

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 U16 日本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ことによって、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

- ・ U12 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、Skip と Ball 回しの組み合わせ

- ① 1Skip+1 回 Ball 回し (Front Skip & Back Skip)
- ② 1Skip+2 回 Ball 回し(Front Skip & Back Skip)
- ③ 2Skip+2 回 Ball 回し
- ④ 2Skip+3 回 Ball 回し

II、2人組片足立 One Hand Push Pass

- ① One Hand Push Pass
- ② Dribble + One Hand Push Pass

III、2人組 Tennis Ball 投げ上げ Catch

- ① Dribble + Tennis Ball 投げ上げ Catch (手のひらを上にして Catch)
- ② Dribble + Tennis Ball 投げ上げ + One Hand Push Pass

IV、2人組移動

- ① Dribble + One Hand Push Pass
- ② Dribble + Tennis Ball 投げ上げ + One Hand Push Pass

V、Dribbling と Step

- ① Normal
- ② 1Step1Dribble
- ③ 3Step1Dribble
- ④ 4Step1Dribble (Ball 後方移動)
- ⑤ Dribble Rhythm (右 Straight -Crossover-左 Straight -Crossover)
- ⑥ Step Rhythm (閉-閉-開) + Dribble Rhythm (右 Straight -Crossover-左 Straight -Crossover)
- ⑦ Step Rhythm (閉-閉-開-閉-閉-前後開) + Dribble Rhythm (右 Straight -Crossover-左 Straight -Crossover)

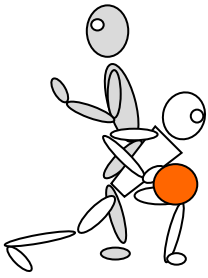
VI、Onside Drive & Pivot + Orientation

Onside Drive + Power Dribble + 180 度 Front Turn & Back Turn + Onside Drive

VII、2Balls Dribble

- ① Straight Dribble & 前後 Dribble (同時&交互)
- ② 左(右)Dribble の Bound1 回に対して右(左)Dribble の Bound2 回
- ③ Straight Dribble & Inside Dribble

■1on1 Offense



【Onside Drive(Penetrate)における留意事項】

1, Triple Threat Position 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。Pivot Foot はつま先の方向と蹴り出す方向を同一にし、膝を下げて拇指球で床を蹴って加速する。

2, 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。

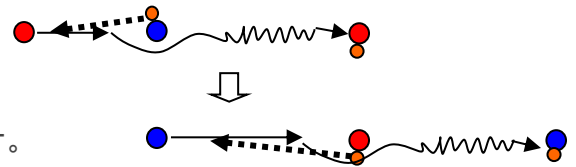
3, 指を立てた状態(Hand Cock)から Dribble すること。この動作により Ball が前方に加速されるだけでなく、Pivot Foot に加重されることで Dribble への動作と Step が一体となって Free Foot に加重されたため、Traveling となりにくい。

I、Track & Trail

2 人組・ Goal に正対する Ball Meet Drill。

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

- ① 3 回 No Dribble で Drive Motion を行う。
- ② 3 回 1Dribble で Drive Motion を行う。



II、Drive 中の状況判断 (Drive 中に Defender との状況を判断する習慣づくり)

- ① Power Lay up
- ② Spin Move
- ③ Pull Back
- ④ Catch からの選択 (Close out する Defender に対して)

【Reverse Turn・ Spin の留意事項】

- ・ 足よりも頭部(首)を先に回す。(頭頂部から脊柱における軸を頸の回旋によって支配する。)
- ・ 軸足は、Unlock して踵を浮かせ、踵の向きを進行方向に向ける。(踵の向きに Turn ができる。)
- ・ Pivot として Free Foot を軸足に近づけて回ること。(Compass Step しない。)

【Pull Back の留意事項】

- ・ Crossover Dribble で Pull Back して Goal に向かって Open にする。
- ・ Defender の反応を見て、再度 Crossover Dribble 等で Goal に Attack する。

■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、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 と Helpside Short Corner
- ② Baseline Drive と Helpside の Middle 合わせ
- ③ Baseline or Middle Drive と Helpside の Middle or Swing 合わせ
(Ballman Dummy Defender の Sign による)

III、Cutter への Pass

Helpside の Player の Goal Cut に対して、Ballman Defender の手の位置を判断して Bound Pass or Air Pass を行う。

- ① Ballside Cut
- ② Ballside Cut or Back Door (Off Ball Defender の対応による)

■Fast Break Fundamentals

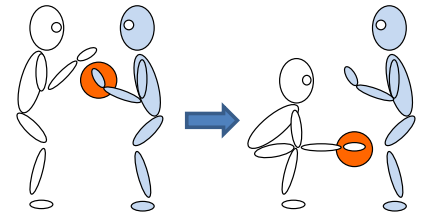
I、Speed Dribble

➢ 手首の使い方 ➢ 前にボールをつくこと

- ① Full Court を 4 回の Dribble で Lay up する。
- ② Coordination Training Reaction から Speed Dribble

Back Court で Defense Stance を取り、2 人組で Sideline と平行に

向かい合う。一方は Ball を持ち、一方はその Ball の上に手を置く。Ball が落とされ、これを床に触れる前に Catch し、即座に Speed Dribble で Goal に真っ直ぐに向かう。



II、Speed Lay up の Course

➢ Defender が Goal の真下になるように仕掛ける。

Center Circle から Coordination Training Reaction Drill を行う。Defender は Ball を放し、直ちに守る。

Ballman は Speed Dribble し、Lay up の Course 選択を Elbow で行う。

- ① Straight
- ② Crossover Dribble
- ③ Crossover Dribble→Euro Step

III、Speed Crossover & Inside out

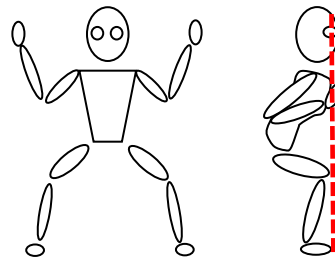
- ① Marker Corn
- ② Dummy Defender
- ③ Coordination Training Reaction Drill から 1on1

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。

■ 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

- ① Transition Defense
- ② On Ball Defense (Hand Checking) AB

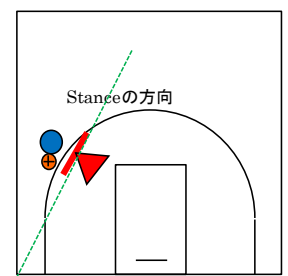
II、Defense Stance

- ① 考え方
- ② Vs Contact

III、Wing On Ball Defense

【No Middle を意識した Penetration Defense】

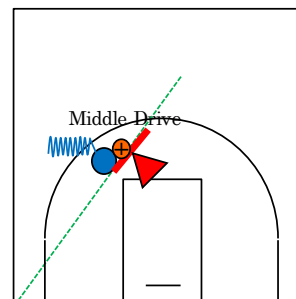
- ・ Markman(Ballman)の内側の肩に Defender の鼻を置く。(Nose to Shoulder)
- ・ Stance の方向は Corner を向ける。(No Middle の方向に Direction の Stance)
Goal Line を空けず、Straight の Drive も許さない。



- ・ Stay Down (One Arm Away)

- ① Vs Baseline Drive
- ② Vs Middle Drive
- ③ Vs Middle Drive Live
- ④ Vs Step work & Ball Flip

(1Stepout ではなく、Step Step する。)



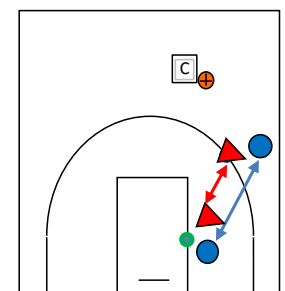
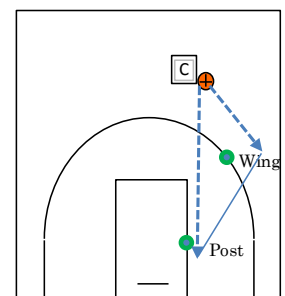
IV、Deny Defense (Stance, Footwork)

【Wing の Deny】

Ball の動きを止めること。Dribble より Pass の動きの方が圧倒的に速い。
Pass Course に Pressure をかけて遮断する。また、Wing より高い位置に
Pass されても Entry されない。よって、Shooting Range への Pass を Deny する。
具体的には Wing と Post 間を Deny する。

1 Closed Stance

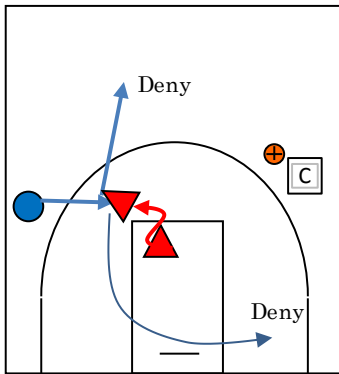
- ・ 顎を肩の上に乗せて Vision を肩越しから取る。
- ・ 手のひらを Ballman に向けた Hand Work によって Pass Course に Pressure をかける。
- ・ 逆手は、Back Screen を体に受けられないためや Back Door Cut 時の Arm Bar として使用するために Uniform の胸を掴み、肘を曲げて肩の高さまで挙げ、小指側を相手に向けて構える。



2 Step Work

"Step Step"すると遅過ぎる。 Pivot & Dash を繰り返す。

V、Cut Defense —2on2 状況



➢Open Stance,"Pistol"Position, Flat Triangle

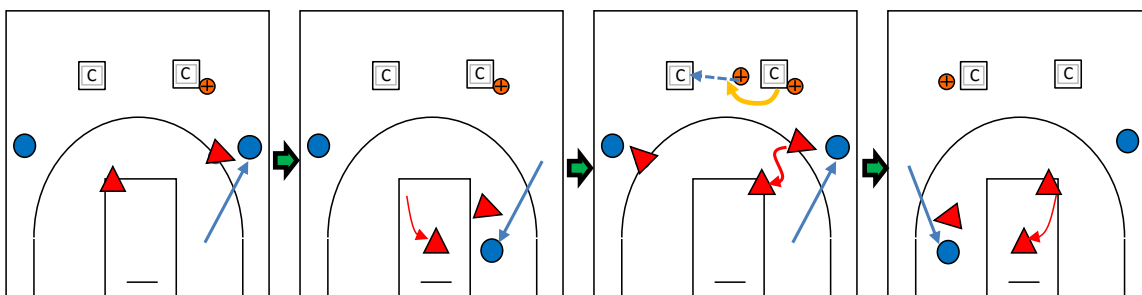
➢Bump 時の手の使い方 = Uniform をつかむ

Helpside から Ballside Cut する Off Ball Player を Bump する。

その後、Guard Position への移動または Swing する動きを Deny する。

VI、2on2 Off Ball Defense

① Deny Defense



"Back Door"と"Help"を同調させる。

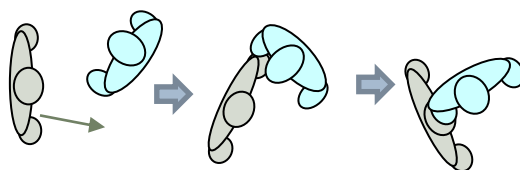
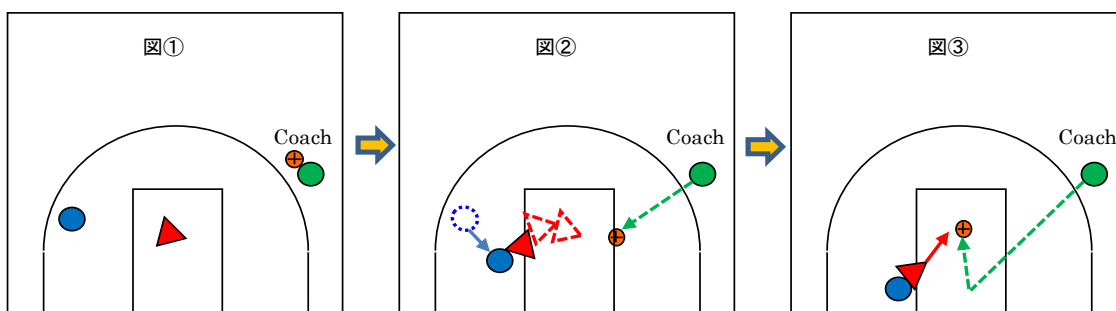
② Deny Defense & Cut Defense

Helpside から Ballside Cut する動きを加える。

《2015 年度 U13BE 伝達資料男子等参照のこと》

■ Defense Rebound

① 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。

②Off Ball 2 対 2 Defense Rebound Live

- > 半身で止める (押し負けないために)
- > Middle を止めて Baseline 方向へ
- > 止めたら素早く飛びつく

※ Teaching Point 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。