

平成29年度(2017-2018) U18女子Block Endeavor伝達内容

平成30年1月9日(火)味の素ナショナルトレーニングセンターにて標記が実施された。

U18女子はアンダーカテゴリーからナショナルチームまで一連で同一のコンセプトとしたいことから、女子代表ホーバスヘッドコーチ(HC)の考え方を踏襲し、先日行われたナショナルキャンプでのドリルから講習内容の提供を行う。

●適宜、映像による伝達も行う。(ナショナルキャンプ練習風景から)

Offense

Contents

- 1 パッシング・・・「世界一のパッシングが出来るチームになる」
- 2 ドライブ、コンタクト、スペース・・・「ペイントエリアに出来るだけ多く侵入する」
- 3 ボールをもらう前の予測
- 4 シュートセレクション
- 5 フットワーク:トラベリング防止、インサイドピボット
(ジャンプストップしかできない選手が多い。ステップの足を両方使えるようにする。シュートスタンスの意識)
- 6 ドラッグスクリーン
※最終日のスクリメージを意識。5×5で、練習したことがすぐに使えるように意識付けする。

1 Elbow Shooting

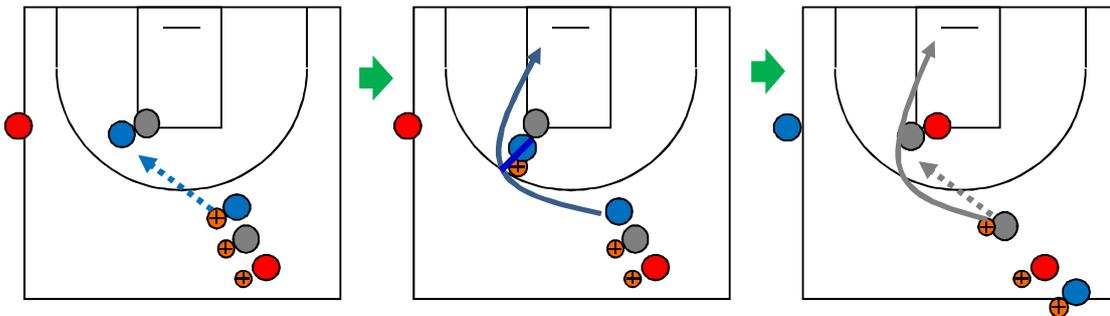
目的:フィニッシュスキル、ハイポストへのパスとレシーブ、ポストマンのボールキープ、トラベリング防止(もらう時の足使いをはっきりと)

【実施方法】

2Guard PositionとOff SideのElbowのTrail Play。ElbowにはDummy Defenderを配置する。

GuardがBallを保持し、ElbowにPass。GuardはTrail Cutし、Ballを受けて1DribbleからShotする。

(下図は片Sideであるが、両Side同時に行う。)



【Elbow: Receive, Hand Off】

SealからBall Meetし、Ball ProtectしながらHand Offする。

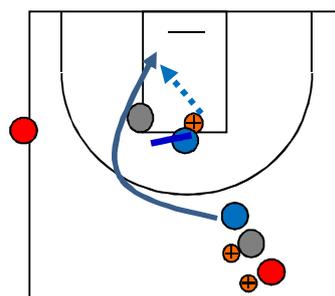
【Hand Off~Shot】

- ① Skip Step(ケンケン動作)はTravelingとなりやすい。明確なRunning StepでBrush Offし、Passを受けること。
- ② PaintにAttackすること。

【Finish Skill】

- 1 Lay up
- 2 Floater
- 3 Euro (Corner Pass Fake Lay up)
- 4 Control Drive
- 5 Jump Penetration = Gallop (2Dribbleしても良い)
- 6 Deep Cut

《Deep Cut》

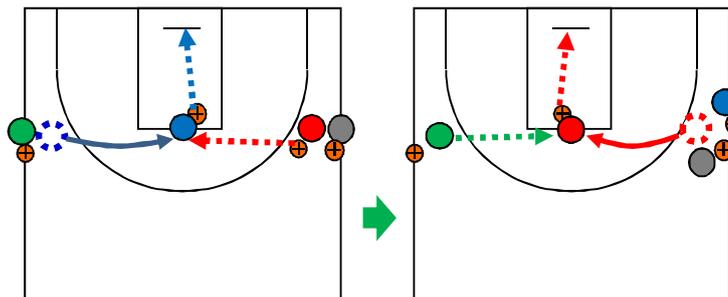


Trailerに対してDefenderがFight overで対応したことを想定して、CutterはBallを受け取らず、Goal下にCut。ElbowはFront TurnからBound Passを送る。

2 Meet Shooting

目的: インサイドピボットの足使い、トラベリング防止

① Meet Shot



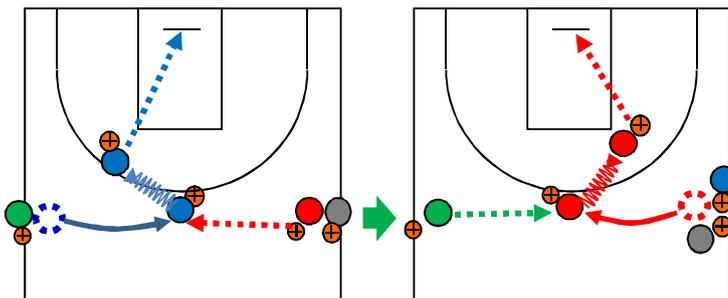
【実施方法】

Free Throw Lineの延長線上に左右に分かれて先頭以外はBallを持って並ぶ。先頭は、Ball MeetしてShotする。

【Point】

- 1 Inside Pivot
- 2 強いPass

② 1Dribble Jump Shot



【実施方法】

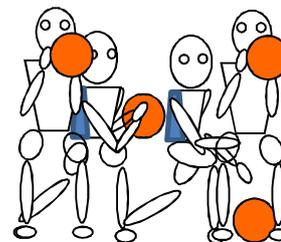
Top 3Point Lineの延長線上に左右に分かれて先頭以外はBallを持って並ぶ。先頭は、Ball Meetし、Shot Fake後、Cross over Stepで1DribbleからJump Shotする。

【Point】

- 1 Inside Pivot(Ball Meet時、Dribble後)
- 2 強いPass

《その他の留意点》

- 1 Triple Threat Position
- 2 Shot Fake
- 3 Cross over Stepする前に側面にDribbleし、素早い12Rhythm(Inside Pivot)を作る。



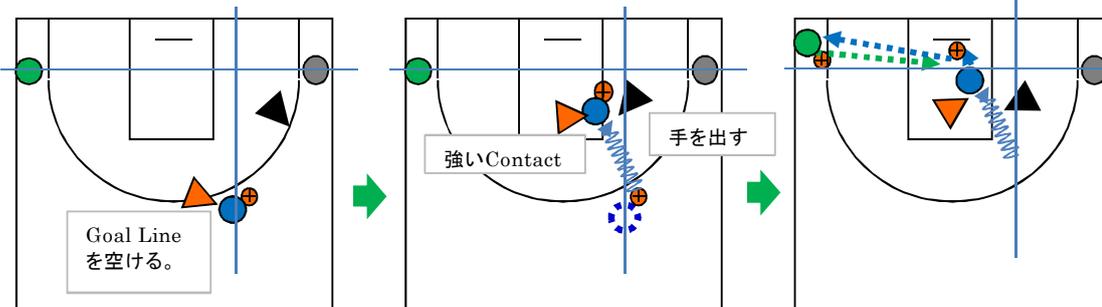
1 2

3 Gap Drive

目的: 力強いコンタクトのドライブ、ギャップの認識

① Guard Drive

【実施方法】 下図と共に説明する。



【Point】

- 1 強いContact
- 2 強いDribble
- 3 Shot

2Guard PositionでBallを持ち、対峙する。Defenderは意図的にGoal Lineを空ける。両CornerにOffenseを置き、On SideにDefenderを配置する。

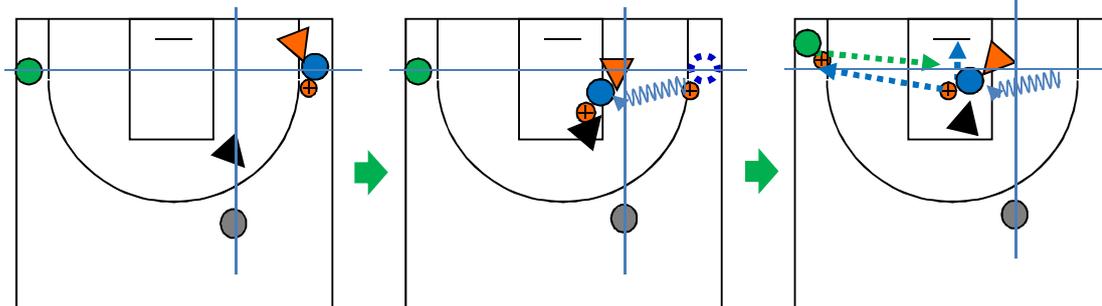
Driveする。CornerのDefenderはCourseを遮断せず、手を出す。Dribblerは自身のDefenderと強くContactし、PaintにAttackする。

- 1.そのままShotする。
- 2.Balanceを崩した場合、逆SideのCornerにPass。そして、3Point Shotする。

※ 左右行う

② Corner Drive

【実施方法】 実施方法は①と同様である。



【Point】

- 1 強いContact
- 2 強いDribble
- 3 Shot

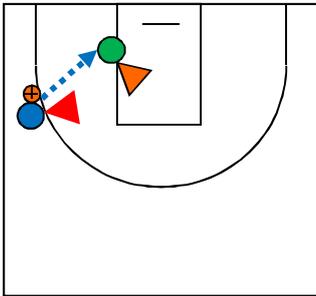
4 Low Post Passing 2X2

目的: パッシングウインドウの認識、バウンズパスの習慣、ショートフェイク、アイコンタクト、強いポストアップ、ターゲットハンド

【実施方法】 WingとLow Postの2対2を作る。WingはLow PostにPassを送り、Low PostはPower Lay upでShotする。

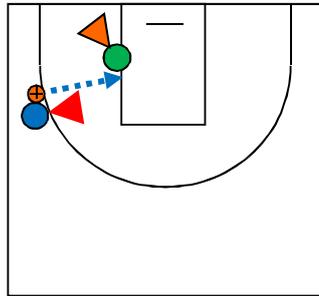
① vs Siding High

(Low PostのDefender)



② vs Siding Low

(Low PostのDefender)

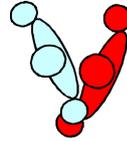


【双方に必要な事項】

Eye Contact

【Postに必要な事項】

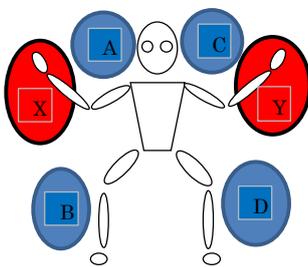
- 1 強いPost up
- 2 Target Hand



【Passerに必要な事項】

味方のPostばかりを見るのではなく、目のDefenderとPostのDefenderを見ること。

【Passing Window】



目のDefenderの手の位置によりPassの選択を行う。

On Ball Defenderの周りには、左図のようなPassを通す位置がある。

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、ABまたはCDの組み合わせでPassを通す。

また、DefenderがHands upしていることから

ACよりもBDのBound Passが有効である。

Bound Passの場合、高い位置からのReleaseは高いBoundとなり

Interceptの可能性が高まるため、留意が必要である。

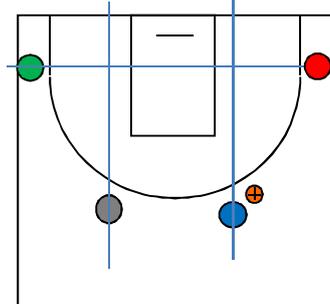
【Short Fake】

駆け引きの中でFakeは重要な要素である。この際、重要な事柄は、小さいFakeで相手を大きく動かすことである。このFakeに対して、大きく動いた相手の逆方向に仕掛ける。

5 Horns Passing

目的: パッシング(ゴールに正対させるよりもパッシングに特化)、鋭いカット、スペース(コーナーを埋める)

ショットクロックの把握(シュートセレクション)



【実施方法】

左図のように両Guard Positionと両Cornerを埋める。

Shot Clockを16秒にSetし、4Men Passingを始める。

2Guard PositionからCornerにBallを送り、Face Cut(=Front Cut, Ballside Cut)、

HelpsideのPosition Change(Flare Screenを含む)等の動きを入れながら

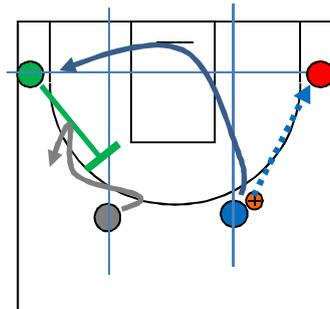
固定したSpacingを維持し、Passingを継続する。

Shot Clockを16秒で丁度Shot inとなるように調整する。

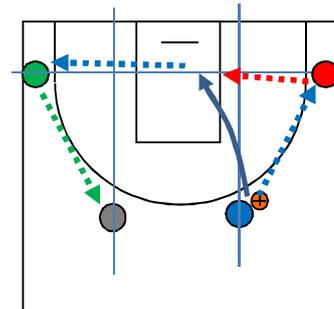
(Hornsとは、16秒のBuzzerの警笛を意味している。)

【動きの例】

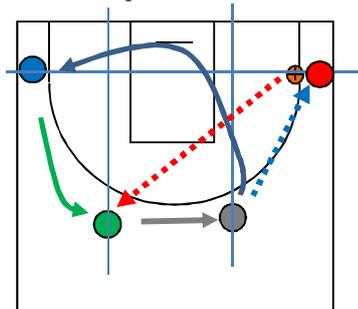
・Face Cut + Flare Screen



・CutへPass + ConerへKick + Extra Pass



・Skip Pass



【Point】

- 1 強いPass (容易にHelpさせないためにCornerにPlayerを配置している。逆にPassの距離が長くなるため、強いPassは必須である。)
- 2 鋭いCut
- 3 Spacing
- 4 Ball Meet時のInside Pivot (Traveling防止)
- 5 InsideへのPassはBound Passが有効

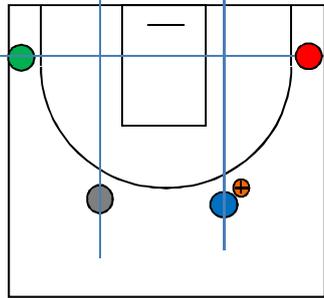
6 Drive~Kick 4Men out /5Men

目的: パッシング(ドライブからの正確なパスも含め)、ドライブ、スペース、カット、フィル、プレーの選択肢の発想を持つ、プレーの連続性、オフサイドの動き(ポジションチェンジ、フレアースクリーン、ボールのところで何が起きているのか)はどう動けば味方の邪魔をせず、助けることができるか、**シュートクロックの把握**

① 4Men out/コーチがプレーをコールする

「オンボール」「ドライブ」「キック」「トレール」「パス」「DHO(ドリブルハンドオフ)」「スキップ」「シュート」

Side Changeして、しつこく相手を崩し、より良いShot ChanceをTeamとして見つけることを目的とする。



【実施方法】

左図のように両2Guard Positionと両Cornerを埋める。

Coachは次のPlayに対して早めに以下のCallを行い、最終的にShotする。

目安としてPassを5回以上行うことが望ましい。

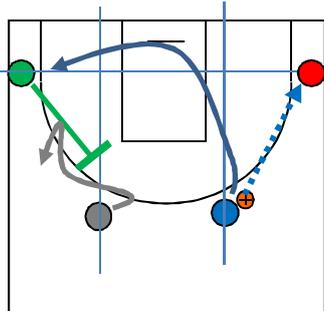
- 1 On Ball (=Pick)
- 2 Drive
- 3 Kick (=Kick out)
- 4 Trail
- 5 Pass
- 6 DHO (=Dribble Hand Off)
- 7 Skip (=Skip Pass)
- 8 Shot

4Men outの固定したSpacingを維持し、Playを継続する。

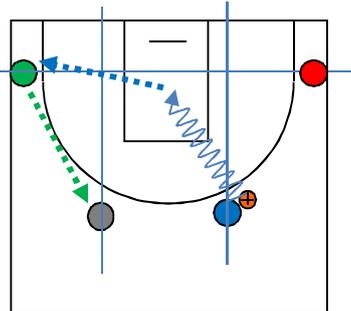
※ 前項「5 Horns Passing」を踏襲している。よって、鋭いCut,Spacingは継続実施される。

【動きの例】

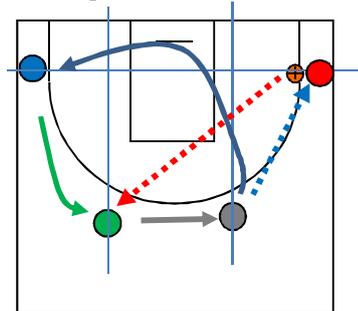
・Face Cut + Flare Screen



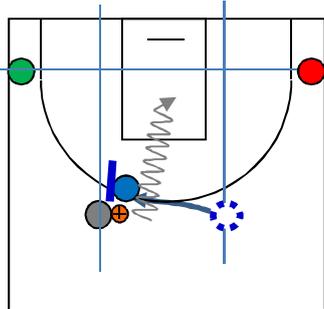
・Drive + ConerへのKick + Extra Pass



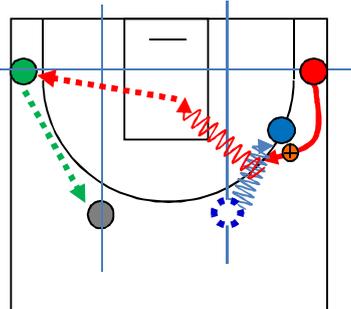
・Skip Pass



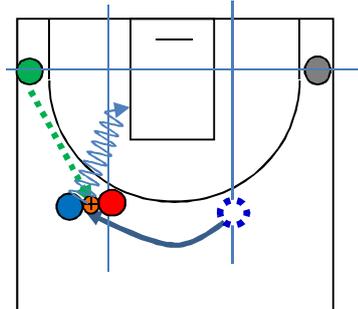
・On Ball (=Pick)



・DHO+Kick+Extra Pass



・Trail



【Point】

- 1 Paint Attack
CutへのPass,Drive,On Ball(=Pick),DHO (=Dribble Hand Off),Trailを用いてPaintを攻めること。
 - 2 Playの連続性
Offsideの動き (Position Change,Flare Screen)
 - 3 Spacing
 - 4 鋭いCut
 - 5 強いPass
 - 6 Ball Meet時のInside Pivot (Traveling防止)
- ※ On Ball(=Pick),DHO (=Dribble Hand Off),Trail後、ScreenerはDiveしても良い。

② 4Men out/コーチのコール無しで、状況を見て選手が選択・判断する

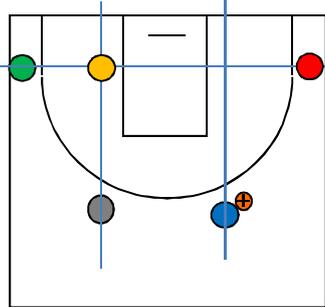
①のDrillをCoachのCall無しでPlayer同士が声を出し合って実施する。

選手のPlayに対する理解・判断・協調が必要である。

③ 5Men/コーチがプレーをコールする

「オンボール」「ドライブ」「キック」「トレール」「パス」「DHO(ドリブルハンドオフ)」「スキップ」「シュート」

Side Changeして、しつこく相手を崩し、より良いShot ChanceをTeamとして見つけることを目的とする。



【実施方法】

左図のように両Guard Position、両Corner、Off SideのLow Postを埋める。Coachは次のPlayに対して早めに以下のCallを行い、最終的にShotする。

目安としてPassを5回以上行うことが望ましい。

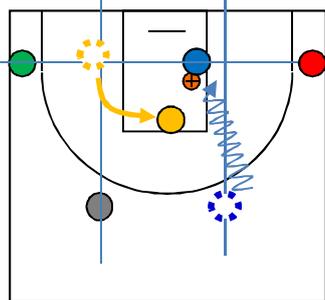
- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 On Ball (=Pick) | 5 Pass |
| 2 Drive | 6 DHO (=Dribble Hand Off) |
| 3 Kick (=Kick out) | 7 Skip (=Skip Pass) |
| 4 Trail | 8 Shot |

4Men outの固定したSpacingは維持する。

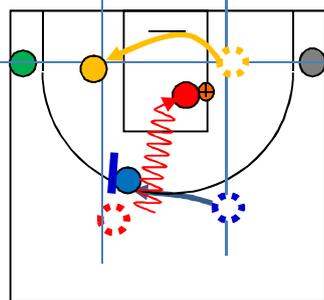
Low PostはBall Aroundに対してOffsideに移動し、Paint Attackに対しては下図のように動く。

【Low Postの合わせ】

A Baseline Drive⇒Drag



B Middle Drive⇒Swing



【Point】

- 1 Paint Attack
- 2 Playの連続性
- 3 Spacing
- 4 鋭いCut
- 5 強いPass
- 6 Ball Meet時のInside Pivot (Traveling防止)

④ 5Men /コーチのコール無しで、状況を見て選手が選択・判断する

③のDrillをCoachのCall無しでPlayer同士が声を出し合って実施する。

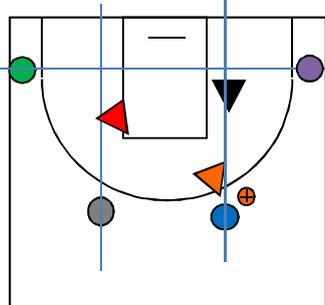
選手のPlayに対する理解・判断・協調が必要である。

7 4X3 Passing / 5X4 Passing

「5 Horns Passing」にDEFが入ってLiveで行う。

目的:空いている味方を見つけていいパスを送る、スペース

① 4X3 Passing



【実施方法】

Offenseは、左図のように両Guard Positionと両Cornerを埋める。

3人のDefenderはZone MotionでBallにMach upする。

Offenseの動きは、「5 Horns Passing」「6 Drive～Kick 4Men out /5Men」同様である。

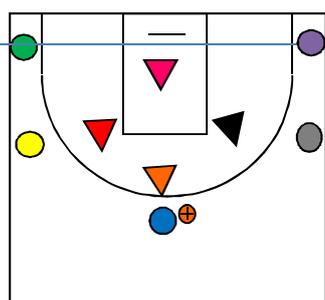
このSpaceを生かし、Passの他、しつこくDriveをしながら空いている味方を見つける。

目安としてPassを5回以上行うことが望ましい。

【Point】

- | | | |
|----------------|------------|---|
| 1 状況判断と強いPass | 3 Playの連続性 | 5 Ball Meet時のInside Pivot (Traveling防止) |
| 2 Paint Attack | 4 鋭いCut | 6 Spacing |

② 5X4 Passing



【実施方法】

Offenseは、左図のように5outする。

4人のDefenderはZone MotionでBallにMach upする。

SpacingとしてCornerををしっかり埋めて、隣と適正な距離をとる。

このSpaceを生かし、Passの他、しつこくDriveをしながら空いている味方を見つける。

目安としてPassを5回以上行うことが望ましい。

【Point】

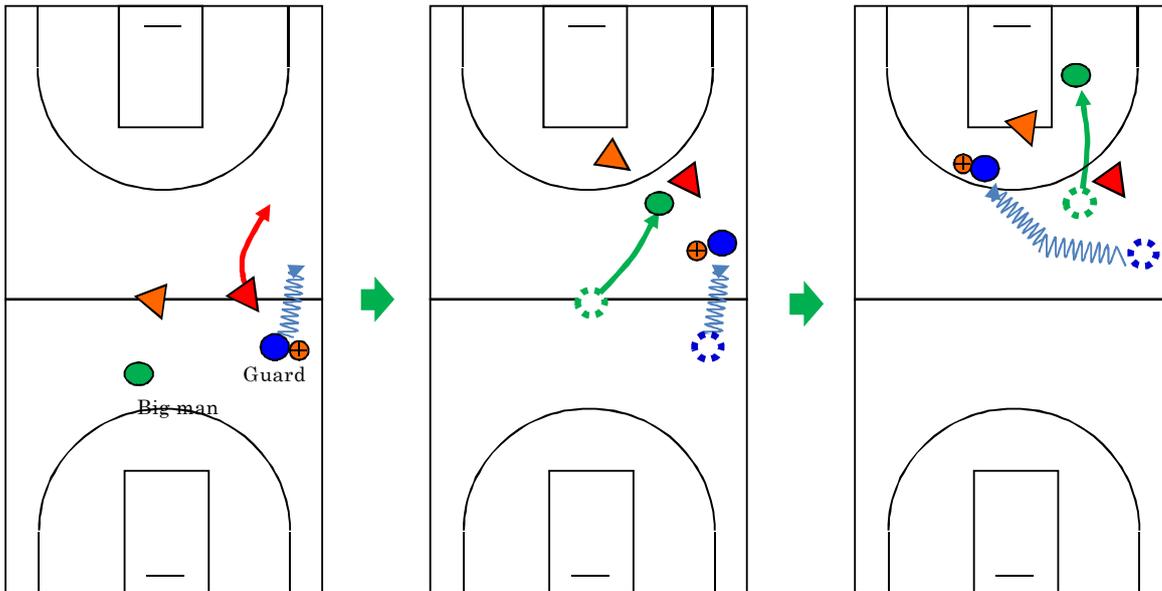
- | | | |
|----------------------------|------------|---|
| 1 状況判断と強いPass | 3 Playの連続性 | 5 Ball Meet時のInside Pivot (Traveling防止) |
| 2 Paint Attack (Drive,Cut) | 4 鋭いCut | 6 Spacing |

8 Drag Screen 2X2

目的: 代表で使用している戦術を紹介するとともに、練習したことをすぐ実践で使うことを意識付けする。

★講習2日目に行なうことを推奨

【実施方法】 下図と共に説明する。



BigmanがReboundまたはEnd Throw inしてTrailerとなり、GuardがSidelineをDribbleしていることを想定する。Defenderは、TightにMach upしない。

BigmanはOn SideのTrailer Zoneに入り、GuardのDefenderの邪魔になる動きを行う。この際、Screen Setは行わない。

GuardはMiddleにDribble Changeする。BigmanはGoalに走り、Dribblerとともに2対1を形成する。Playの選択としてDribblerのLay up, Jumper, BigmanへのPassがある。

【Point】

Scrimmageで戦術を理解して実践に結び付けること。

Defense 「しつこく」「粘る」「あきらめない」

Contents

1 ポジショニング(ヘルプポジション含む)、ボールマンプレッシャー

2 ローポストディフェンス

「アクティブに」「ずっと後ろにいない」

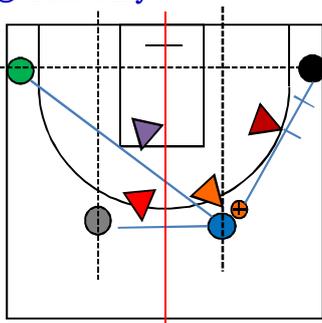
3 ローディング

※最終日のスクリメージを意識。5×5で、練習したことがすぐに使えるように意識付けする。

1 DEF Positioning (Pass only, Cut 1pass away, Cut 2pass away, Drive) 16"

目的: ボールマンプレッシャー、ポジショニング、フェイスカットをさせない+バンプ、ヘルプポジション

① Pass Only



【実施方法】

左図のように両2Guard Positionと両Cornerを埋める。

Shot Clockを16秒にSetして始める。

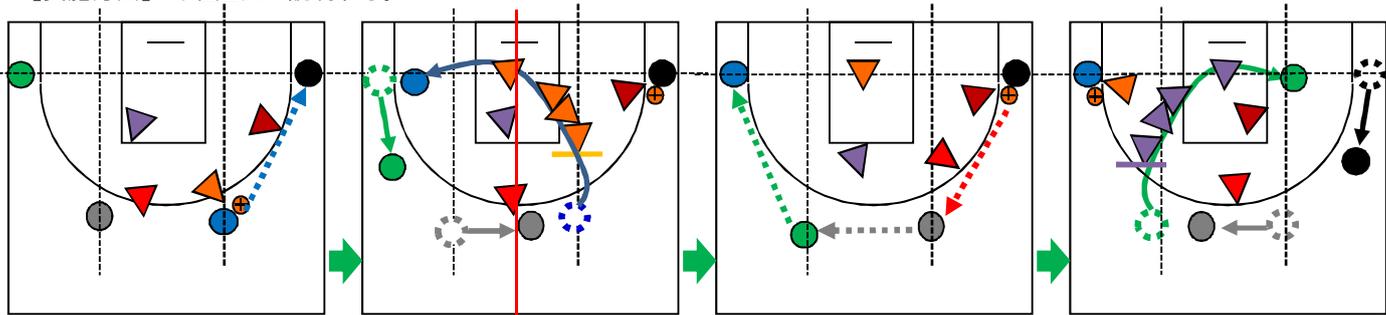
Offenseは動かず、Passのみで展開する。DefenseはPositioningを確認する。

【Point】

- 1 1Pass awayのDefender
Closed StanceのDenyではなく、Ball側に2Step寄るOpen Stance
- 2 2Pass awayのDefender (HelpsideのDefender)
GoalとGoalを結ぶ仮想の線を踏むくらいOn Side(Ballside)に寄る。
- 3 Jump to the Ball
- 4 Ballman Pressure
Goal Lineを守ること、基本的にNo Middle

② Cut 1 Pass away

【実施方法】 下図と共に説明する。



上図のように両Guard Positionと両Cornerを埋める。
Shot Clockを16秒にSetして始める。

GuardからCornerにPass。
Pass後のOffenseはFace Cutを試みる。これをBumpして阻止する。その後、Back DoorするCutterを守る。Off SideのDefenderは一瞬これをCoverする。

OffenseはBall Reversalして再びGuardからCornerにPass。

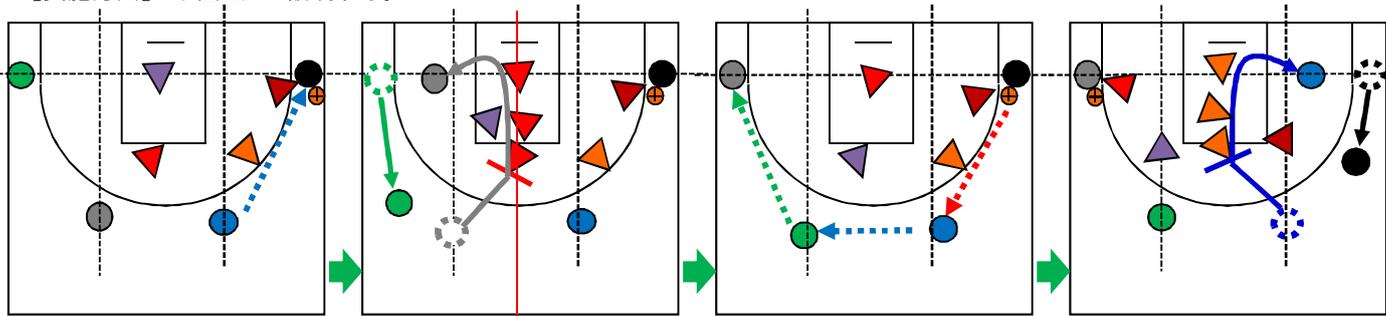
Pass後のOffenseはFace Cutを試みる。これをBumpして阻止する。その後、Back DoorするCutterを守る。

【Point】

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Face Cut(=Front Cut,Ballside Cut)をBumpして止める。 | 3 Positioning |
| 2 Ballman Pressure
Goal Lineを守ること、基本的にNo Middle | 4 Jump to the Ball |

③ Cut 2 Pass away

【実施方法】 下図と共に説明する。



上図のように両Guard Positionと両Cornerを埋める。
Shot Clockを16秒にSetして始める。
GuardからCornerにPass。

Off SideのGuardはFace Cutを試みる。これをBumpして阻止する。その後、Back DoorするCutterを守る。Off SideのDefenderは一瞬これをCoverする。

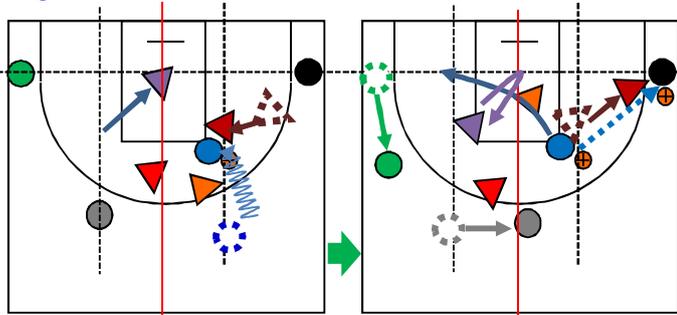
OffenseはBall Reversalして再びGuardからCornerにPass。

Off SideのGuardはFace Cutを試みる。これをBumpして阻止する。その後、Back DoorするCutterを守る。

【Point】

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Face Cut(=Front Cut,Ballside Cut)をBumpして止める。 | 3 Positioning |
| 2 Ballman Pressure
Goal Lineを守ること、基本的にNo Middle | 4 Jump to the Ball |

④ Drive



【実施方法】

左図のように両Guard Positionと両Cornerを埋める。
Shot Clockを16秒にSetして始める。
OffenseはDriveを試みる。(Baseline,Middleどちらも可)
1Pass awayのDefenderはDriveをShow(Hedge)して止め、Drive & Kickに対してMarkmanに戻り直す。(Recovery)
Off Side(Helpside)のDefenderはBack Doorに対してCover(Mobile Help)するためにOn side(Ballside)に寄る。
OffenseはSpaceを調整しながらDriveを試みる。
これを繰り返す。

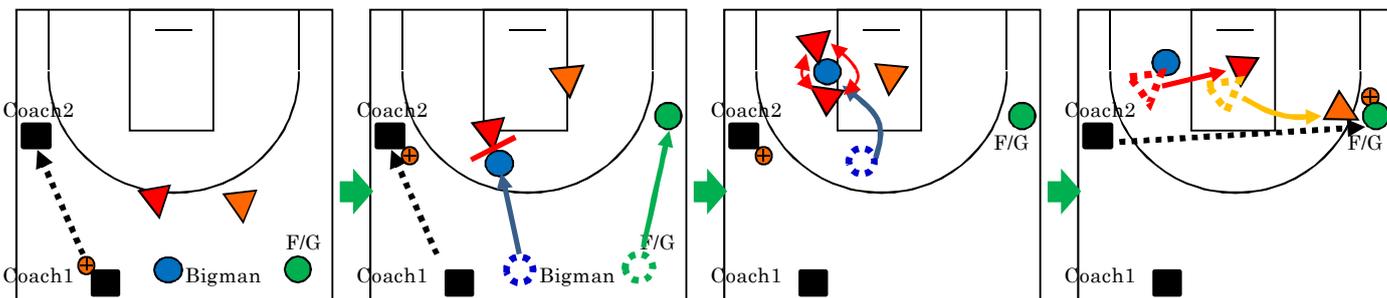
【Point】

- Driveに対するHelp Position
1Pass awayのDefenderは、Ball側に2Step寄るOpen Stance。これにより、より早いHelpが実現する。
Off Side(Helpside)のDefenderはBack Doorに対してCover(Mobile Help)するためにOn side(Ballside)に寄る。
- Ballman Pressure
Goal Lineを守ること、基本的にNo Middle

2 H/C Transition Low Post DEF w/Help 2×2

目的: トランジションで走り込んでくるセンターをパンプ(いいポジションでポストアップさせない)、自分で判断して「アクティブに」ポストマンの前に回り込む(ずっと後ろにいない)、オフェンスにくっつかず離れて回る、ヘルプポジションからクローズアウト

【実施方法】 下図と共に説明する。

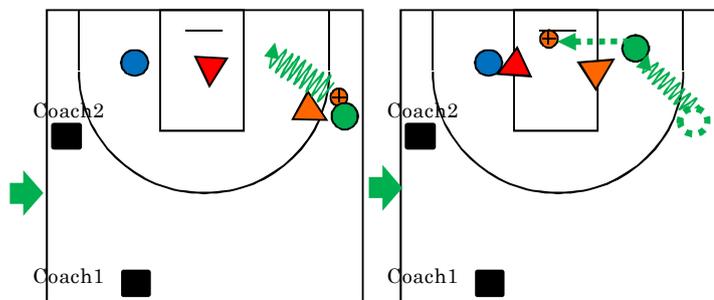


上図のようにCoach1,2を置き、Half Line付近でPlayerの2対2を作る。Coach1からCoach2にPassを送る。

MiddleのBigmanはRunning SealしてPost upを狙う。これに対峙するDefenderはPaint外でBumpして止める。一方のOffenseはOff SideのWingに走る。

OffenseのBigmanはLow Postに移動。DefenderはBackのPositionではなく、Frontを取りながらActiveに動き、守る。Off SideのDefenderはPostをCoverする。(約5秒程)

Coach2はOff SideのWingにPass。Off SideのDefenderはClose outして対峙する。PostのDefenderもJump to the BallしてPositioningする。



Liveの2対2を行う。

Box outを含めて実践的に行う。

【Point】

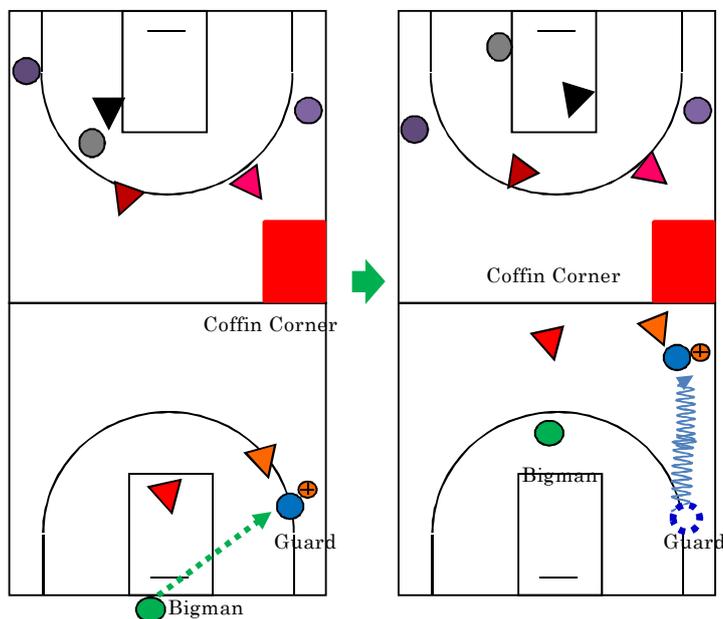
- 1 Post up (Running Seal)に対するBump
- 2 Low PostのDefense
離れながらFrontに回り込む
- 3 Close Out

3 Loading (F/C) w/Rotations Trap “BLUE”

目的: 代表で使用している戦術を紹介するとともに、練習したことをすぐに実践で使うことを意識付けする。

★講習2日目に行なうことを推奨

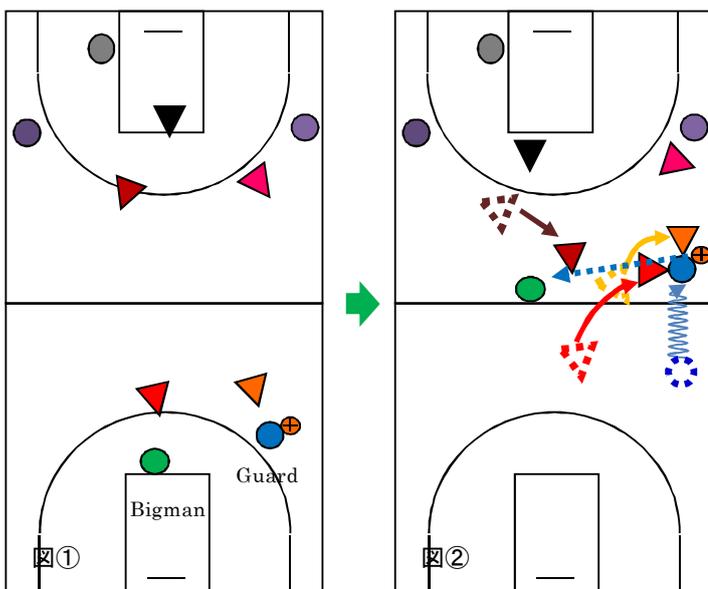
【想定として】



End Throw inやRebound outlet後、BigmanがGuardにPass。GuardのDefenderがNo Middleを維持することでBallmanのGuardはSidelineをDribbleで進む。こうしたBack Courtの2対2となることは多い。

これをCoffin CornerでTrapする。日本代表では、“BLUE”と呼んでいる。Trapを仕掛けるBigmanのDefenderが“BLUE”と叫ぶことで連動してTrapを仕掛ける。

① Dribble



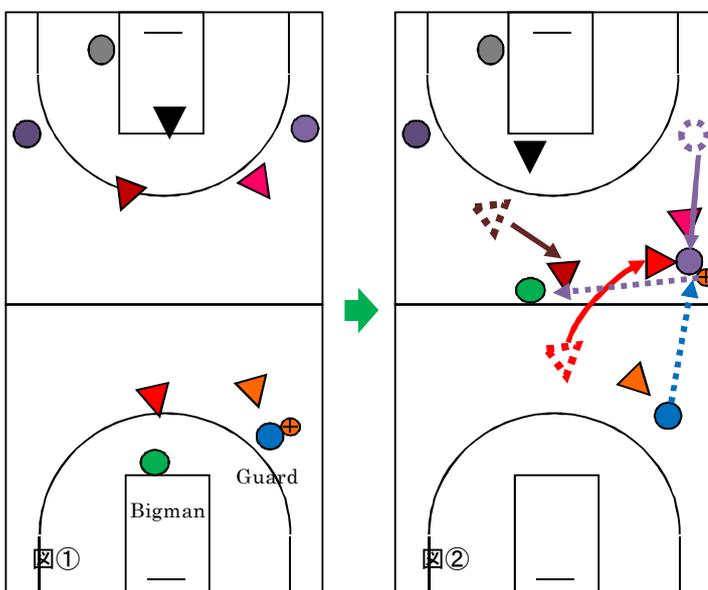
【実施方法】

図①のようにBack Courtから5対5を始める。
Guardは図②のようにDribbleでCoffin Cornerに侵入する。
これをBigmanのDefenderが“BLUE”と叫びながらTrapする。
Off SideのWingのDefenderがRotationして横PassのInterceptを狙う。

【Point】

- 1 Trap
- 2 Rotation
- 3 Communication

② Pass



【実施方法】

図①のようにBack Courtから5対5を始める。
図②のようにGuardはCoffin CornerにPassを送る。
これをBigmanのDefenderが“BLUE”と叫びながらTrapする。
Off SideのWingのDefenderがRotationして横PassのInterceptを狙う。

【Point】

- 1 Trap
- 2 Rotation
- 3 Communication



公益財団法人日本バスケットボール協会公式サイトに掲載されている文書、記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の画像の著作権は公益財団法人日本バスケットボール協会もしくは原権利者に属します。このため、当サイトに掲載の記事、データ等の情報、写真、ロゴ等の複製、無断転載をお断り致します。