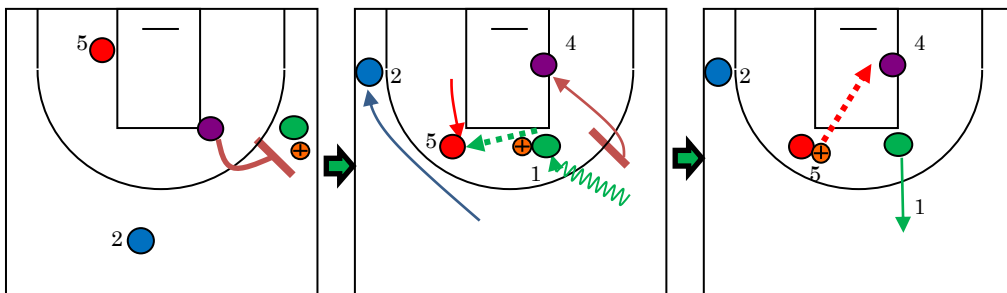
4Men & 5Men Motion Automatics

1 4on0 Motion Automatics

【実施方法】下図と共に説明する。



- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1 Guardは2Guard PositionになるようDribbleする。</p> <p>2 2はWing、4はLow PostでSetする。</p> <p>3 後方のReboundを取らないBigman 5はTrailerとして参加する。</p> | <p>1 Guardは5にPass。</p> <p>2 5は同一SideのWing2にPass。</p> <p>3 5はPickをSetし、Wing2はMiddle Drive。</p> <p>After Screenとして5はGoalにDiveする。</p> | <p>1 一斉にFloor Spacingをとる。</p> <p>2 2はDriveから2DribbleでPaintでStopし、Shot FakeからHelpsideのElbow4にPass。</p> <p>そして、TopにSpread outする。</p> | <p>1 Elbow4からFlareした1にPass。(4はDribbleからHand Offしても良い。)</p> |
|--|--|--|--|



- | | | |
|----------------------------------|--|--|
| <p>Bigman4はWing1にPickをSetする。</p> | <p>1 Wing1はMiddle Drive。</p> <p>2 一斉にFloor Spacingをとる。</p> <p>1はShot FakeからElbow5にPass。</p> <p>そして、TopにSpread outする。</p> | <p>1 一例として5が4にPass。</p> <p>4がShotする。</p> |
|----------------------------------|--|--|

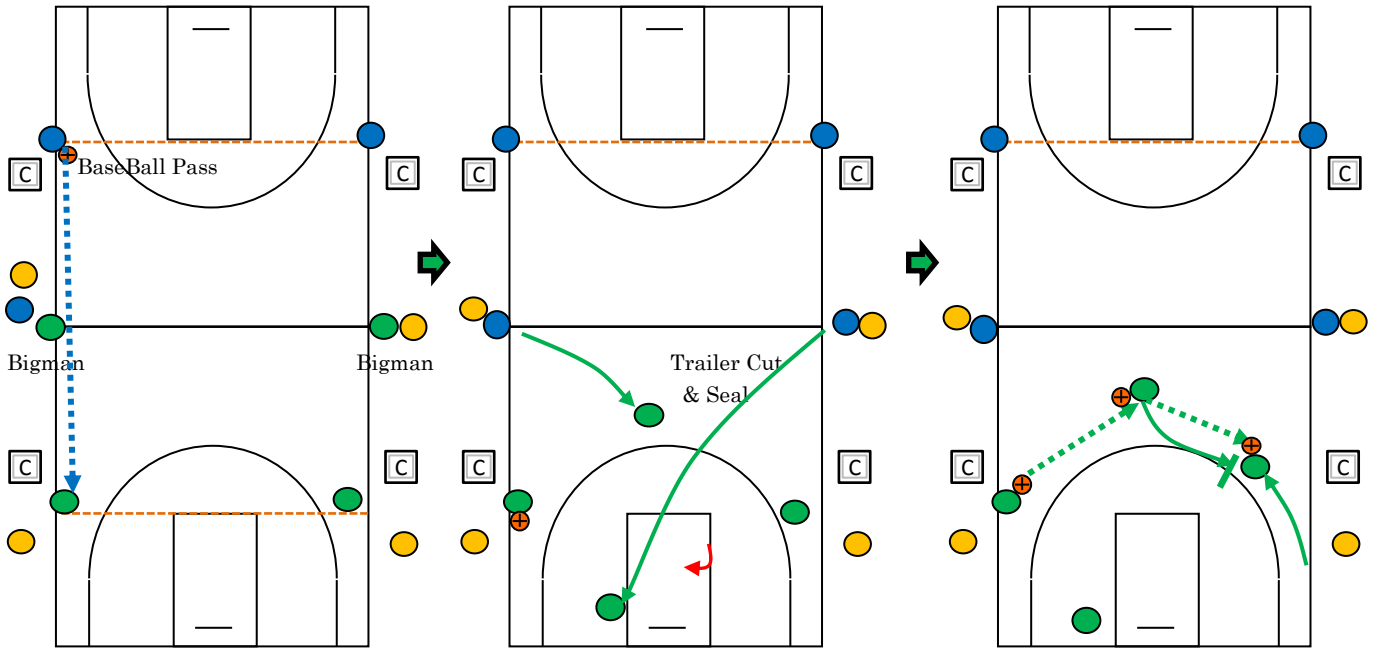
【Point】

- 1 Floor Spacing
 - ① 3Men-Out, 1Men-Inside
 - ② Pick & Dive
・2Men SideのMiddle Drive, Diveに際してHelpsideはLift, Flare
特にDiveの1歩に対してDashでFloor Spacingを取ることに。
- 2 SmoothなMotion Offense
- 3 2Men Side Pick & Dive
- 4 Skill Work
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, Sanp Pass, Off Arm, 1Piece),

2 4on0 Fast Break～Motion Automatics

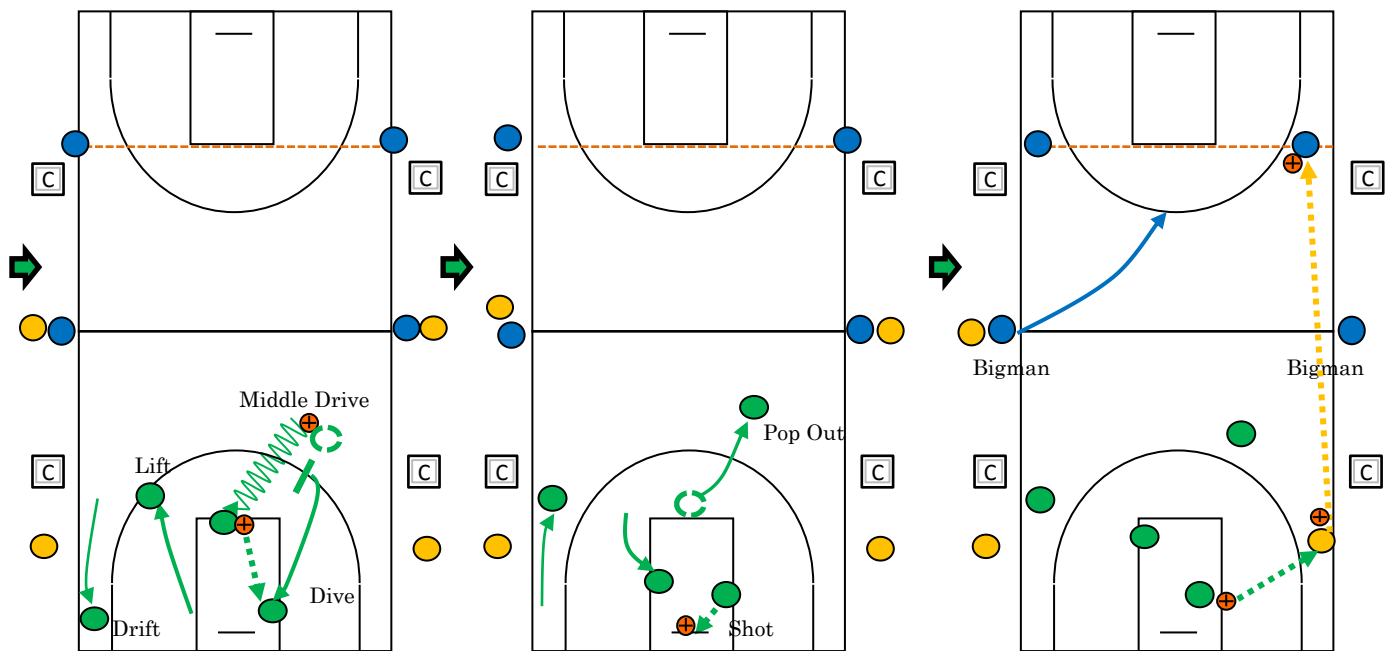
Fast BreakからSmoothなMotion Automaticsへの展開を目的とする。

【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Base Ball 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、Base Ball 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
- 3 Floor Spacing
 - ① 3Men-Out,1Men-Inside
 - ② Pick & Dive
- 4 2Men Side Pick & Dive

5 Skill Work

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, Sanp 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。

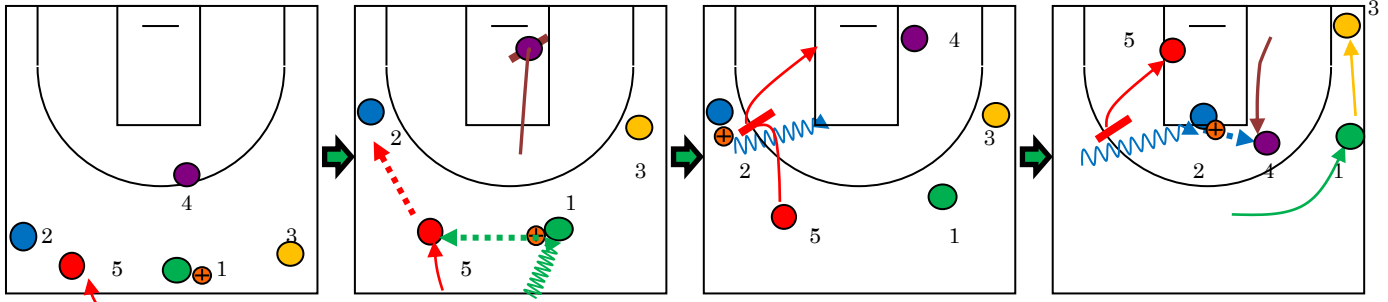
3 5on0 Motion Automatics

Half Courtにて5対0の5Men Motion Automaticsを行い、理解を深める。

狙いは、Ballを止めない、動きを止めないSmoothなHalf Court Offenseの展開である。

① 2Men Side Entry (Pick & Dive)

【実施方法】下図と共に説明する。

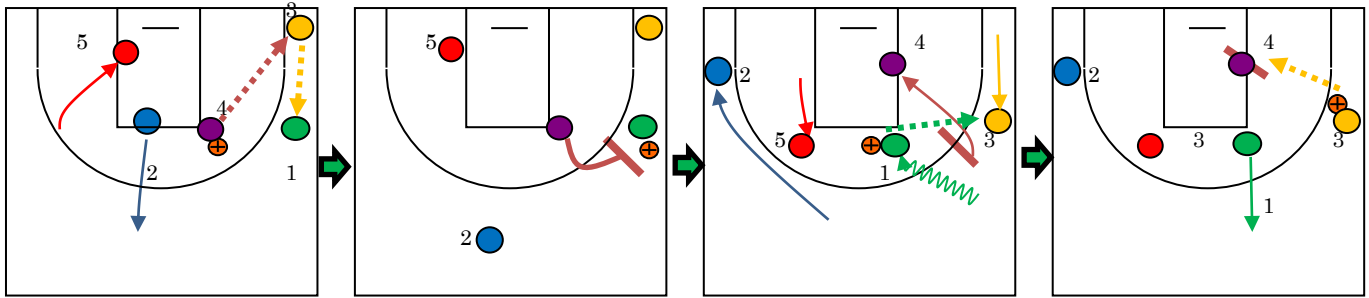


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3),前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

1 先行するBigmanはRunning Seal。
2 Guardは2Guard PositionになるようDribbleする。
3 2,3はWingへ移動する。
4 後方のReboundを取らないBigman 5はTrailerとして参加する。

1 Guardは5にPass。
2 5は同一SideのWing2にPass。
3 5はPickをSetし、Wing2はMiddle Drive。
After Screenとして5はGoalにDiveする。

1 一斉にFloor Spacingをとる。
2 2はDriveから2DribbleでPaintでStopし、Shot FakeからHelpsideのElbow4にPass。



1 Elbow4からCorner3にPass。
2 Corner3はWing1にPass。

Bigman4はWing1にPickをSetする。

1 Wing3はMiddle Drive。
2 一斉にFloor Spacingをとる。
1はShot FakeからWing3にPass、2 3はDiveにPassしてShotする。

1 DiveしたBigman4はSealしてBaselineのSpaceを奪う。

【Point】

1 Floor Spacing

- ① 4Men-Out,1Men-Inside
- ② Pick & Dive

- ・2Men SideのMiddle Drive,Diveに際して3Men SideはLift,Flare,Drift
- ・3Men SideのMiddle Drive,Diveに際して2Men SideはLift,Drift

2 SmoothなMotion Offense

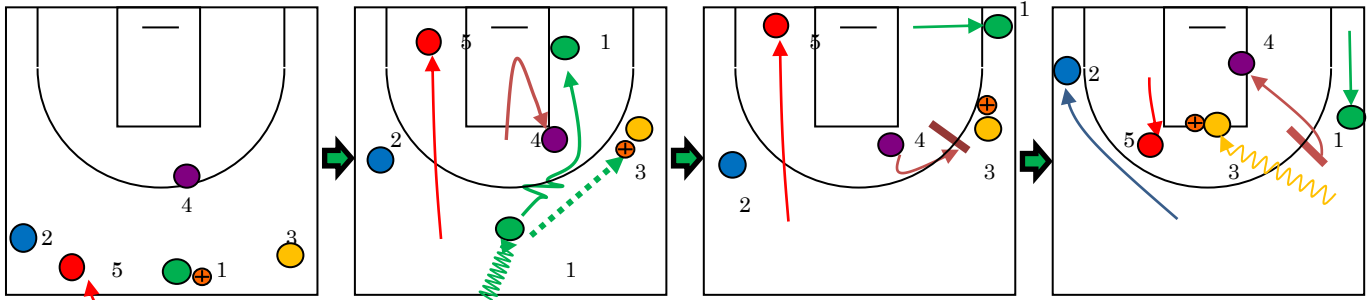
3 2Men Side & 3Men Side Pick & Dive

4 Skill Work

Wipe & Under Rip,Positive Stance,Screen Set,Drive("Shoulder to Hip"),After Screen・Dive, Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Sanp Pass,Off Arm,1Piece), Running Seal,Spin Snap Pass ,Power Lay up

② 3Men Side Entry (UCLA Cut)

【実施方法】下図と共に説明する。

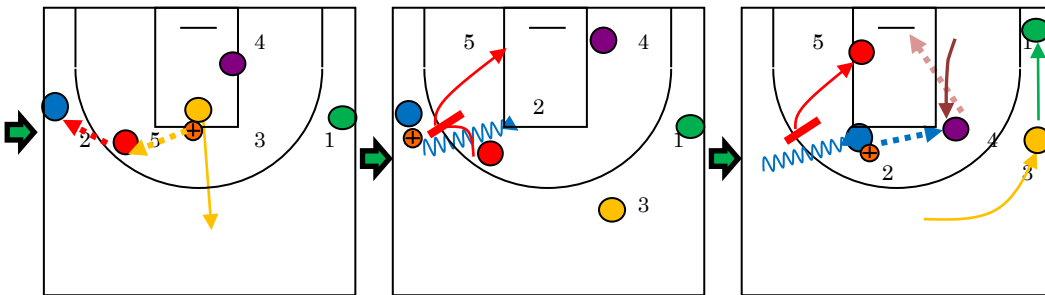


Half Line付近にGuard(1), Forward(2,3),前方にBigman(4), Half Line後方にBigman(5)を配置する。

1 先行するBigmanはRunning Seal。
2 Guardは2Guard PositionになるようDribbleする。
3 2,3はWingへ移動する。
4 後方のReboundを取らないBigman 5はTrailerとして参加する。
5 先行するBigmanはHigh Postに移動。
6 Guard1はWing3にPassしてUCLA Cutする。

Bigman4はWing1にPickをSetする。

1 Wing3はMiddle Drive。
2 After Screenとして4はGoalにDiveする。
3 一斉にFloor Spacingをとる。



1 3はDriveから2DribbleでPaintでStopし、Shot FakeからHelpsideのElbow5にPass。
2 Elbow5からWing2にPass。

1 Bigman5はWing2にPickをSetする。
2 Wing2はMiddle Drive。Bigman5はDiveする。

1 一斉にFloor Spacingをとる。
2 Bigman5はElbow4にPassしてJump Shotする。

※ これ以降の展開も考えられる。

【Point】

1 Floor Spacing

① 4Men-Out,1Men-Inside

② Pick & Diveに際して

・2Men SideのMiddle Drive,Diveに際して3Men SideはLift,Flare,Drift

・3Men SideのMiddle Drive,Diveに際して2Men SideはLift,Drift

2 SmoothなMotion Offense

3 2Men Side + 3Men Side, Pick & Dive

4 Skill Work

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

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

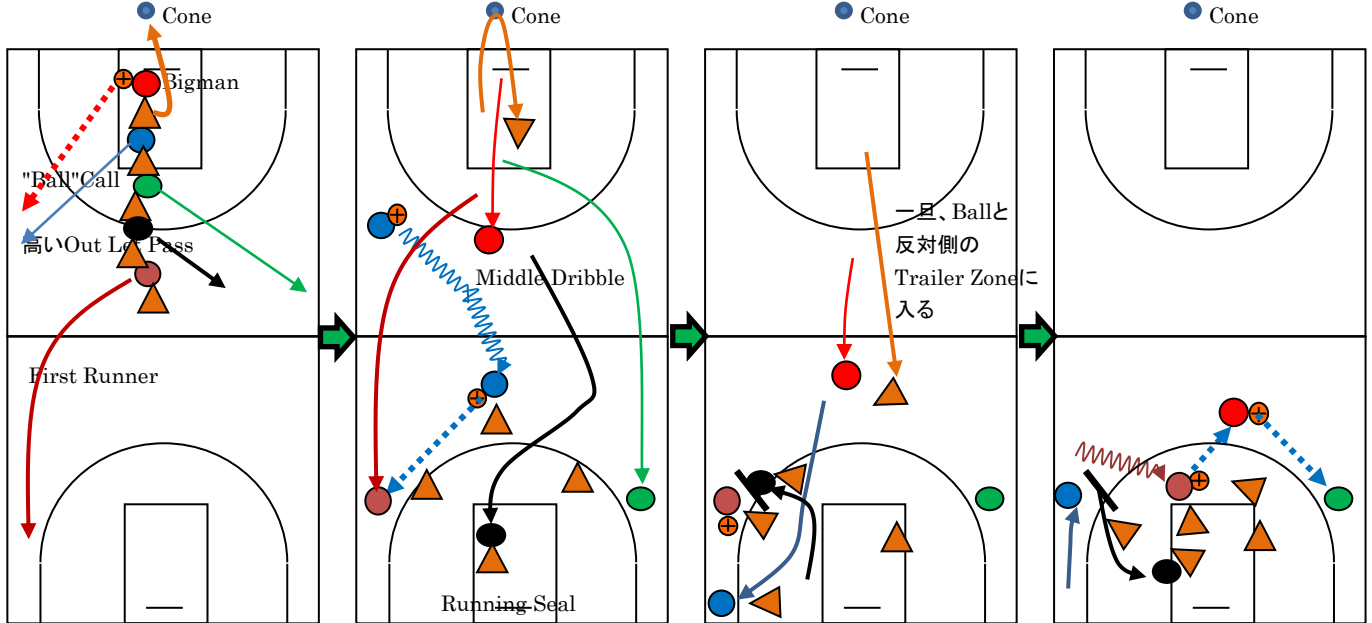
Running Seal,Spin Snap Pass ,Power Lay up

4 5on4+1 Fast Break~Motion Automatics (Transition Defense Drillとしても活用できる)

Motion OffenseとしてAutomaticな動き作りを考える時、Fast Breakが出来ない場合のSecondary BreakやSlow Downすることの無いSmoothなHalf Court Offenseへの展開が重要である。言い換えれば、Fast Breakが先であり、簡単なOut NumberからEasy ShotがBestである。Fast Breakの基礎的な動きを学び、Bigmanを活用したAutomaticなMotion Offenseへと発展させる。(Ballを止めない、動きを止めないことが大切である。)

【実施方法】

Offense,Defenseの順に5人ずつ1列に並びRebound Tapをし、Coachの合図でOffenseがReboundする。
Out Let Pass,MiddleへのDribble,3Laneの形成を行い、前項の"4on0 Fast Break~Motion Automatics"同様に先行するBigmanが"Trailer Cut & Seal",Rebounderが"Safety"を行う。
OffenseにAdvantageを与えるためにRebounderの後ろのDefenderはEndline外のConeにTouchしてから戻ることとする。
Fast Breakが出来ない場合は、PickによるMotion Automaticに移行してShotまで進める。
Shot inまたはDefense側のReboundにより一旦Playを終了して逆GoalよりOffenseとDefenseを入れ替えて同様のDrillを展開する。



Coachの合図でReboundからOut Letする。

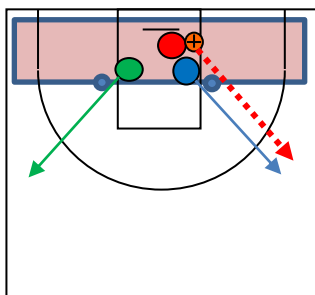
Out Number OffenseまたはTrailer Cut(Seal)でShotする。

3Men Motion Automaticsへの移行。

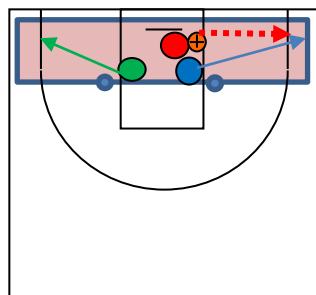
3Men Motion Automaticsまたは2Men Automaticsへの展開。

【Rebound Out Let Pass】

Case1



Case2



- 1 Reboundと同一Side LaneにOut Letする。
Cross Court PassはInterceptの可能性が高い。
RebounderはSideline側を向いてReboundすることが望ましい。
- 2 Free Throw Lineより前方にPassを送る。(Case1)
仮にCase2のようにOut Letすると、前方にBallを運ぶという観点から合理性に欠け、Fast Breakは出ない。
また、なるべく高い位置のOut Letを行うことが望ましい。
- 3 Case1の場合、Side Laneに早く出ることによって肩越しにBallを見てBall Receiveの準備を整えることができる。

【Point】

- 1 Fast Break & Floor Spacing
Out Let Pass,3Lane,Communication,MiddleへのDribble他
- 2 Trailer Cut,Running Seal
- 3 SmoothなMotion Offenseへの移行
- 4 2Men Side + 3Men Side, Pick & Dive
- 5 Skill Work
Wipe & Under Rip,Positive Stance,Screen Set,Drive("Shoulder to Hip"),After Screen・Dive,
Dribble Stop & Shot Fake,Floor Spacing(Dive & Lift),Side Snap Pass (Step Work,Snap Pass,Off Arm等),
Running Seal,Spin Snap Pass ,Power Lay up

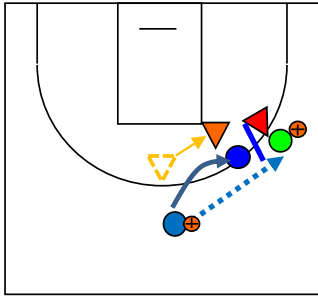
Pick (Ball Screen) Defense

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"を実施する。

【実施方法】

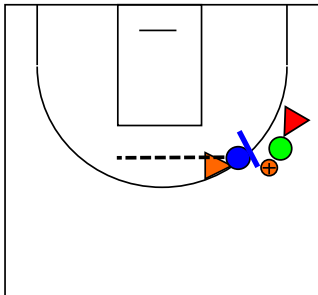
Offenseは前出の2Men Automaticsから始める。Defenseは以下の手順で行う。



・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。

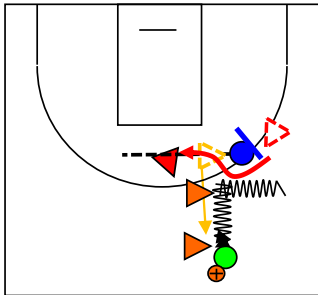
On Ball Defenderはあくまでも対峙し、Screenerを見てはいけない。

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。

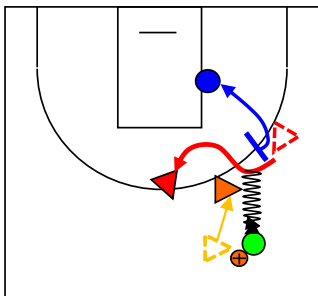
また、密着しないとHedgeが遅れ、Screenerとの距離が空いて(Separateされて)効果が上がらない。



・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側にする。

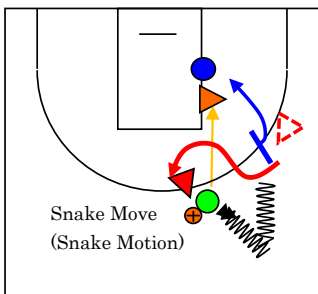


・ScreenerのDefenderは2歩のSlide Stepで激しくHedgeした後、Sidelineと平行なStanceのまま全速力でDiveするScreenerに戻り直す。(Recovery)

【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を確保することが出来る。



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

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

このUserに対応するDefenderの一連の動きを通称"Snake Move(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〉

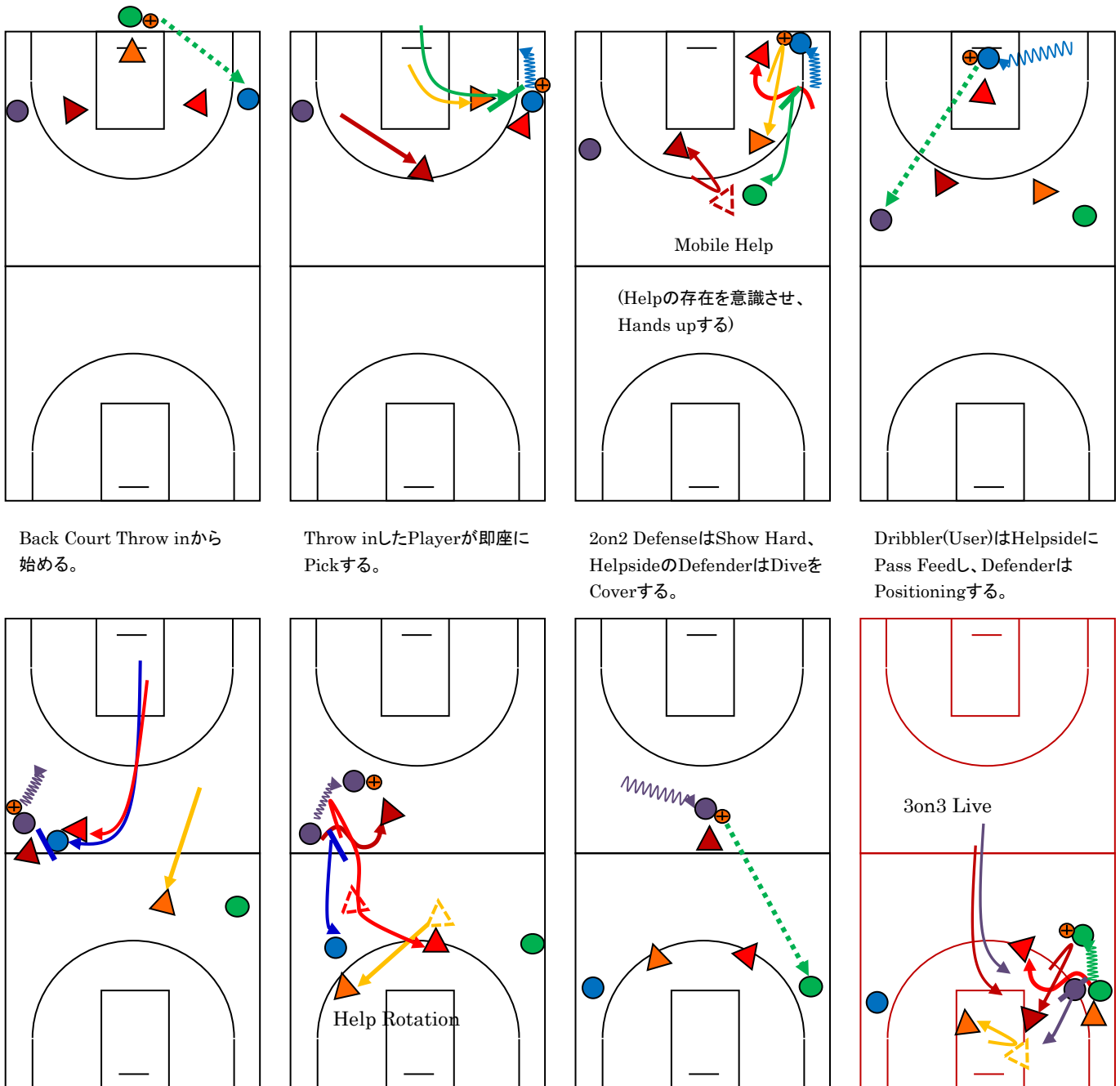
- 1 Communication, "Call"(Screen, Screen, Screen, Set)
- 2 半分だけ体を見せるSidelineに平行なStance
- 3 2StepだけHedgeする。
- 4 Hand upしDiveへのPassを遮断するために戻る。(Recovery)

2 3on3 Pick (Ball Screen) Defense Drill (Communication, Help Rotation)

2on2 Pick (Ball Screen) DefenseにHelpsideのPlayerを加えて、3on3とする。

DiveするScreenerをHelpsideのDefenderがCover(状況によってはSwitch)することを目的とし、Full Courtで3回のPick(Ball Screen)が行われるようにDrill化する。

【実施方法】下図と共に説明する。



Back Court Throw inから始める。

Throw inしたPlayerが即座にPickする。

2on2 DefenseはShow Hard、HelpsideのDefenderはDiveをCoverする。

Dribbler(User)はHelpsideにPass Feedし、DefenderはPositioningする。

Pass FeedしたPlayerが即座にPickする。

2on2 DefenseはShow Hard、HelpsideのDefenderはDiveをCoverし、Switchする。(Help Rotation)

Dribbler(User)はHelpsideのWingにPass Feedし、DefenderはPositioningする。

2on2 DefenseはShow Hard、HelpsideのDefenderはDiveをCoverし、Liveの3on3を行う。

【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"
Ballman Defenderと"Screen, Screen, Screen, Set"
- 2 Help Rotation
Help Defenderと"OK!", "Switch"の確認
- 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。

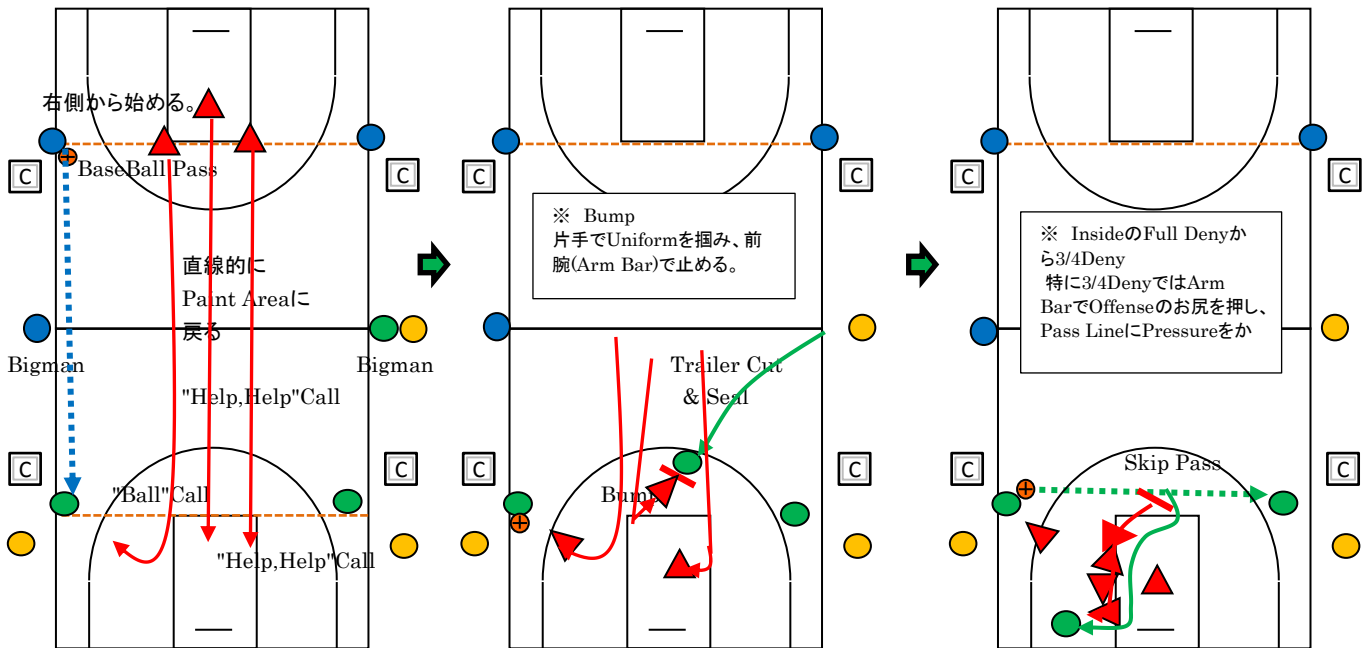
〈Helpside Defender〉

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

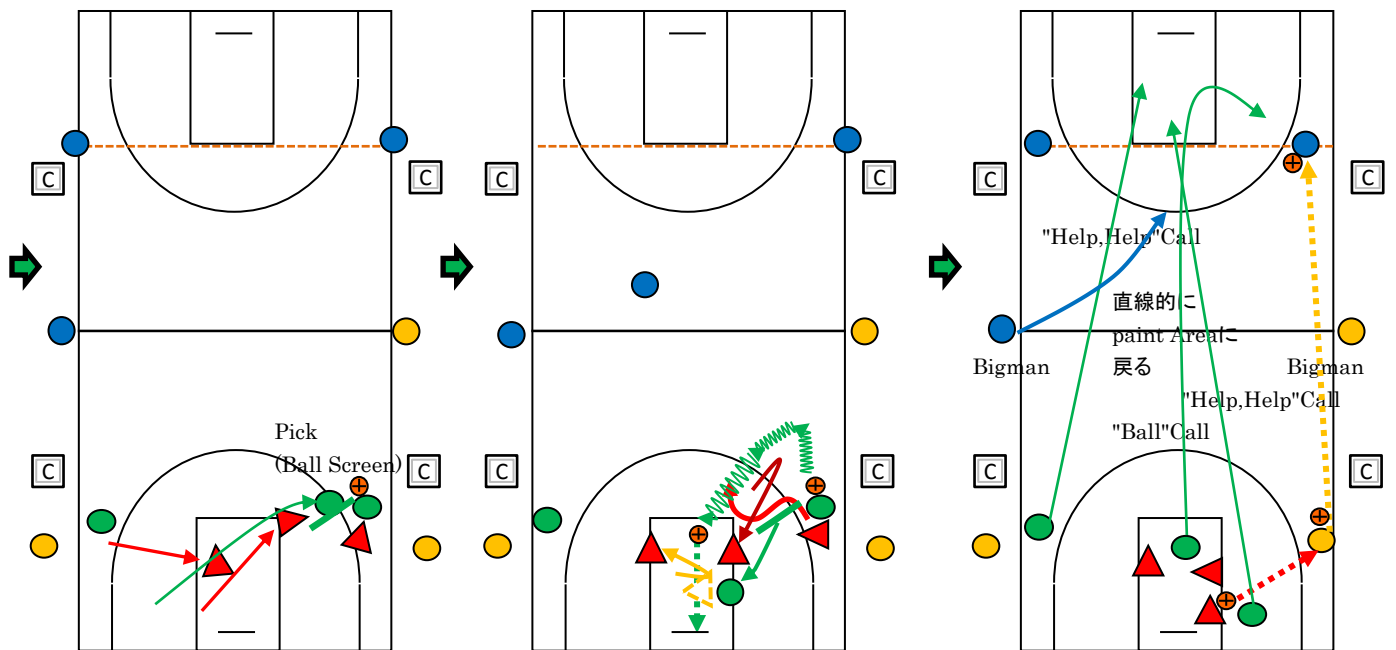
Transition Defense

1 3対3 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Base Ball Passをする。これを迎え撃ちPaintに入れず、Bumpして止める。TailerはShort Cornerへ移動する。Defenderは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。

前項の「2 3on3 Pick (Ball Screen) Defense Drill (Communication,Help Rotation)」同様の 3on3 Liveを展開する。

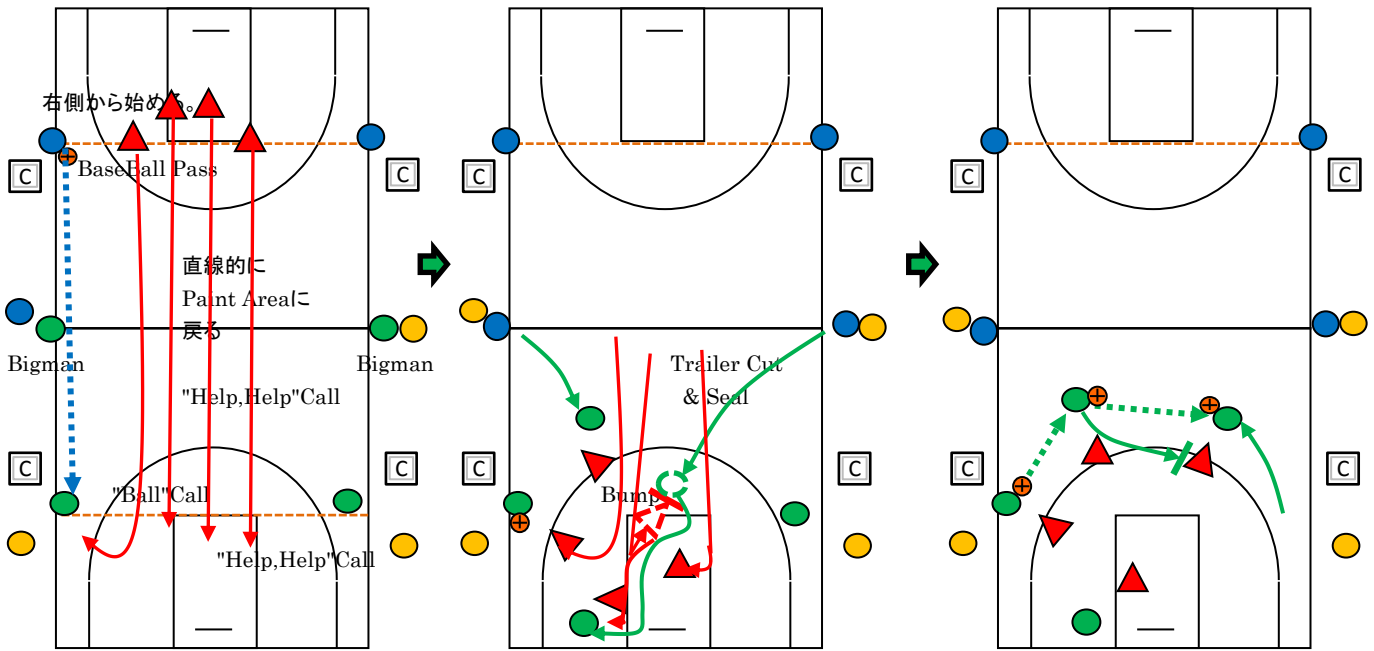
In Goal,Defense Reboundによって Transitionが発生し、右側のSide Laneに待機するPlayerにOut Let Passする。Base Ball Passにより全速で帰陣する。

【Point】

- 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 Drill (Communication,Help Rotation)同様のPoint

2 4対4 Transition Defense Drill

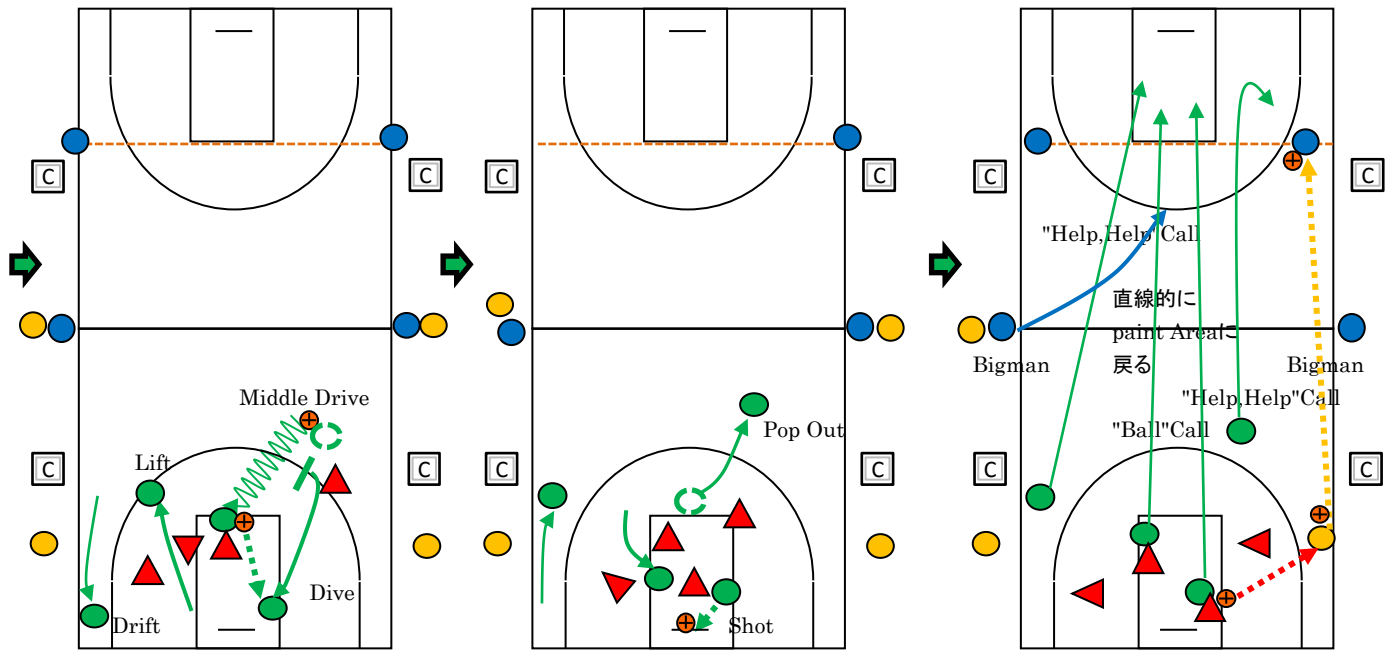
Transition Defense Drillではあるが、Offenseとしても重要なConceptを持っている。
すなわち、Defense,Offense共にTeam Conceptを理解しながらDrillに臨む必要がある。
【実施方法】下図と共に説明する。(複雑になる場合があるためCoachを多く配する。)



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

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

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



2Men 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。Base Ball Passにより全速で帰陣する。

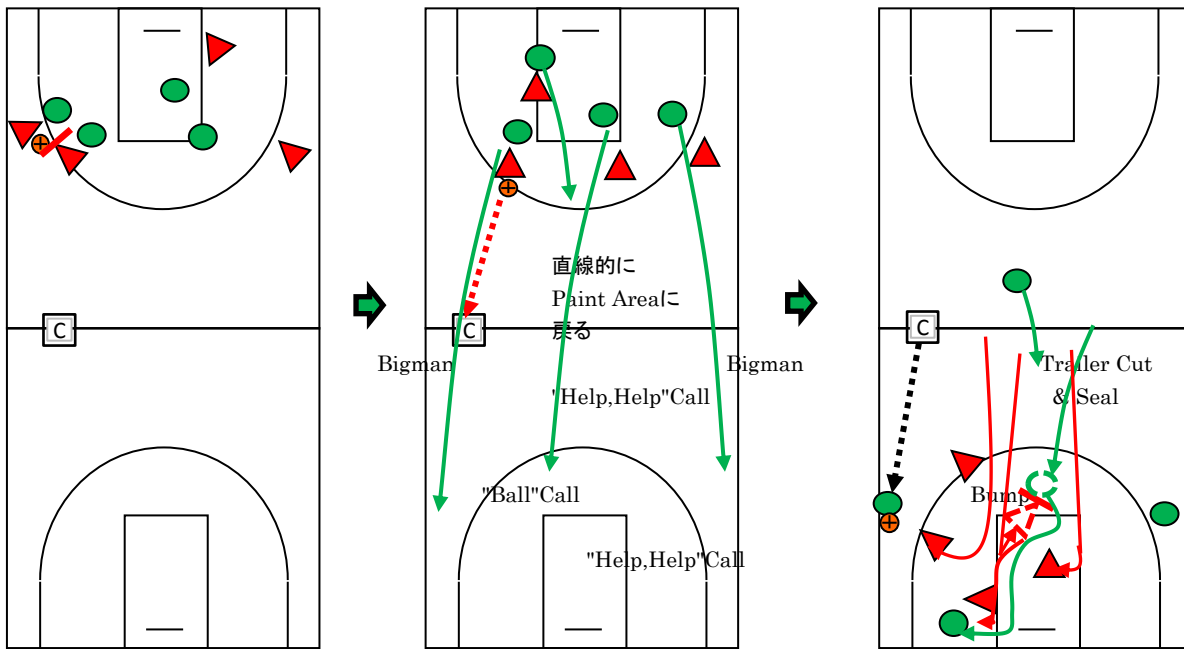
【Point】

- 1 Sprint Back、Match up
- 2 Trailer CutをBump
- 3 Post Defense
- 4 3on3 Pick (Ball Screen) Defense Drill (Communication,Help Rotation)同様のPoint
- 5 Helpside2人とScreener DefenderによるCommunication及びHelp Rotation

3 4対4 Motion Automatics Cut Throat (Transition Defense Drill)

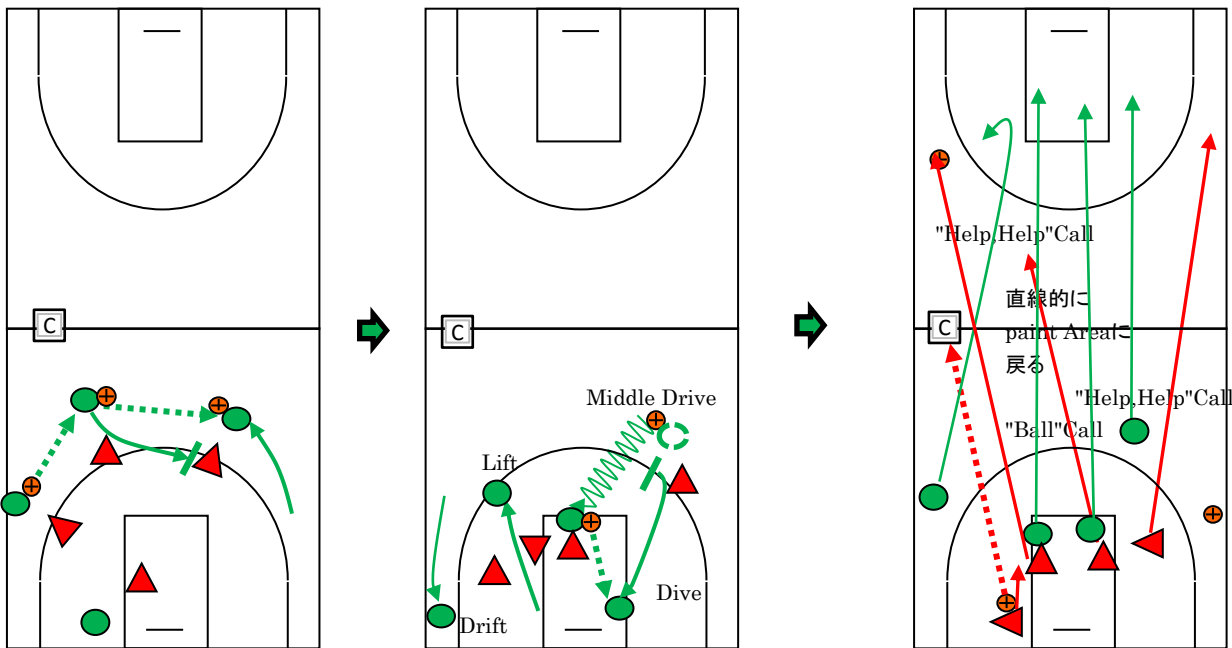
4対4 Motion Automaticsを展開する中でAir ScreenなどのOffense Missに対して、Coachが笛を吹き、この合図でBallをCoachにPassして攻防を切り替える。

【実施方法】下図と共に説明する。



2Men Motion Automaticsを展開する。 In Goal, Defense Reboundの他に Offense MissによりTransitionが発生する。 BallをHalf LineのCoachに一旦Passする。 Defenderは全速で帰陣し、Match upする。

Coachは先行するOffense PlayerにPassし、Fast BreakまたはTrailer Cutで攻める。



WingからGuard PositionのBigmanにPass, 2Men Motion Automaticsとなり、更にBall ReversalしてPickをSetする。 Middle Drive・Dive、 HelpsideはLift・Driftとなる。

In Goal, Defense Reboundの他に Offense MissによりTransitionが発生する。 BallをHalf LineのCoachに一旦Passする。 Defenderは全速で帰陣し、Match upする。

【Point】

- 1 Sprint Back, Match up
 - 2 Trailer CutをBump
 - 3 Post Defense
 - 4 3on3 Pick (Ball Screen) Defense Drill (Communication, Help Rotation)同様のPoint
 - 5 Helpside2人とScreener DefenderによるCommunication及びHelp Rotation
- ※ 複数回往復し、終了する。

4 Scramble Close Out (5対5 Communication Drill)

Defense Positioningとそれを実現させるためのCommunicationを必要とするDrillである。

【実施方法：共通】

Offenseは5MenOutの位置に広がる。Defender5人はEndlineに並ぶ。CoachはEndline中央でBallを持つ。

この段階でDefender同士がTalkしてMarkmanの確認作業を行う。

Coachは任意のOffense PlayerにPassを送る。この瞬間にEndlineにいたDefenderは

一斉にCallしながらMatch upする。(Close Out)

Offenseは5Outの位置から動いてはいけない。

One Pass AwayのPassは全てDenyして阻止する。Two Pass Awayは"Pistol"Positionをとる。

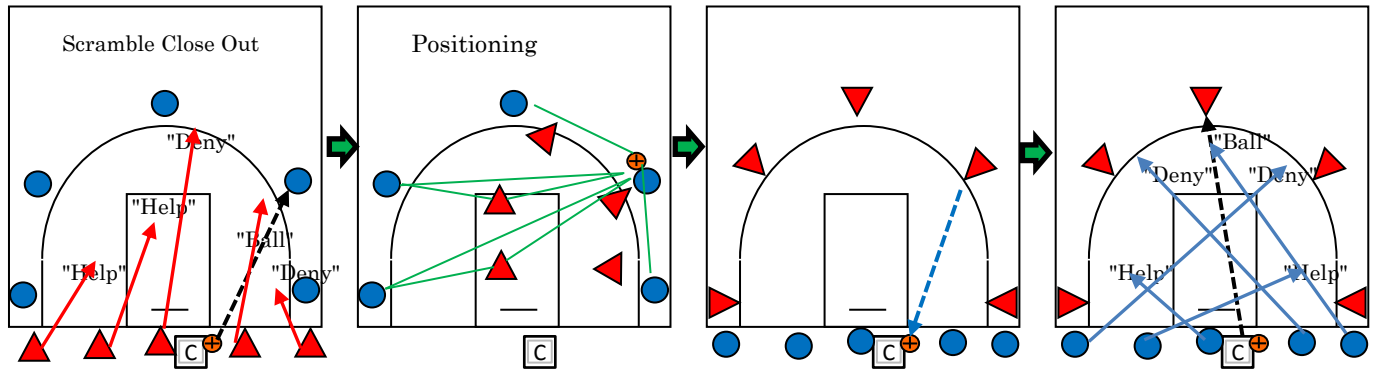
Coachの笛の合図と共にOffenseはCoachにPassを戻す。そしてOffenseとDefenseがHalf Court内で入れ替わり、

DefenseであったPlayerは5Outの位置に広がる。

「同一のMarkmanにMatch upしない」というRuleである。

このため、OffenseであったPlayerはMarkmanの確認作業を行うために大声でTalkしながらEndlineに走る。

Coachから任意のOffense PlayerにPassを送られる。この瞬間にEndlineにいたDefenderは一斉にCallしながらMatch upし、Positioningする。(Close Out)



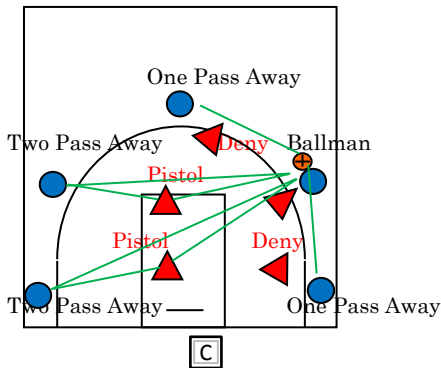
CoachのPassで一斉に Scramble Close Outする。

Positioningする。

Coachの笛の合図でBallを戻し、 OffenseとDefenseが入れ替わる。

CoachのPassで一斉に Scramble Close Outする。

【 Positioning】



- 1 Ballman Defense
One Arm Away, Ballman Pressure, "Ball" Call
- 2 One Pass Away
Deny, "Deny" Call
- 3 Two Pass Away
"Pistol" Position, "Help" Call

※ Flat Triangle

Ballman-Defender-Markmanの成す三角形をなるべく平らにする。

Visionの確保という点では三角形が大きい方が見易いが、Markmanの動きに対する対応、Skip Passへの対応の観点等から、できる限り三角形を平らにする。

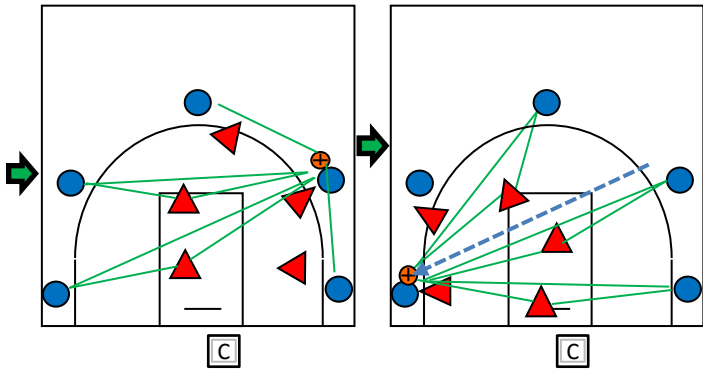
【Point】

- 1 Talk (Communication)
Markmanの番号や名前、役割を大声で伝え合うこと。
- 2 Positioning
- 3 Missに対する態度
Match upのMiss, One Pass AwayへのPass Feedなどに対して
TeamとしてPenaltyが課される。Team Defense Ruleは守られてこそ価値がある。

① Skip Pass & Positioning (Communication & Deny)

【実施方法】

Playerは任意にSkip Passを行う。これに対して再度Positioningし、TalkしてCommunicationを図る。



Positioning

Skip Passに対して
再度Positioningする。

- 1 Ballman Defense
One Arm Away, Ballman Pressure, "Ball" Call
- 2 One Pass Away
Deny, "Deny" Call
- 3 Two Pass Away
"Pistol" Position, "Help" Call

【Point】

- 1 Talk (Communication)
Markmanの番号や名前、役割を大声で伝え合うこと
- 2 Positioning

② Cut Defense

【実施方法】

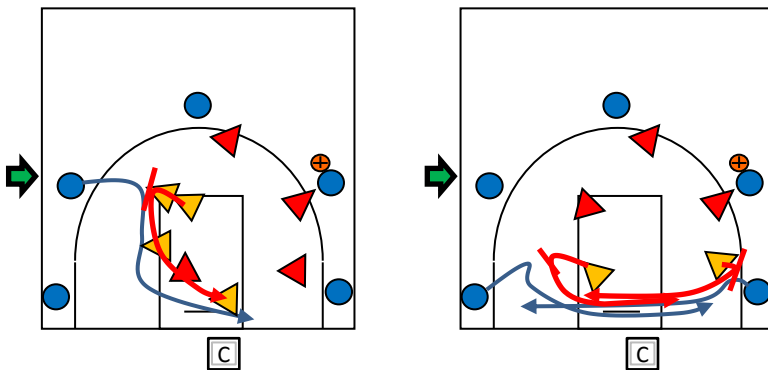
CoachのSignでOffense PlayerがBallside Cutする。

この動きに対して、対峙するDefenderは自ら迎え撃つようにBumpする。

Offense PlayerはBack Doorして広がり、DefenderはDenyを続けて対処する。

I 1Men Cut

II 2Men Exchange



【Point】

- 1 Bump
Cutを待たずに迎え撃ち、
片手でUniformを掴み、
前腕(Arm Bar)で止める。
- 2 Deny

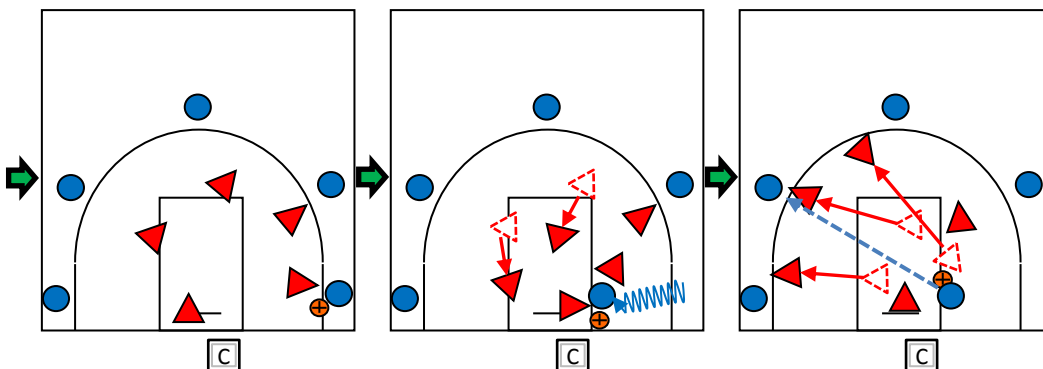
③ Penetration Defense

【実施方法】

CoachのSignでBallmanがPenetrationする。

Ballman Defenderは意図的に抜かれ、Help,それに伴うCover Downを行う。

Kick out Passされ、DefenderはClose Outする。次のPassはDenyする。



【Point】

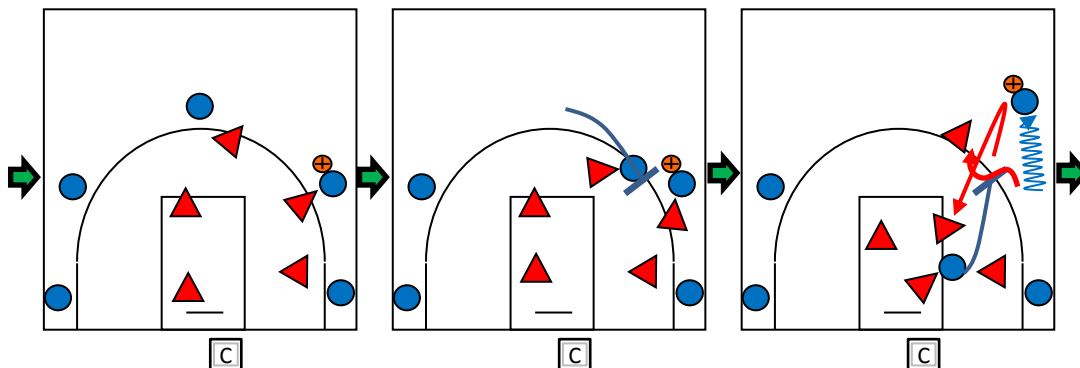
- 1 Help & Rotation
- 2 Close Out
- 3 Talk (Communication)

④ Ball Screen Defense

【実施方法】

CoachのSignでPick (Ball Screen)をSetする。

Defenderは適切なPick (Ball Screen) Defenseを展開する。



【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"
Ballman Defenderと"Screen,Screen,Screen,Set"
- 2 Help Rotation
Help Defenderと"OK!","Switch"の確認
- 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。

〈Helpside Defender〉

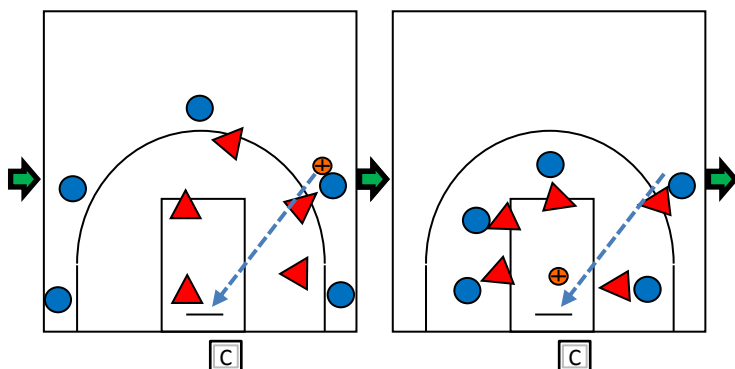
- 1 Diveを高い位置でCoverする。
(Bump)
- 2 Help Rotation
- 3 Recovery
- 4 Communication,"Call"
Screener Defenderと
"Switch","OK!"

⑤ Box out

【実施方法】

CoachのSignでBallmanがShotする。

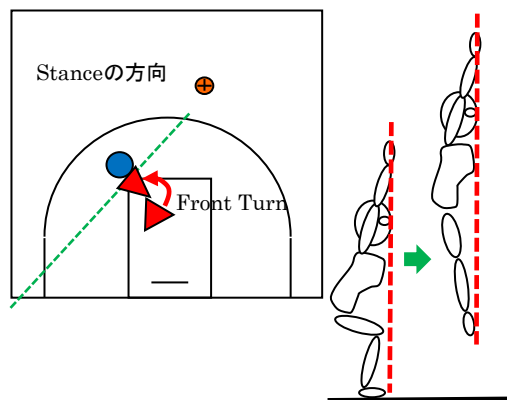
Defenderは一斉にBox Outする。



【Point】

- 1 Box out
 - ① 半身で抑える。
 - ② No Middle
Baseline方向に向かわせて
Back Board裏に押しやる。
 - ③ Low & Wide Stance
 - ④ Front Turn
- 2 Rebounding

【Shooter Box Out】



【Point】

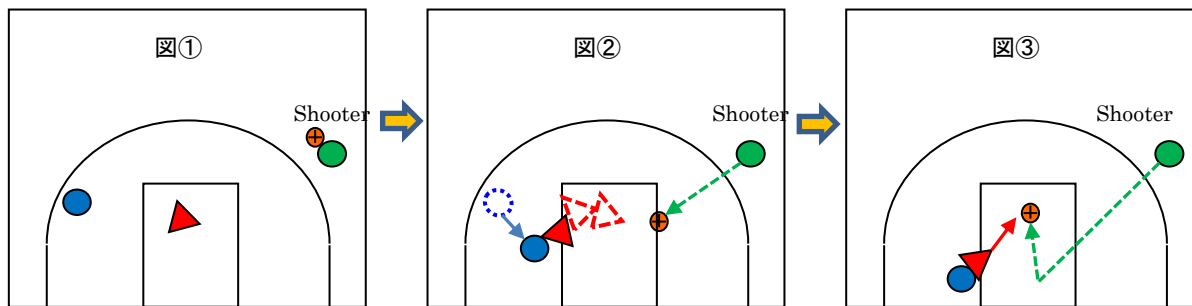
1 Shot Block

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ことはFoulになる恐れがあるので留意する。

2 Box Out

- ・Square StanceでFront Turnする。
Front TurnすることはReverse TurnするよりBalanceが取れ、あらゆる方向に動き(Jumpも含む)易い。
- ・Stanceの方向はCornerを向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance)
ShooterがOffense ReboundのためにPaint内に入ることを阻止する。

【HelpsideのBox Out】



【Point】

- 1 No Middle・・・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。
Baseline方向へ動かせ、Back Board裏に押し込む。
- 2 Front Turn
- 3 半身でContactする。
- 4 Low & Wide Stance
- 5 Front Turn～踏み込んでRebound

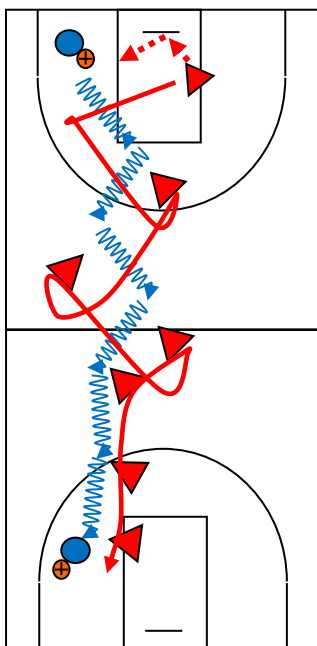


※ ①～⑤を複合的に組み合わせることで、より複雑なDrillとなる。

5 1on1 Stop Ball (6sec."Coast to Coast")

OffenseのFast BreakにおいてDribble Pushによる傾向が強い。Back CourtにおいてDribbleを遅滞させることを目的に行うFull Court Penetration Defense Drillである。

【実施方法】



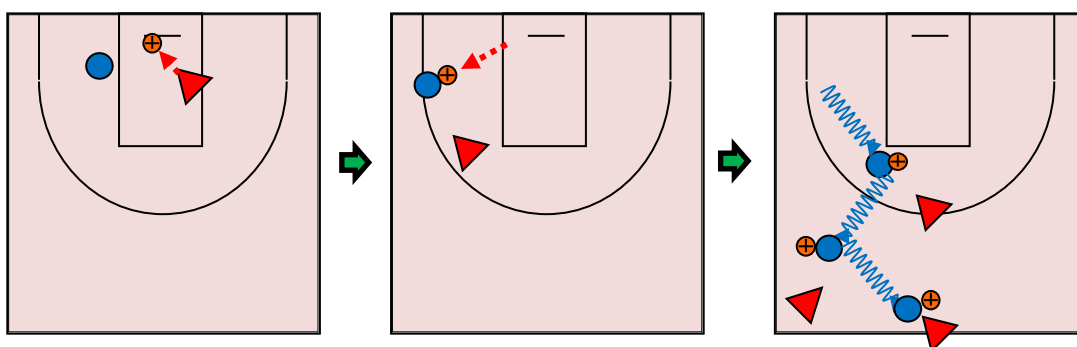
DefenderとなるべきPlayerがBack BoardにBallをぶつける。
OffenseがBallをとり、ここからFull Court Penetration Defense Drillが始まる。
Offense(Dribbler)は、6秒以内にShotしなくてはならない。
DefenderはBack Court,Front Courtにおけるそれぞれの考え方によりBallを止める。

Offenseは前出のSpeed Cross Over DribbleでGoalに向かい、Attack Drillの要領でShotに持ち込む。

【Court区分におけるDefenseの考え方】

Penetration DefenseについてFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分けて考え方を整理する。

【Back Courtの考え方】



1 TempoをControl

DribblerがMiddle方向へSpeedを付けてPenetrateすると、Half Courtで容易にEntryされ、得点に結びつきやすい。よって、目的はHalf Courtを超えるまでの時間を遅滞させ、他のDefenderが準備する時間を作り、容易なEntryを阻止する。そのためには、Dribble SpeedをSlow Downさせることが必要であり、Half CourtのEntryされた状態でのOne Arm Awayの間合いでは破られる危険性が高いため、付かず離れず一定の距離を保ちつつ継続的にMatch upすることが必要である。この間合いはTwo Arm Awayの距離感である。こうしてTempoをControlする。

2 No Middle

MiddleにBallがあると逆Sideへの展開が容易である。よって、どちらかのSideにBallを追いやる。

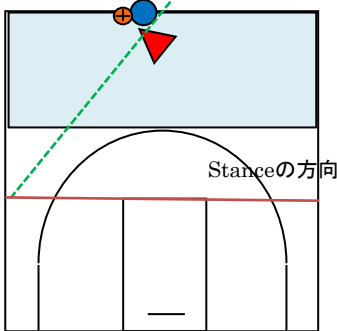
3 Nose To Ball

Center Lineまでに最低1回Dribble Changeさせる。(良いDefenderは2-3回Dribble Changeさせる。)こうすることでよりSlow Downさせる効果が期待できる。そのためには自分の鼻をBallの進行方向の正面に入れることが重要である。

4 Running Step (Cross Step)

使用されるFoot WorkはRunning Step (Cross Step)であり、"Step Step"はしない。

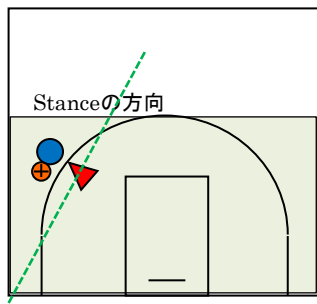
[Center LineからBall Entryまでの考え方]



Center Lineを超えたDribblerに対してContain(Control Defense)し、以下のように対処する。

- 1 Nose to Shoulder For No Middle
Dribblerの内側の肩に鼻を入れる。これにより、No Middleがより明確になる。
- 2 One Arm Away
Two Arm Awayの間合いから、よりPressureのかかったOne Arm Awayの間合いに縮める。
- 3 Stanceの方向
Stanceの方向はFree Throw Lineの延長線とSidelineの交点に向ける。
(No Middleの方向にDirectionのStance)
- 4 Step Step
Back CourtのRunning Step (Cross Step)からFoot Workを"Step Step"に換える。

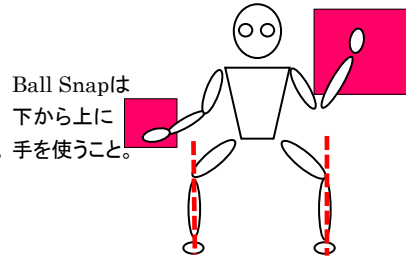
[Entry時の考え方]



【Center LineからBall Entryまでの考え方】と同様であるが、Stanceの方向だけはCornerに向ける。



- ※ Stance
- ・前額面垂直
- つま先・膝・肩が前額面垂直である。
- 頭は膝と膝を結んだ線上に位置する。
- ・肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。手を使うこと。
- ・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。

【Point】

[Back Court]

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

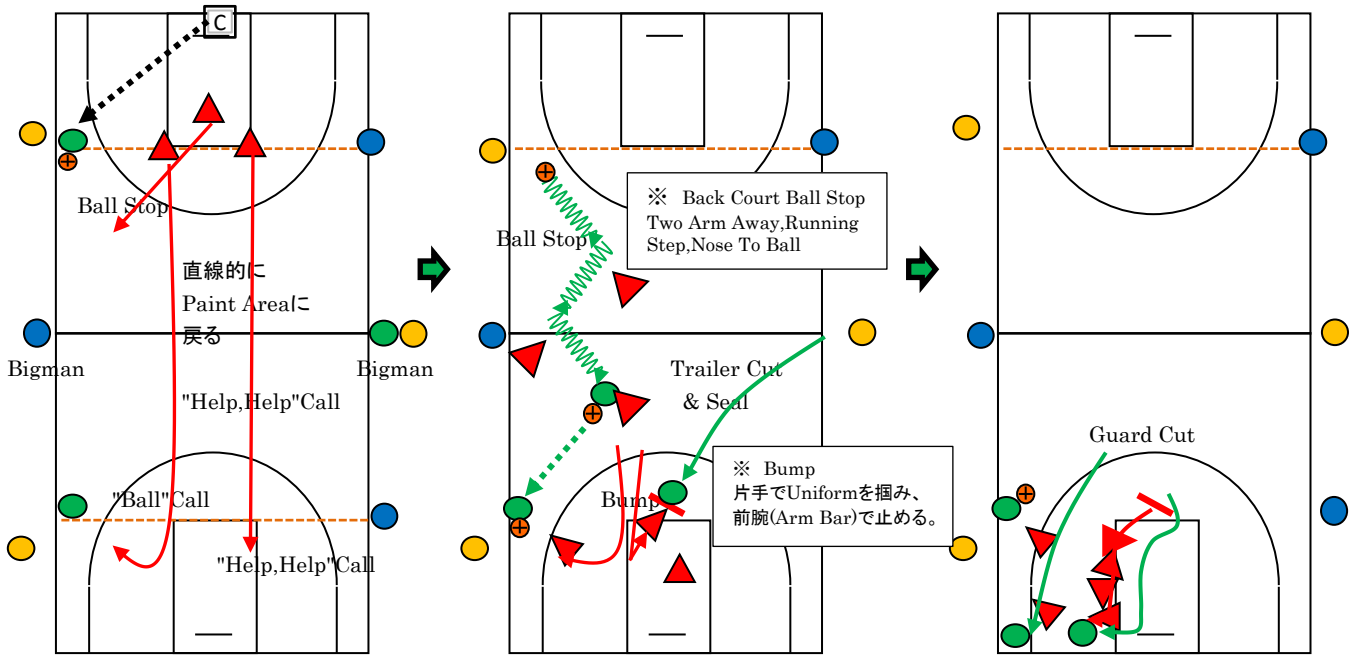
[Center LineからBall Entry]

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

6 3対3 Transition Defense Drill②

前項の[1on1 Stop Ball (6sec."Coast to Coast")]を用いてEntryを遅滞させること、Trailer Cut Sealを阻止すること、3Men Motion Automaticsに対するDefenseを目的に Transition Defense Drillを展開する。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。

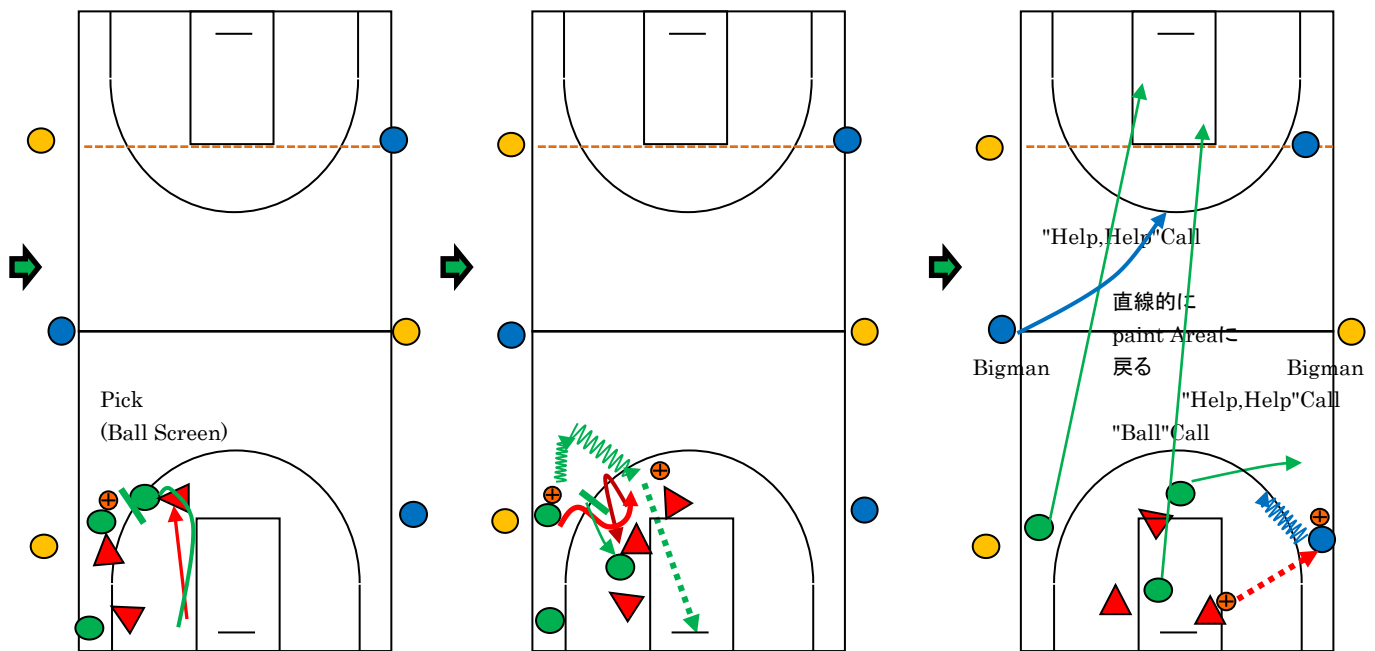
【実施方法】下図と共に説明する。



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。
TailerはShort Cornerへ移動する。
DefenderはFrontを取らず、Denyする。



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

前述の「2 3on3 Pick (Ball Screen) Defense Drill (Communication, Help Rotation)」同様の3on3 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】

- 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 Drill (Communication, Help Rotation)同様のPoint

Rebounding

Reboundingは非常に重要な課題である。

特にHelp Rotationが起き、高さのMiss Matchが発生した場合を想定して取り組む。

Rebounding Tipping Drill (3on3 Help Rotationから)

WingからBaseline Driveされ、HelpsideがCoverし、続いてJump ShotされたCaseを考える。

この場合、Reboundが落ちる確率は統計的DataによるとHelpsideに70%程度落ちる。

BallmanをHelpし、Tough ShotさせてもSecond ChanceとしてOffense Reboundを取られては意味がない。

Rotation Downを含むDefenseからのTipping(Tip out)によるReboundについてDrill化する。

【実施方法】

End Line後方にBallを持ったCoachを置き、両Wing (または、HelpsideはWingより内側に入った位置)、TopにOffenseをEndlineに3人のDefenderを配置する。前項の"Scramble Close Out (5対5 Communication Drill)"同様、CoachはWingのOffenseにPassする。

BallmanのDefenderはClose Out、TopのDefenderはDeny、HelpsideのDefenderはHelpsideのMarkmanをMatch upする。(HelpsideのDefenderはFlat TriangleのPistol Positionに位置する。)

WingのOffenseはBaseline Driveし、Match upするDefenderは意図的に抜かれる。

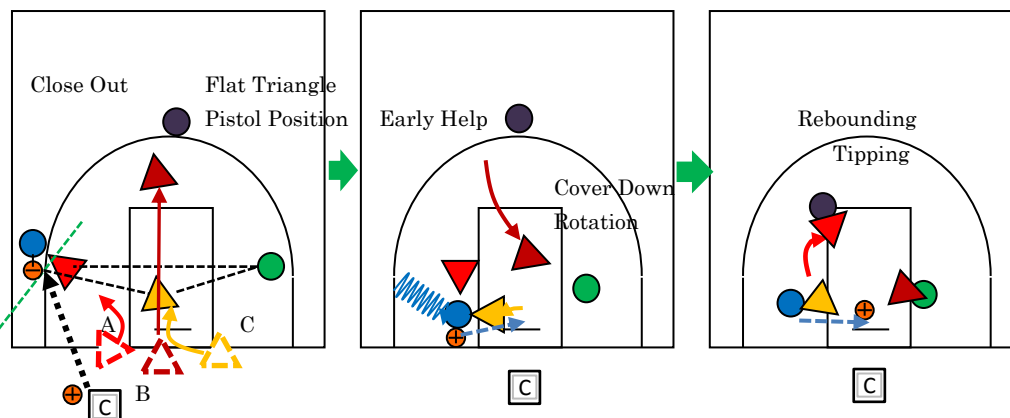
Baseline Driveに対してHelpsideのPistol PositionのDefenderはPaintに入る前にHelpする。(Early Help)

また、TopのDefenderはHelpに連動してHelpsideのOffenseをCover Down(Rotation)する。

BallmanのJump Shotに伴い、Helpした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OffenseをCover DownしたDefenderは、Contact(Bax Out),Tipping(Tip out)を行う。

Shooterの本来のDefenderはTopからOffense Reboundに入るPlayerに走り、Paint外でBox Outする。

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。(Shotの成功回数として4Point先取で行うなど競争的に行う。)



明らかに不利な状況では
Tip outによりBallを
End Lineにはじき出すという
選択もある。

【Point】

1 Helpside Rebound

- ① Hit First
- ② Tipping (Tip out)
- ③半身で抑える。④No Middle ⑤Low & Wide Stance ⑥Front Turn

2 Close Out, Helpside Defense Position (Flat Triangle・Pistol Position), Deny Position, Baseline Drive Early Help

Rotation Down, Shooter Box Out, Power Lay up等のShot Skill, Rebounding



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。