

平成27年度U-12中央講習会（平成28年度U-12ブロックエンデバー伝達講習内容）

2016年3月12日13日味の素ナショナルトレーニングセンターにて講師・U-12ECS牧野氏、デモンストレーター藤生 喜代美氏、全国9ブロック及び関東都道府県のU-12エンデバーコーチ、JBA技術委員会ユース育成事業マネジメントグループが参加して標記事業が実施された。この講習内容は、2015年度実施のU-18およびU-15ブロックエンデバー伝達内容との整合性を尊重し、JBA技術委員会ユース育成事業マネジメントグループが作成したものであり、2016年度U-12ブロックエンデバー伝達内容としてブロック・都道府県・地域に伝達される。

内容は大きく以下の部門に分かれている。

- 1 U-12エンデバー中央講習会 2016年度伝達内容
- 2 コーディネーショントレーニング
- 3 座学講習等：①ジュニア期の外傷・障害の予防 ②マンツーマン ディフェンスについて ③レフリー講話

以下、その概要と付帯事項である。

U-12エンデバー中央講習会 2016 指導内容

Offense Fundamentals

- 1 Shot Skill
- 2 Pass Skill
- 3 Dribble Skill
- 4 Rebound Skill

Defense Fundamentals

- 1 On Ball Defense
- 2 Off Ball Defense

Minor Skill Games

コーディネーショントレーニング

Coordination TrainingのSpecialistであるJBA U-16.U-18男子HC・Torsten Loibl氏が別日程と重なり、指導が出来なかった。U-12ではCoordination Trainingの重要性を鑑み、Torsten氏監修の下、JBA技術委員会ユース育成事業マネジメントグループが内容を作成し、同グループ・圓山氏により伝達が行われた。

練習概論

Coordinative能力

- Coordination Trainingの意味
- Coordination Trainingの原則
- U-12におけるCoordination Trainingの重要性
- Coordinative能力開発のためのTraining方法

Specific Coordination Practice (Coordination Training Drill)

ジュニア期の外傷・障害の予防

U-12における外傷・障害予防の重要性の観点からJBAサポートトレーナー・和田桃子氏による講習を実施した。

マンツーマン ディフェンスについて

JBAでは、「JAPAN 2024 TASKFORCE」により示された強化・育成に関する提案に基づき、最も重要な施策のひとつとして、「アンダーカテゴリー（15歳以下）でのマンツーマンディフェンス推進（＝ゾーンディフェンス禁止）」を行い、2016年度U-12,U-15カテゴリーにおいて全国大会で完全実施される。これを受けて伝達内容に反映されるマンツーマンディフェンス関連事項についてU-12ECS牧野氏による講習を実施した。

レフリー講話

近年、技術指導もレフリーとの協働が必要である。日本公認A級審判員・一色 渉氏の講話を実施した。ブロックエンデバーでは別途、レフリー講話を受けて、意識の向上を図りたい。

※以下「U-12エンデバー中央講習会 2016 伝達内容」について詳細を示し、コーディネーション トレーニングは別冊で配信する。

また、「ジュニア期の外傷・障害予防」、「マンツーマンディフェンスについて」、「レフリー講話」を含む全ての映像をJBA・HPにて配信する。

U-12Endeavor中央講習会 2016 伝達内容

日本バスケットボール協会技術委員会ユース育成事業マネジメントグループ

今年度の伝達講習のThema

Endeavorの大きな目的である「伝達」を考える時、U-12,U-13(U-14),U-18との関連性も重要な事柄である。

また、Learning Ageを考慮した適時性も配慮しなくてはならない。

日本ミニ連の素案を軸に以下2つのThemaを持って内容を構成した。

① 基本技術の習得

最終的にNatal Teamに繋げる技術として2015年度U-13Block Endeavor伝達内容,U-18Block Endeavor伝達内容をU-12Endeavor伝達内容に取り込むと共に昨年度を踏襲した内容とする。

② "Man to Man Defense推進"を考慮した内容

Drillの分類上、以下の内容とした。

1 Offense Fundamentals

2 Defense Fundamentals

3 Minor Skill Games

※ Drillに必要なひとつひとつのSkillについては、昨年度・一昨年度の伝達内容を参照すること。

Offense Fundamentals

1 Shot

Shot成功はOffenseの最終段階として極めて重要である。

それまでのBall Down, Dribble-Pass-Screenなどによる動きが良くてもShot成功が無ければ、全て台無しとなるからである。

Shot Skillの向上は、Basketball競技を続ける選手にとって非常に大切な事柄である。

I One Hand Shot

世界は男女に拘らず、"One Hand Shot"に移行している。(過去"Two Hand Shot"であった韓国女子も"One Hand Shot"である。)

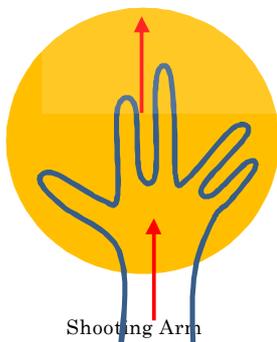
"One Hand Shot"の利点は、打点が高いこと、空中でBallを動かすことを含めてShotに幅があること、Quick Shotが出来ることである。

こうした観点から"One Hand Shot"に特化して指導する。

【Key Point】

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1 Ballの持ち方 | 5 Shooting Arm |
| 2 Triple Threat Position | 6 下半身からの力をBallに伝える |
| 3 Touch | 7 Arch |
| 4 Back Spin | (8 Quick Shot) |

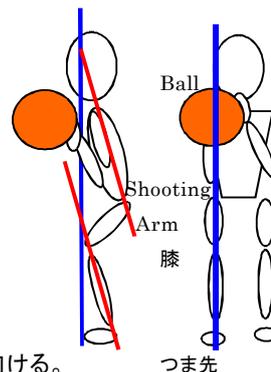
【Ballの持ち方】



- ① 利き手(Shooting Hand)でBallを支える。
- ② 人差し指と中指(Ballが放たれる指=Shooting Fork)をBallの進行方向に真っ直ぐに向ける。
- ③ 親指と小指(薬指)を広げてBallを支える。
- ④ 手首から肘(Shooting Arm)はShooting Forkの方向同様、Ballが放たれる進行方向に真っ直ぐに向ける。
- ⑤ Ballと手のひらの間には隙間を空けること。

【Triple Threat Position】

- ① 利き手(Shooting Hand)でBallを支える。【Ballの重心を支える】
- ② 手首を反して(Wrist Cock)、右足に右手・右肘・右肩を真っ直ぐに置く。(指先の向きも揃える)
【Shooting Armを床(水平面)に垂直にすること】
- ③ 姿勢はPower Positionからやや足幅を狭くした姿勢。(Triple Threat Position)
利き手側の足(Shooting Foot)を10cmほど前に出しても良い。ただし、つま先・上体はRingに向ける。



【Touch】

Ball Releaseの最終局面はShooting Forkの指先からBallが放たれることにより、この指先のTouchが極めて重要である。

【Back Spin】

Shooting Forkの方向、Shooting Armの方向がBallが放たれる進行方向に真っ直ぐであり、且つShooting HandにおいてBallの重心をShooting Forkの指先側に移動してTouch出来たならば、進行方向と垂直なBack Spinがかかる。(Ballの重心移動を行わず、押し出す動作だけだとBack Spinはかからない。)

【Shooting Arm】

真っ直ぐなBall Spinをかけ、BallをReleaseするためには、Shooting Armが床(水平面)に垂直であることが必要である。肘が外側に広がるFlying Elbowでは真っ直ぐな軌道のShotにならない。

【下半身からの力をBallに伝える】

下半身の伸展動作とBall ReleaseのTimingを同期化する。
 下半身の伸展動作がTimingとして早いと手だけで打つことになり、Ballは飛ばない。
 逆に下半身の伸展動作が遅すぎるとBalanceを崩し、方向性が定まらない。

【Arch】

ShotされたBallがRingに入るためには、①方向(Shooting Line) ②入角③距離の要素が必要であり、この入角としてArchは重要な事項である。Ballを投げ上げる角度と力量(Vector)を計算する。このためには肘の拳上が大切であり、Follow Throughにおいて肘が耳付近に付く動作が求められる。

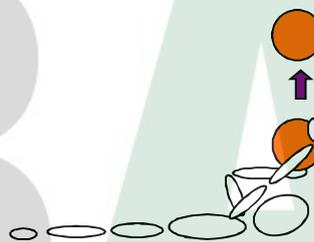
① 仰向け状態でShot動作

【実施方法】

仰向けに寝て首はやや起こす。BallをSetして垂直に投げる。

【Point】

- 1 Ballの持ち方(Shooting Fork・Shooting Armの方向)
- 2 Touch
- 3 Back Spin・・・Ballの回転を一定に保つ
- 4 Follow Through



② Chair Shooting Drill

【実施方法】

- 1 Shooting PocketにBallをSetした状態で椅子に座る。
- 2 立ち上がりながらSmoothにBallをLiftさせてShotする。
- 3 GoalにShotするが、距離は徐々に伸ばしていくこと。

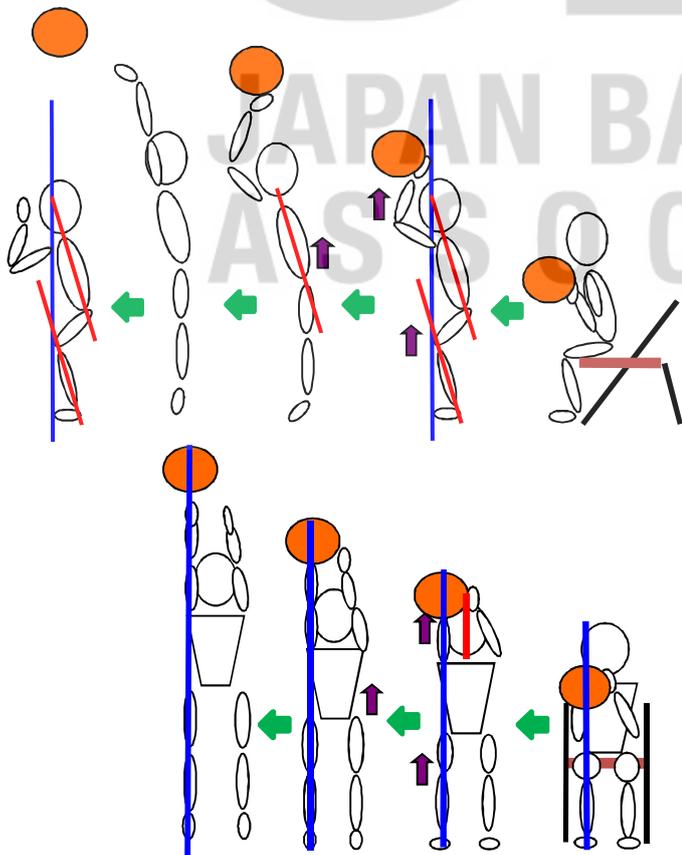
【Point】

脚の動きから腕の動きへと連動する感覚を掴む。
 上体の捻りを用いてShotしてはいけない。
 狙いは、下半身からの力をBallに伝えることである。

- 1 Shooting Pocket
- 2 下半身からの力をBallに伝える
- 3 Touch
- 4 Back Spin
- 5 Follow Through

【試技として】

意図的に下半身からの力をBallに伝わらない例を実践させることもある。

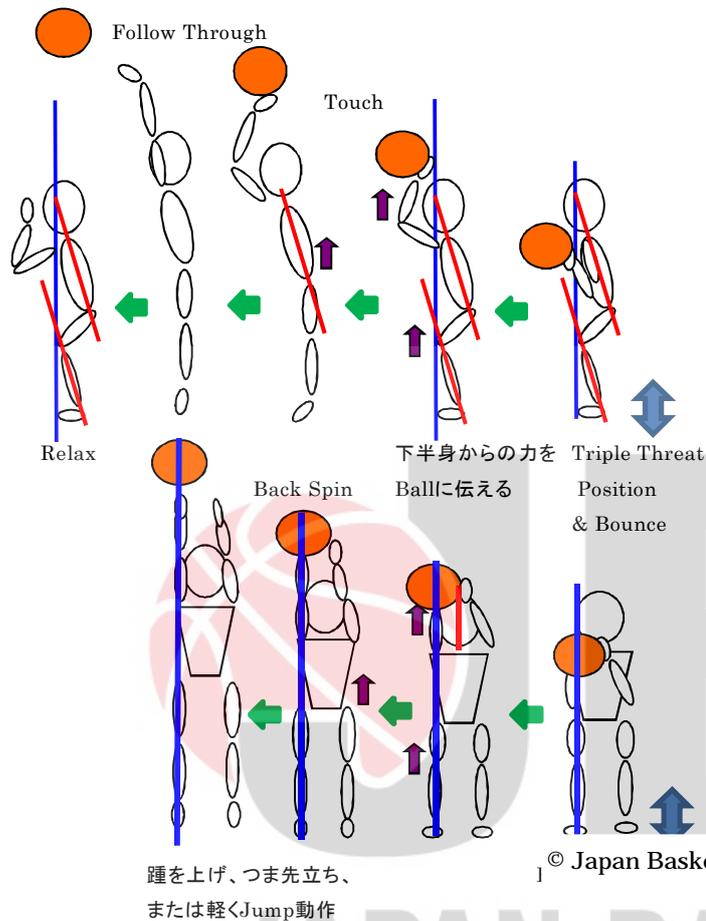


※ 椅子を用いないが、Chair Shooting DrillをしているつもりでTriple Threat Position(Power Position)より深く沈み、Dummy Chair Shooting Drillを行うこともある。

③ Bounce Shooting Drill

【実施方法】

Shooting PocketにBallをSetし、Triple Threat Positionで構える。この状態から数回軽くJumpする。(Bounce)そして、Jumping ShotまたはJump Shotする。
Ringを使うこともあるが、2人組でCourt LineをShooting Lineに見立ててDummy Shotする。



【Point】

- 1 Body Balance
Bounce時やShot後においてBalanceを保ち、同一地点に着地すること。
- 2 Shooting Pocket
- 3 下半身からの力をBallに伝える
- 4 Touch
- 5 Back Spin
- 6 Follow Through
肘の拳上に伴い、肘が肩より上がって、耳の横(やや前でも良い)に位置する。手のひらは下を向く。

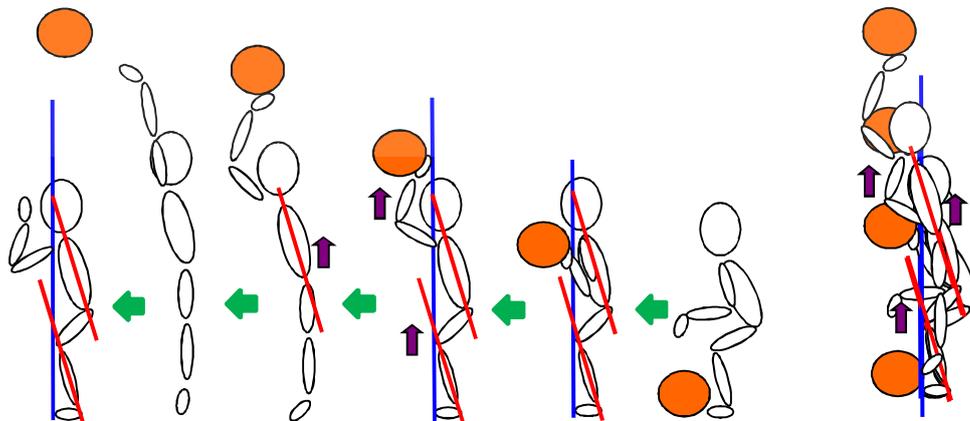
【発展Drill】

- 1 Bounceを少し大きくする。
Bounceの度に下半身の伸び上がる動作とBallの振り上げ動作(肘の振り上げ動作)を同期化してTimingを図る。
- 2 Set動作から始める。
Jumping ShotからJump Shotに移行したPlayerはSet動作から始め、よりTouch, Back Spin, Follow ThroughにPointにおいてDrillを行う。

④ Dribbleから連続性を持ってShot

【実施方法】

Power Positionで構え、移動せずにDribbleを突く。最後のDribbleを低く強くして重心を下げる。最後のDribbleからBall Pick upする動作とJumpを同期化してJumping ShotまたはJump Shotする。



【Point】

- 1 Timing
Ballが床から跳ね返る勢いとJumpのTiming、更にBallの振り上げ動作のTimingを合わせる。
- 2 下半身からの力をBallに伝える

⑤ 3Point Shot

Ringを使用して実践の効果を試してみることも大切であり、総合練習として実際に3Point Shotを打ってみる。

【Jumping Shot & Jump Shot】

Ball ReleaseのTimingとして、以下がある。

- ①JumpしながらShotする。(Jumping Shot)
- ②Jumpして最頂点付近でShotする。(Jump Shot)
- ③Jumpして最頂点から落ちながらShotする。

Shotの距離を稼ぐためには、下半身からの力をBallに伝えることが必要であり、この点ではJumping Shotが最も優れている。高い打点からのShotという点では劣るが、Quick Shotとしての利点はある。

Ballが飛ばないPlayerの指導としては、このJumping Shotから始めることを勧める。

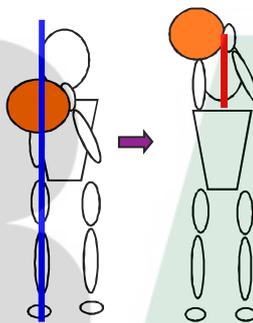
ただし、Paint付近のShotは打点の高さが必要であることからJump Shotも必須である。この点でJumping ShotからShooting Pointを上げてSetを伴うJump Shotへと移行する。前述のShot Drillにおいて次の手順でJumping ShotからJump Shotへの移行を行う。

- 1 Triple Threat Position(Power Position)からSet動作を伴わず、直接Shot動作に入る。
下半身からの力をBallに伝えるTimingを掴む。
- 2 Shooting Pointを徐々に上げる。
筋力の増加に伴い、徐々に肘の拳上を伴いShooting Pointを上げる。これにより肘が肩と平行またはそれ以上となる。

【Balance Hand (Guide Hand)】

肘の拳上に伴いShooting Pointが上がり、Set動作となると、Balance Hand(Guide Hand)も大切となる。

Balance Hand(Guide Hand)は、Shooting Handを邪魔せず、矢状面・鼻の位置でBallの側面を支えることが肝要である。



II Over Hand Lay up Shot

かつて、Close up Lay up Shotと言われた技術である。現在、Lay up ShotはUnder Handが多い。

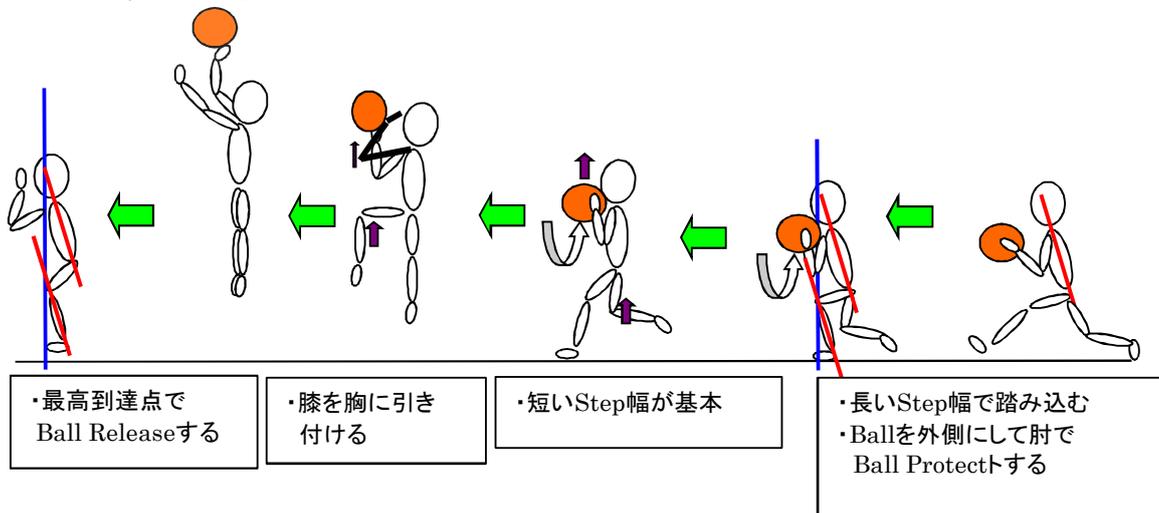
Over Hand Lay upを行うことは、その後のOne Hand Set & Jump (Jumping) Shotの技術習得が容易であること、(Set Shotと同じ動作でShotが打てること)、高い打点からのShotできること、Ball Protectも同時に行いやすいことなどの利点がある。

【実施方法】

Start位置はWingとし、DribbleしてOver Hand Lay up Shotする。左右両方向行う。片手だけでBallをShot動作まで持っていく。また、逆手はProtect Handとして使用して挙げる。

【Point】

- 1 Jump時、膝を胸に引き上げ上方への推進力を得る。
- 2 Ballの位置はDefenderから離す。(体の外側)
- 3 Over Hand Lay up Shotすることに注目する。
- 4 両足で着地すること。



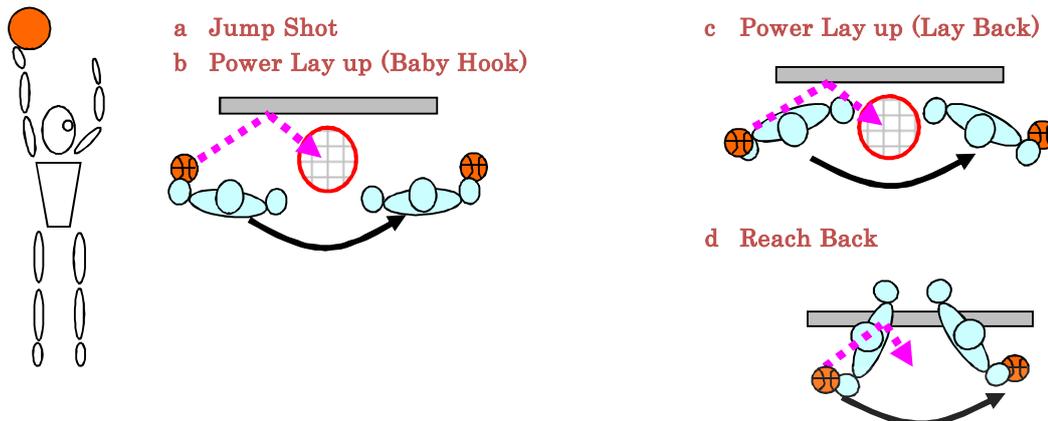
III Mikan Drill

George Lawrence Mikan Jr <1924-2005 NBA Player>が用いたSkill Drillを題材にDrillを進める。

① 両足Jump

【実施方法】

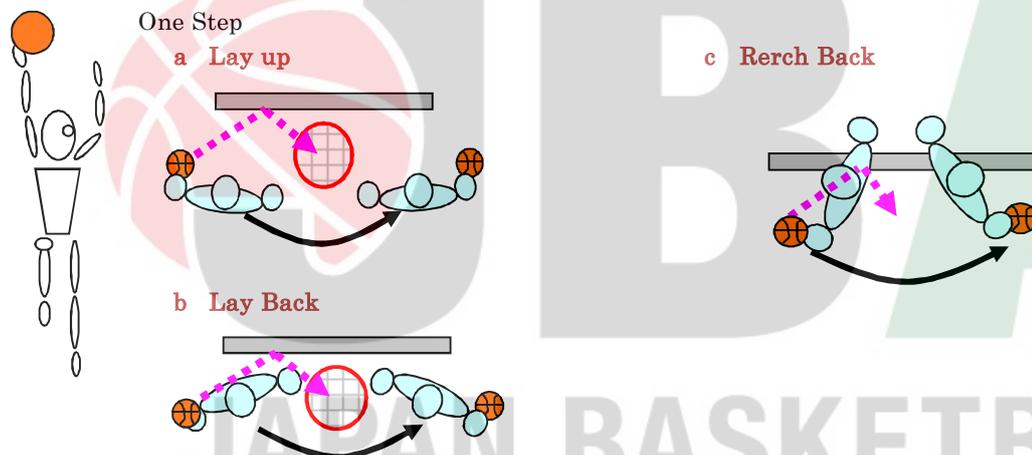
Goal下でBallを持ち、One Count Jump Stopから即座に両足Jumpし、下図のabcdのShotを左右1回ずつ連続で行う。



② 片足Jump

【実施方法】

Goal下でBallを持ち、One Step Lay upの動作で、下図のabcのShotを左右1回ずつ連続で行う。



【Point】

- 1 Body Balance
- 2 Step Workを利用したBack Boardとの体・Armの角度調整
- 3 Touch
- 4 Back Spin
- 5 Follow Through

※ Drillでは、Back Boardを使用しているが、使用せず直接Ringを狙うこともある。

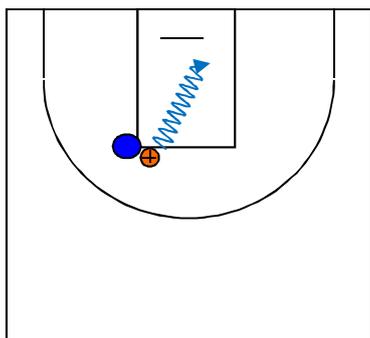
※ ①abcd②abcを左右1回ずつ連続で行うDrillとしても良い。

※ ①abcdを連続Jumpにより行い、着地後のBalance確認、負荷の増大を図るDrillもある。

IV Finger RollによるShot

Under Hand Lay up, Baby HookにおいてArmを振り上げながらBall Releaseする悪い例が多くみられる。

Releaseは、Finger Rollによることを強調する意味でDrillに取り組む。



【実施方法】

Start位置はElbowとし、MiddleにDriveしてBaby HookのLay up Shotする。

直接Ringを狙うが、Back Boardを使用することもある。左右両方向行う。

片手だけでShot動作まで持っていく。

また、逆手はProtect Handとして使用して挙げる。

【Point】

- 1 Finger Roll
- 2 Jump時、膝を胸に引き上げ上方への推進力を得る。
- 3 Ballの位置はDefenderから離す。(Ball Protection)
- 4 両足で着地すること。

2 Pass

Pass Skill向上にあたって、昨年度までのPasserのRelease Point,強いPass、空間の認知能力・時間的認知能力を生かしたPassを踏襲して以下Drillに取り組む。

特に"Man to Man Defense推進"を受けて、Receiverの動きを入れ、これに適切にPassする技術をDrill化する。

I Back Door

Zone Defenseの場合、特に動かずともBall Receiveすることも出来たが、"Man to Man Defense推進"に伴い、One Pass Awayの位置において、TightにMatch upしてPass DenyするDefenderを振り切る動きが必須となる。

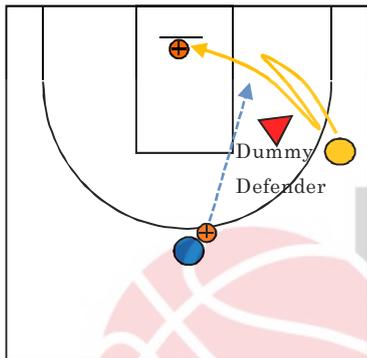
① Wing Back Door

【実施方法】

Guard PositionでBallを持ち、WingにReceiverを配置する。

WingはBlind Sideに動き(Back Door)、続いてMeet OutするためにWingに移動する。

このMeet Outの動きをDenyされ、Ball Receive出来ないことを想定して、Back Doorし、BallmanからPassを受けてShotする。



【Point】

- 1 Receiverの動き
 - ① Change of Direction
方向変換のためのStep Work
 - ② Change of Pace
 - ③ Target Hand
- 2 Passer
 - ① 空間へのPass
 - ② Bound Pass

※ Defender無し⇒ReceiverにDummy Defender⇒Passer・Receiver共にDefenderの順に漸進的に強度を上げる。

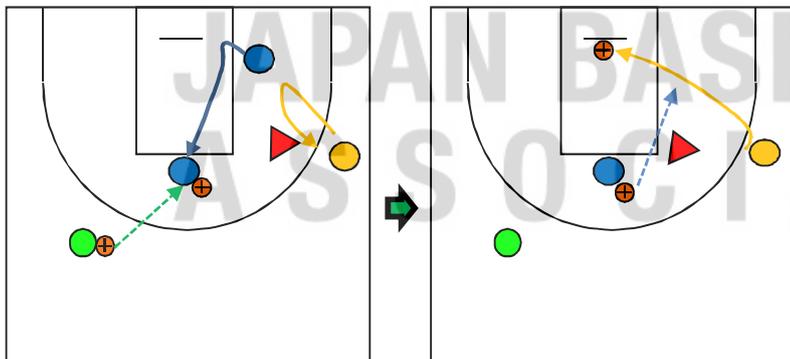
② Flash - Helpside(Off Side) Back Door

【実施方法】

2Guard PositionでBallを持ち、HelpsideのWingとShort CornerにReceiverを配置する。

WingがL CutしてMeet Outの動きを行うが、Ball Receive出来ないことを想定して、Short CornerはBallにFlashする。

BallmanはHigh Post付近にFlashするPlayerにPass。続いてWingはBack DoorしてBallを受け、Shotする。



【Point】

- 1 Receiverの動き
 - ① 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、High Post,Elbowに拘らず、Ballに跳びつくことが肝要である。
 - ② Back Door
・3人目のPlayerを含めたTiming調整を行い、連動する動きとしてPlayの理解を深める。
・"Man to Man Defenseの推進"のためには、Paint付近を過剰に守るDefenderに対してOff Ball Offenseの動きを高めることで、より効果が得られると考えられる。この点でBack Doorを中心に理解を深める。
- 2 Passer
 - ① Timingの良い、空間へのPass
 - ② One Hand Bound Pass (Snap Pass,Side Snap Passなど)

※ Defender無し⇒Wing ReceiverにDummy Defender⇒Passer・Receiver共にDefenderの順に漸進的に強度を上げる。

II Post upへのPass

Passの実践には空間的認知能力・時間的認知能力が必要である。

InsideへのPassにおいて、そのPlayを理解し、Timingを計ってPassすることが大切である。

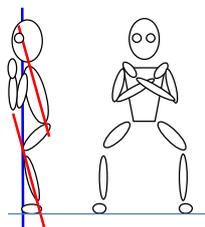
このDrillはPass Drillであるが、「ContactしてPost up」から順に指導する。

【Contact & Post up】

BasketballはNet型Sportsではない。したがって、Contactは起きる。U-12であってもContactの考え方は必要である。

① Contact

1 体を閉める



顎を引き、腹圧を入れる。

Bump姿勢

② Seal

相手を封じ込めること、釘付けにすることから「面とり」「Pin」「Pining」とも呼ばれ、背面でContactして相手の動きを制御する。

Power Positionから更に足幅を広くしてStay Downする姿勢を保つ。Balanceを崩す原因となる相手に寄りかかる動作はしない。

③ Reverse TurnによるPost up

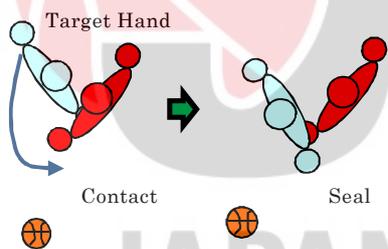
1 Back SideにTarget Handを挙げながらMarkman Defenderに対して激しくContactし、Short StepでDefenderとの距離を調整する。

2 Long StepによるReverse TurnでMarkman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。

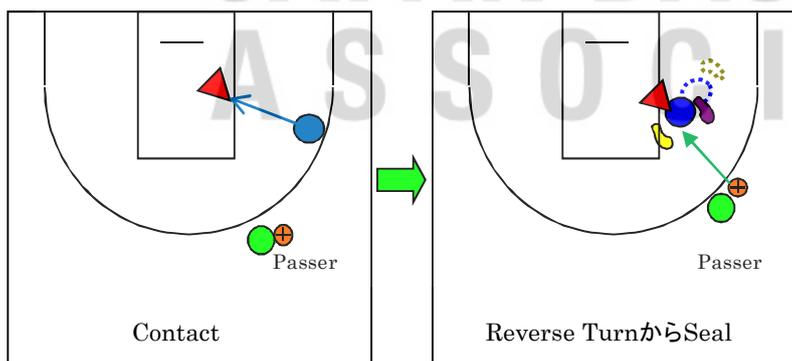
その際、Back Sideに挙げていた腕を挙げたままTurnする。(これによりDefenderの腕を下から払う動きとなる。)

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。



【実施方法】 Post upへのPass



Wingは、既にMiddle Postに待機していたDummy Defenderに向かって強くContactし、Insideへ押し込む。

Dummy Defenderの足の間にBall側の足(左図の場合、左足)を入れる。

続いて、Reverse(Roll) Turnして、Sealする。Guard PositionのPasserからBallを受ける。

【Point】

- 1 Seal時のBalance
- 2 Reverse(Roll) Turn時のStep Work
- 3 Pass Timing

PassのTimingは、Sealが完成してからPassを送るのではなく、完成した瞬間にPassが到達するTimingで投げること。

- 4 Bound Pass (Spin Snap Bound Pass, One Hand Snap Passなど)

III 3Men Give & Go (3Men Passing)

Floor Spacingにも関連するが、Pass後の動作として最も優先すべきはDefenderのFrontを取り、Goal CutするBallside Cutである。前述の"Man to Man Defenseの推進"との関連性からもPass後の動作は必須であり、これを3MenでDrill化する。

《実施方法》

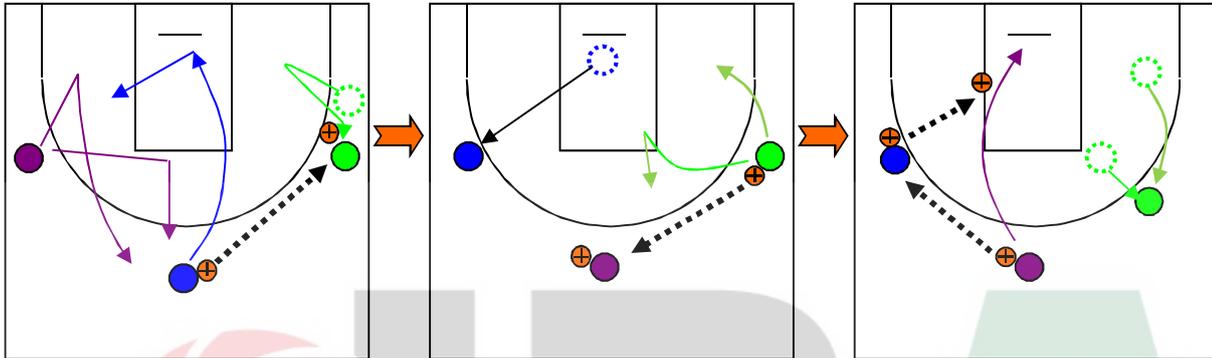
Guard PositionでBallを持ち、両Wingを配置する。WingはV Cutして、Ballを受ける。

GuardはGive & GoでBallside Cutする。BallがReceiveできないときは、逆SideにClear(Cut Out)する。

逆SideのWingはV CutまたはL Cutして、Guard Positionへ移動して、Passを受ける。

Ball Reversalして、WingにPass。Guard PositionからGive & GoでBallside Cutする。

WingからReturn Passを受けてShotする。(もう一度Ball Reversalしても良い。)



【注意事項】

Dummy Defenderを想定して以下の事柄に留意する。

1 Pass動作におけるStep

・Twist Stepしながら、Free Footの足をDummy Defenderの足の側面且つGoal方向に入れる。

(Defenderの靴を横からBlockするか、追い越すこと)

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。

(通常のPivotはPivot Footに加重されている。このままPassするとSkip動作のような無駄足が派生する。)

両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。それぞれの足において「つま先-膝-肩」が同一方向であることが肝要である。

・Dummy Defenderの側面に入った時、肩を入れて、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shuolder to Hip")

これにより、Off Armが膝に触れる姿勢となる。

2 Pass動作

指を立てた状態(Wrist Cock)からPassする。

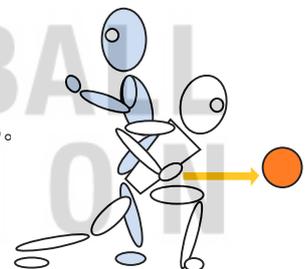
3 Pass後のStep

Dummy Defenderの側面から次のStepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。

4 Cut時の動作

進行方向につま先を向けてSprintするが、上半身はBallman(Passer)に向ける。

Receiveに際してTarget Handを上げる。



【Drill上の注意事項】

1 Ball Receive

①Ball Meet

Dummy Defenderを振り切ってBall Meetする。

②Triple Threat Position

Ball MeetからTriple Threat Positionに移行する場合、対時するDefenderがNo Middleで守ることを理由にWipeまたはUnder Ripを用いてBall移動することが肝要である。

2 Baseline方向からのPass

Ballside CutへのPassはBaseline方向からのPassを基本とする。

【Point】

1 Give & Go

2 Receiverの姿勢・Step Work

3 Pass Timing

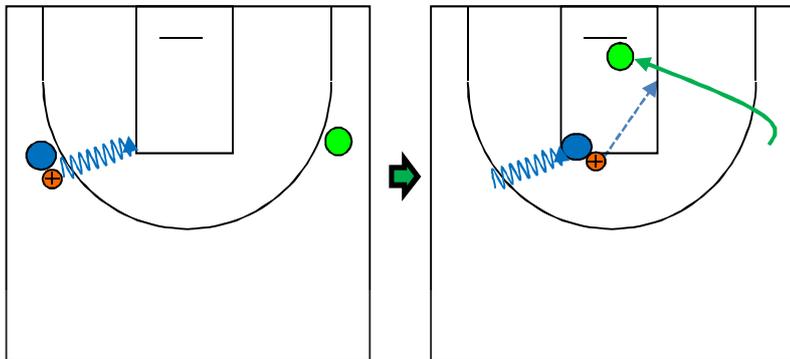
4 Ball Reversal Pass (One Hand Pass)

5 InsideへのPass (Spin Snap Bound Pass, One Hand Snap Bound Passなど)

IV Dribble Penetrationからの合わせPass

Man to Man Defenseとして、Drive(Penetration)に対してHelp,Cover Downは必然的に起こる。
すなわち、BallmanがDrive(Penetration)を始めたならば、Off Ball OffenseもHelp,Cover Downを想定して動き出しを行う必要がある。また、BallmanとReceiverとの関係性からPass交換の基本的距離であるOne Pass Awayの距離でBall Receiveするという観点からも重要であり、昨年に引き続いて伝達事項とする。

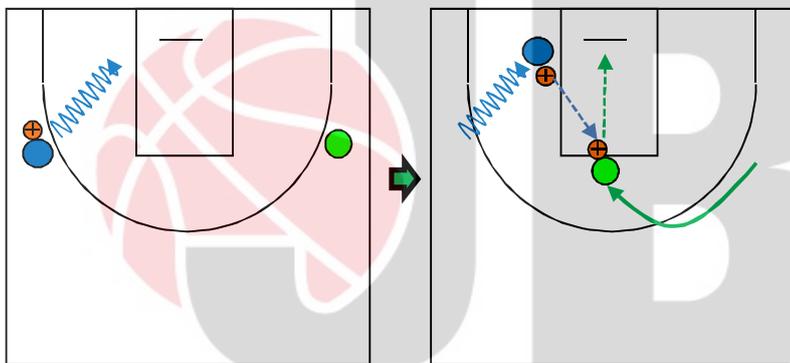
① Middle Penetration



【実施方法】

WingにBallman、HelpsideのWingにOff Ball Offenseを配置する。
BallmanはMiddleにPenetrationする。
Off Ball Offenseは左図のようにBaselineに合わせる。
これにPassを送り、Shotする。

② Baseline Penetration



【実施方法】

WingにBallman、HelpsideのWingにOff Ball Offenseを配置する。
BallmanはBaselineにPenetrationする。
Off Ball Offenseは左図のようにMiddleに合わせる。
これにPassを送り、Shotする。

【Point】

- 1 合わせの動き出しのTiming
 - 2 Pass Timing
 - 3 One Hand Pass (Bound or Air)
- ②においてDribble方向とPass方向の違いから基本的にはBallを左右に持ち替えてPassする必要がある。

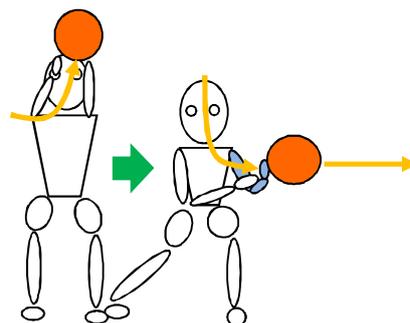
【U-13伝達技術であるSide Snap Passに挑戦しよう】

① Shot Fake

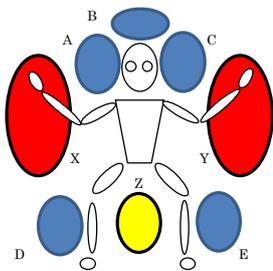
- 1 Jump Stop (DriveからStop)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- 2 Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。
- 3 下肢のBalanceはTriple Threat Positionである。

② Side Snap Pass

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



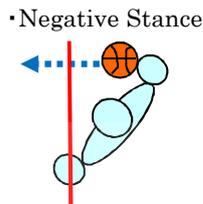
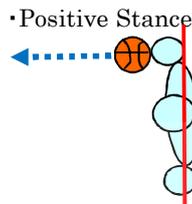
【確認事項:パスを通す位置】



Turn Overの多くは、Miss Passから派生する。
 これは目の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。
 ※ 特別な場合としてZも存在する。

【確認事項:Positive Stance】

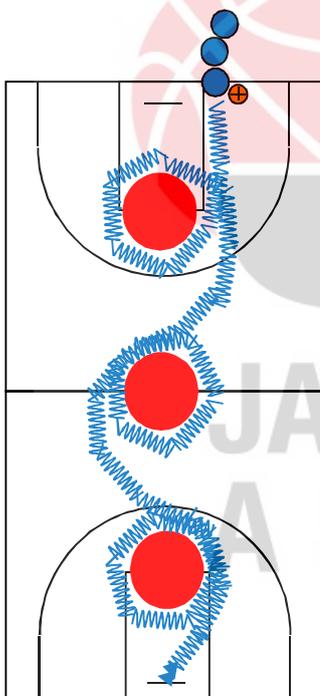
Passする際のStanceも重要である。強く良いPassを行うためには、Positive Stanceが必要である。



Negative StanceからのPassは強く良いPassを出すことが出来ない。
 また、視野を読み取られる可能性が高く、Interceptの危険性も高まる。

3 Drizzle

I Circle Drizzle



【実施方法】

EndlineのT-Line付近にBallを持って並ぶ。
 DrizzleしてBack Court Free Throw Circle、Center Circle、Front Court Free Throw Circleの順に1周して、Over Hand Lay up Shotする。

【Point】

- 1 High Speed
Speedを付けてCircleをDrizzleする。
① Dribblerにかかる遠心力を制御するために回転円に向かって内倒し、且つ重心を下げる。
② 内倒動作に伴い、足首のAlignmentを回転円の方向に調整する。
- 2 Ball Position
Circle Drizzle中の内倒動作に伴い、Ball Positionは体の側面から後方に位置することになる。
- 3 Vision
Circle Drizzle中のVisionは、Circleの対角に向ける。
- 4 Over Hand Lay up Shot

※ DrizzleでDefenderを抜き去ることとは、Defenderの背後を取ることである。
 DrizzleのChange of Pace, Change of Directionにより、対峙するDefenderの側面に入り、Defenderとの競り合いの中でGoal LineであるDefenderの背面に侵入する動きはCircle Drizzleと同様である。この点でも大切なSkill Workである。

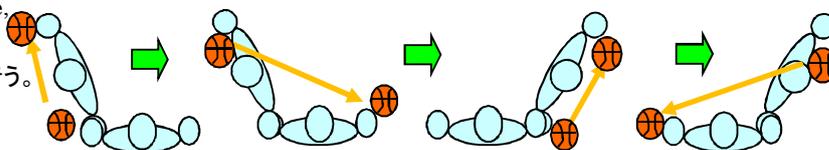
II V字Drizzle

Change of DirectionにおけるBall移動を考慮したDrillである。

対峙するDefenderとの距離(間合い)が広い場合のCross over Drizzleは、Swim Drizzleのように前方にBall移動するSpeed Cross over Drizzleもあるが、Defenderが接近している場合のCross over Drizzleは、後方にBallを移動することが求められる。これを具現化するDrillとして取り組む。

【実施方法】

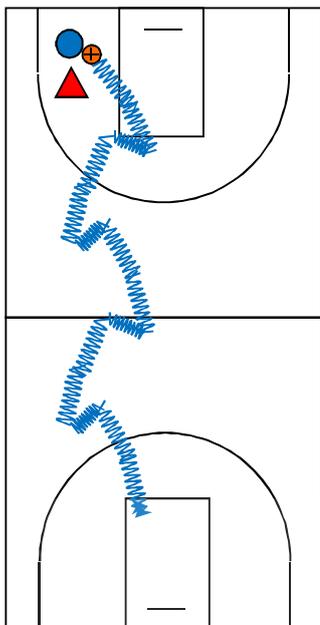
右図のようにPower PositionでDrizzleして肩を入れながらCross over Stepで前方にDrizzle、続いて1Step BackしてBallを引き戻し、Cross over Drizzleする。これを左右繰り返して行う。



【Point】

- 1 Step Work・Body Balance
- 2 Vision

III Cross over Dribble



前項のV字Dribbleを用いて、Dribble1対1を実施する。

【実施方法】

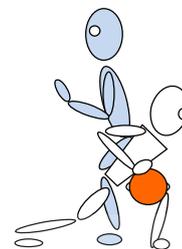
Back CourtでOn Ballの1対1を作り、Dribble1対1を行う。

Dribblerは意図的にDefenderを抜き去らず、Zigzag DribbleするImageで行う。

Change of Directionにおいて前項のV字Dribbleを用いてCross over Dribbleを行う。

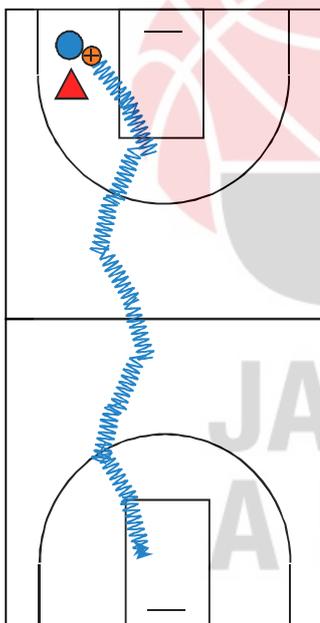
【Point】

- 1 Cross over Dribble
 - ① Step Work・Body Balance
 - ② 方向変換後の次のDribbleを素早く前方に突き出すこと
 - ③ Shoulder to Hip
- 2 強いDribble
- 3 Vision



Shoulder to Hip

IV Reverse Turn Dribble



【実施方法】

Back CourtでOn Ballの1対1を作り、Dribble1対1を行う。

Dribblerは意図的にDefenderを抜き去らず、Zigzag DribbleするImageで行う。

Change of DirectionにおいてReverse Turnを行う。

【Reverse Turn】

Change of Directionのひとつである。Defenderに対して横向きになり、DefenderからBallを遠い位置に置く。進行方向を変える際のStep WorkはReverse Turnである。

この際、手を持ち替えるReverse Turnと同一の手で方向転換するSpin Turnがある。

Reverse Turnの場合、Ballを持ち替える速度を上げないとStealされる可能性が高い。

Spin TurnはChangeの瞬間、肘が伸ばされる。床に平行に素早くBallを移動しないとDouble Dribble Violation(Palming)になりやすい。

また、視野の確保の点で極めて速いTurnが求められる。

この点で足よりも頭部(首)を先に回すこと(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こと)が肝要である。

【Point】

- 1 Reverse Turn
 - ① Step Work・Body Balance
 - ② Ball Protection
 - ③ Shoulder to Hip
- 2 強いDribble
- 3 Vision

4 Offense Rebound

Reboundは、Offense・DefenseではないTransitionに類別される。

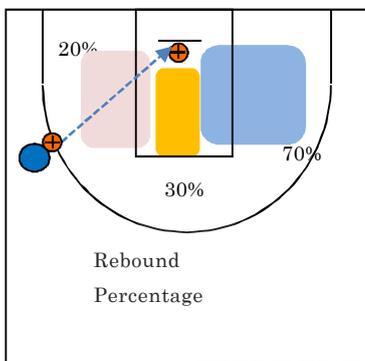
BasketballにおいてShot MissによるBall Possessionの変更は極めて重要な要素であり、この点でReboundは極めて大切である。

Reboundは原則的にOffenseより内側、Goal側に位置するDefenseが有利である。

すなわち、Reboundは何もしなければ、Defenseが取る確率が高い。

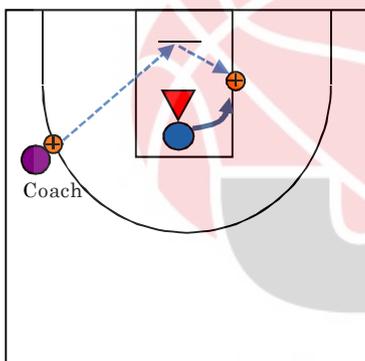
意図的にOffense Reboundの確保を目指すことは、Second Chanceを得るばかりではなく、仮にDefenderが確保してもOut Let Passを遅らせ、Fast Breakを防ぐ効果もある。

【Reboundの落ちる位置】



Reboundは逆Sideに落ちる確率が高い。Long ShotはLong Reboundになる確率が高い。全体として約90%はPaint内に落ちる。(統計的根拠に基づく)

I Offense Rebound Drill 1



【実施方法】

WingにBallを持ったCoach,正面Paint内にPlayerが対峙する。

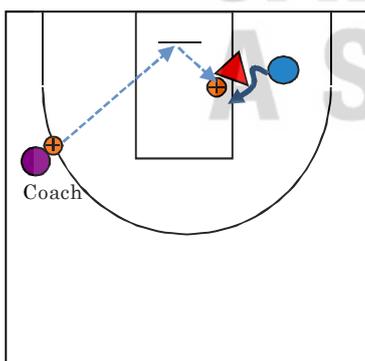
CoachがShotまたはBack BoardにBallをぶつける。

Offense PlayerはReboundの落ちる確率の高い逆Sideに動き、Reboundを確保する。

【Point】

- 1 Step Work
 - ① Straight Cut
 - ② Fake & Go
- 2 Vision
- 3 Rebound Catch
- 4 着地時のStance等

II Offense Rebound Drill 2



【実施方法】

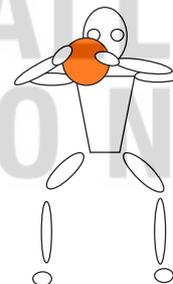
WingにBallを持ったCoach,HelpsideでPlayerが対峙する。

CoachがShotまたはBack BoardにBallをぶつける。

Offense PlayerはDefenderをかわしてReboundを確保する。

【Point】

- 1 Step Work
 - ① Fake & Go
 - ② Spin Turn
 - ③ Step Back
- 2 Vision
- 3 Rebound Catch
- 4 着地時のStance等



【指導上の留意事項】

- 1 Offense Reboundに飛び込む習慣を付ける。
- 2 Coordinative能力(Orientation能力)の要素も含むことを理解し、指導する。
- 3 Reboundは基本的に両手で臨むこと。
- 4 Defender無し⇒Dummy Defender⇒Defenderの順に漸進的に強度を上げる。

※ このOffense Rebound Drillの考え方を複数人で取り組むことで、組織的なTeam Offense ReboundであるCombination Reboundへと発展することもできる。

Defense Fundamentals

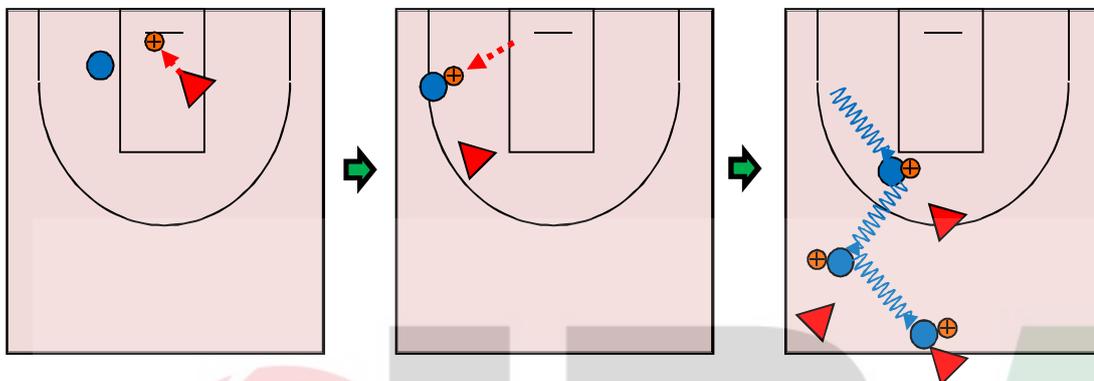
"Man to Man Defense推進"を受けて、DefenseはBallmanによりTightにMarkすることが求められる。
 これによりOffenseのBallman・Penetrationが多く派生することが予想され、Penetration Defenseの必要性が高まる。

1 Full Court Penetration Defense (On Ball Defense)

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】

DefenderがBack BoardにBallをぶつけてOffenseがReboundを獲り、この状況から1対1のBallman Defenseを行うことを想定する。



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、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することが大切である。
 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。

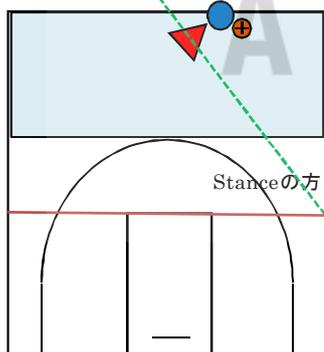
3 Nose To Ball

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、Slide Step(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。

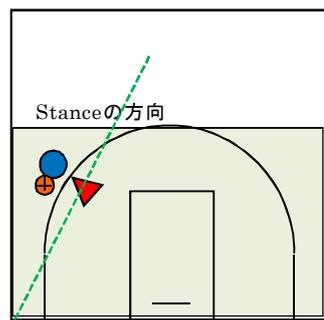
3 Stanceの方向

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

Foot WorkをBack CourtのRunning Step (Cross Step)からSlide Step(Step Step)に換える。

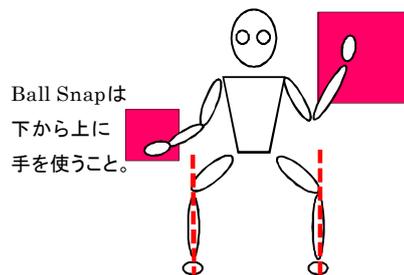
【Entry時の考え方】



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



- ※ Stance
- ・前額面垂直
- つま先・膝・肩が前額面垂直である。
- 頭は膝と膝を結んだ線上に位置する。
- ・肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。
- ・つま先と膝の方向を同一にする。
- すなわち、つま先は正面を向く。



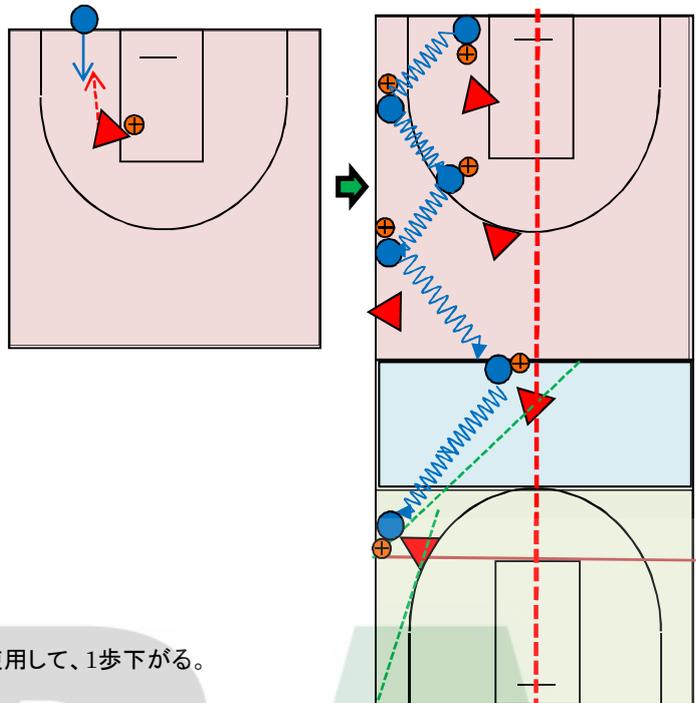
Ball Snapは
 下から上に
 手を使うこと。

Hand upし、
 (親指が水平
 ・耳のLevel)
 Pass Laneを
 遮断する。

I Back CourtからBall Entryまで1対1

【実施方法】

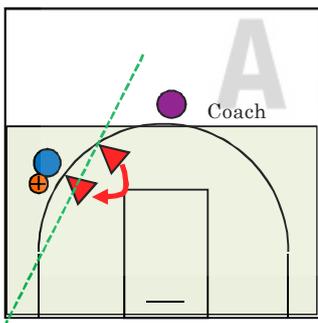
- 1 **Meet Catch・Cross over Step**に対するDefense
Court EndのDribblerにDefenderがPass(Toss)する。
DribblerはJump StopのMeet CatchからCross over StepしてDribbleを突き出す。
Defenderは、このJump StopからCross over Stepに対応する。
- 2 **Penetration Defense (Zigzag Dribble)**
Zigzag Dribbleを守る。
Offenseは始め50%のSpeedでDribbleして進む。
(漸進的に速度を上げて良い。)
これに対して、DefenderはFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」に分類して意図的に守る。
Courtを縦に2等分割して行うと良い。



【Point】

- 1 Meet Catch・Cross over Stepに対するDefense
Meet Catch, Jump StopからCross over Stepを守る場合、
相手との間合いを計算して、Drop Step(Retreat Step)を使用して、1歩下がる。
これにより、1つ目のDribbleに対応する。
- 2 Penetration Defense
 - ① Back Court
 - 1 TempoをControl
 - 2 No Middle
 - 3 Nose To Ball
 - 4 Running Step (Cross Step)
 - ② Center LineからBall Entry
 - 1 Nose to Shoulder For No Middle
 - 2 One Arm Away
 - 3 Stanceの方向
 - 4 Slide Step(Step Step)

II Entry時の構えDrill



Man to Man DefenseではShotの脅威があるAreaにおいてBallmanにOne Arm Awayの距離に近づくことが求められる。且つPenetrationに対する構えを身に付けることが必要であり、これを目的にDrillを行う。

【実施方法】

GuardにCoachを置き、Ballmanと想定する。PlayerはWingで対峙する。
CoachのWingへのPassまたはWingのBall FlipによりOff Ball DefenderであったPlayerはOn Ball DefenderとしてBallmanに対峙する。

【Point】

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

【No Middleを推奨する意味】

Man to Man DefensesとしてNo MiddleのDirectionが全てではないが、以下の利点がある。

- 1 Offenseに狭いSpaceでPlayさせる
かつて"No Baseline"としてDirectionしたこともあるが、この場合、Spaceの広いMiddleへのBall展開を許すことになる。
身長に劣るTeamの場合、より狭いSpaceにBallを追い込み、Team Defenseを行うことが推奨される。
- 2 Team DefenseとしてHelp Defenderとの意思疎通を図る
理想は左右破られないFlat Stanceかも知れないが、逆にどちらも破られる恐れがある。
Off Ball Defenderが一方のPenetrationを予測し、準備することで組織的防御となり、Team Defenseの観点からも推奨できる。

2 Off Ball Defense

I 2対2 Middle Penetration(Drive) Defense

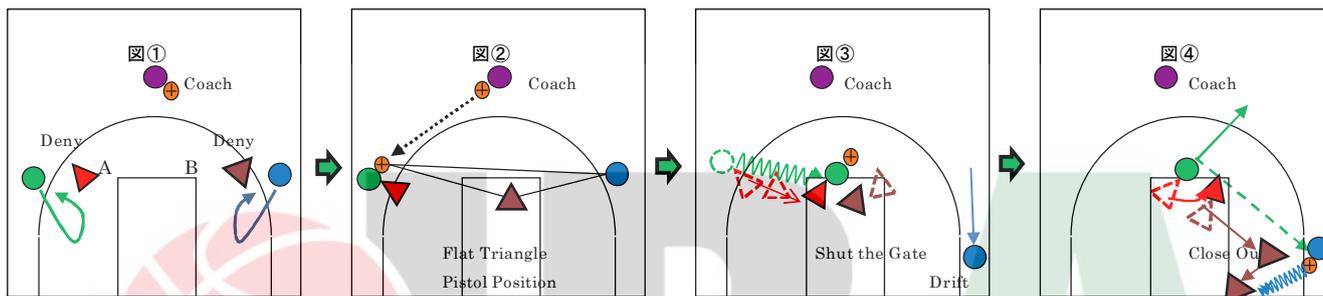
Penetrationに対してHelp Defense (Show & Recoverlyを含む)を行う。

基本的にDriving CourseをHedgeして塞ぎ、その後、自身のMarkmanに戻ることを狙いとする。

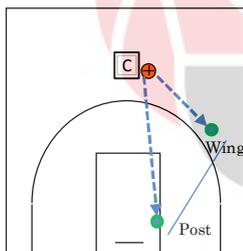
この過程で「Stance」「Position」「Vision」「Communication」について確認する。

【実施方法】

- 1 Guard PositionでCoachがBallを持ち、両WingでOff Ballの2対2を作る。(図①)
- 2 WingのOffenseはV Cut・L Cutし、Guard PositionのCoachはどちらかのWingにPassする。(図②)
- 3 BallmanはMiddle Driveする。この動きに対して、Off Ballman DefenderBはDribbleのCourseを遮断し、Shut the Gate (Close the Gate)する。また、HelpsideのOffenseはDriveに対してCornerにDriftする。(図③)
- 4 BallmanはCornerにPassを送る。これに反応してBは"Close Out", Aは"Jump to the Ball"する。CornerのBallmanはBaselineにDriveし、DefenderBはこれを止める。(図④)



【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 LaneにPressureをかけて遮断する。

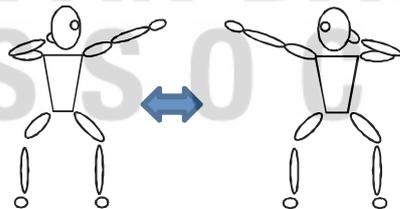
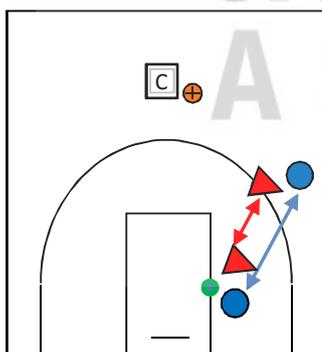
また、Wingより高い位置にPassされてもEntryされない。

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。

【WingのDenyの方法】

Guard PositionにCoachがWing側でBallを持ち、Offense PlayerはWing-Post間を往復したと想定する。



顎を肩から肩に乗せ換えて視野を確保する。

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 LaneにPressureをかける。

・逆手は、Back Screenを体を受けないためや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。

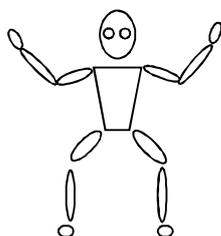
2 Step Work

Slide Step(Step Step)すると遅過ぎる。

Pivot & Dashを繰り返す。

Guard PositionのCoachがBallを逆Sideへ展開させるために肩を逆Sideに向け、Ball移動する。MarkmanにPassされる可能性は殆どない。

よって、逆SideへのPassによってHelp Sideとなるための予備動作を行う。



1 Open Stance

BallmanとMarkmanの両方が見える方向に体を広げる。

BallmanにHelp Defenseを意識させ、Driveに対する抑止効果を上げる。

2 Step Work

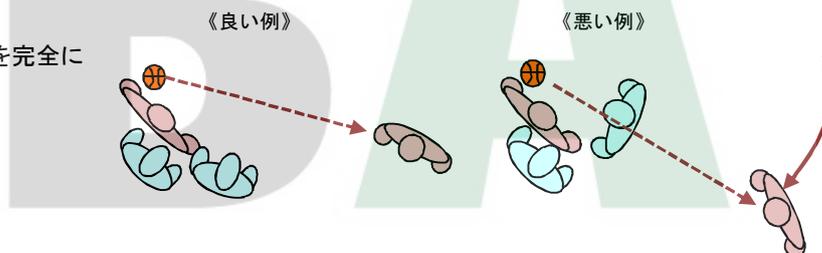
肘を床に引っ張りSwing Stepし、Open Stanceとなる。

【Passに伴うDefense Positionの調整】

- 1 図②におけるBallman DefenderA
 - a "No Middle"のDirection
 - b One Arm Awayの間合い
 - c Trace HandによるPressure
- 2 図②におけるOff Ballman DefenderB
 - a Jump to the BallとPosition調整の手順
 - 1 BallmanのPivot(Step Work)への対応
OffenseはDribble・Passを行う際、Ball移動やPivotを伴う。これに対応することが必要である。
 - 2 Pass方向に1歩Stepする。
Passをした瞬間、Lead Handの反応と共にPass方向に1歩Stepする。
 - 3 Running Step(Dash)してPosition調整
低く速く走ること。これによりBallがCatchされた瞬間に、既にPositioningされていることが理想である。
実際のGame中にはBallside Cutを含む有効な動きを阻止することができる。
 - b Open StancelによるPistolの構え
 - c Flat Triangle (Position) (Ballman-Defender-Markmanの成す三角形をなるべく平らにする。)
- 3 図④におけるOff Ballman DefenderA
Passが出された瞬間にPosition調整を行う。(Jump to the Ball)
これにより、実際のGame中はBallside Cutを含む有効な動きを阻止することができる。

【Shut the Gate (Close the Gate)】 〈図③におけるDefenderB〉

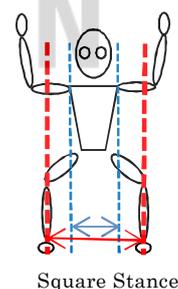
- 1 Ballmanの肩がBallman Defenderの腰を超えた瞬間にHelpの姿勢に移行する。
- 2 Middle Driveに対して、Running Stepで対処し、DribbleのCourseを遮断する。(Shut the Gate)
- 3 Shut the Gateした瞬間、"Help"とCallし、Communicationを図る。
- 4 Shut the Gate時の体の向き
Dribble Courseを止めた際、自身のMarkmanを完全に捨ててHelpするわけではない。
BallmanをHelpしつつMarkmanを見失わない
Stanceの角度が重要である。
これを怠ると、右図《悪い例》のようにBlind Cutに対応できない。



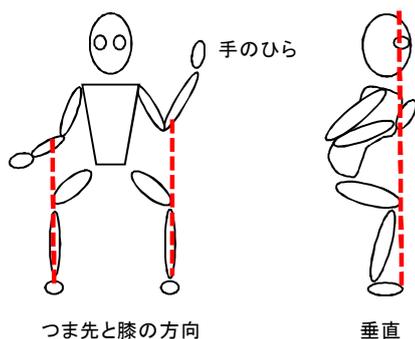
【Close Out】 〈図④におけるDefenderB〉

Passを出した瞬間にReceiverに向けてDashして走り、Ballmanに対峙する。(Close Out)
Close OutによりRotationが起きていないことを知らせるために"Ball!" "Ball OK!"などとCallし、Communicationを図る。

- 1 Shotを打たせない間合いまで移動する。
 - ① Markmanに近い方の足をMarkmanに向けて1歩Stepする。
 - ② Dash(Running Step)からHarkee(Starter)Stepして、直線的にMarkman(Ballman)にOne Arm Awayの距離まで近づく。
 - ③ 体重(重心)が前方にかかるCounterでDriveをされるため、後方に体重を移し、Square Stanceをとる。
- 2 対峙した状態
 - ① Stay Down (One Arm Away)
 - ② No Middleの方向にDirectionのStance
 - ③ Middle側の手を挙げる。
 - ④ Driveへの予備対応としてDrop Step (Retreat Step)の準備



【Drive(Penetration)に対する対応】 〈図④におけるDefenderB〉



- Step Slide(Step Step)で対応する。Balance, Stay Lowが肝要である。
- 1 Stanceの幅
肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。
 - 2 つま先と膝の方向
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。
 - 3 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。
 - 4 Hand Work
手のひらをBallに見せる。

II 3対3 Baseline Penetration(Drive) Defense

Penetrationに対してのHelp・Cover Down・Rotation(Re-Macth up)を行う。

Middle Penetration(Drive)でも起こり得るCaseであるが、Baseline Penetration(Drive)を題材に進める。

この過程で「Stance」「Position」「Vision」「Communication」について確認する。

【実施方法】

Guard PositionにBallman,Wing PositionとHelpsideのShort Cornerから離れた位置にOff Ball Offenseを配置し、それぞれにDefenderABCを配置する。(図①)

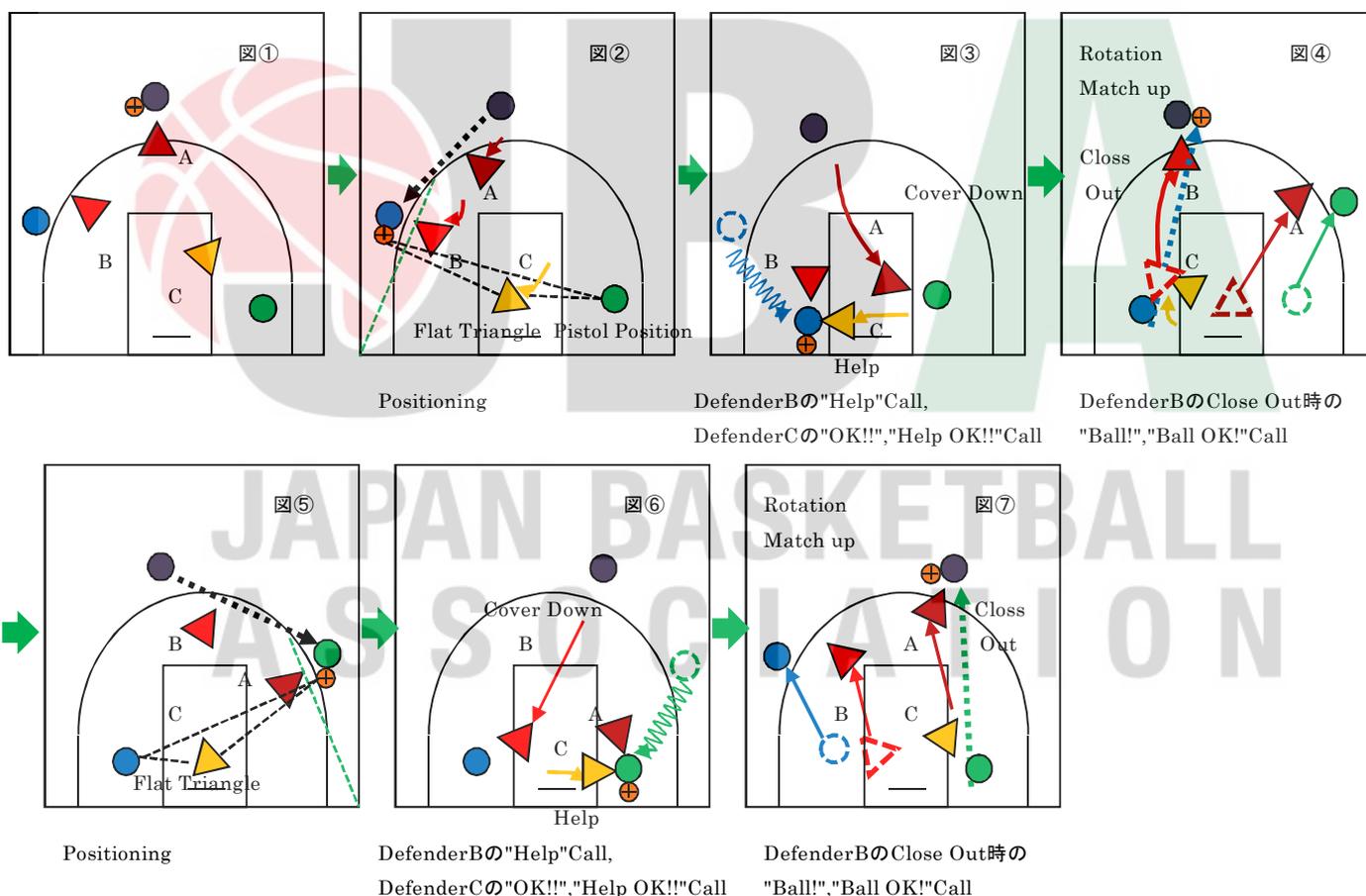
WingはV Cut・L CutしてGuardからBallを受ける。これに対して、DefenderはそれぞれPositioningする。(図②)

WingはBaseline Penetration(Drive)し、Wing DefenderBは意図的に抜かれる。これに対してHelpsideのDefenderCはPaintにDriveが侵入する前にHedgeしてDribbleを止める。この動きによりHelpsideでNo MarkとなったPlayerを守るためにDefenderAはCover Downする。(図③)

DribblerはBallを止めてGuardにPassを戻す。これにより、DefenderBがBallmanにMatch upするためにClose Out、DefenderCはDriveしたOffense Playerを、DefenderAはCover DownによりHelpsideのShort CornerのOffense PlayerをそれぞれMatch upする。【Rotation(Re-Macth up)】(図④)

Short CornerのOffense PlayerはWingにMeet OutしてBallを受ける。これにより図②の逆Sideの展開となり、DefenderはそれぞれPositioningする。(図⑤)

図③図④同様にBallmanのBaseline Penetration(Drive)、阻止された後のGuardへのPassをDefenderABCが守る。(図⑥⑦)



【Point】

- 1 Deny Position
- 2 Ballman Defense
 - ① Nose to Shoulder For No Middle
 - ② One Arm Away
 - ③ Stanceの方向
- 3 Helpside Defense Position (Flat Triangle・Pistol Position)
- 4 Baseline Drive Help
- 5 Cover Down(Rotation Down)
- 6 Close Out
- 7 Re-Positioning
- 8 Vision
- 9 Communication

【Ballmanに対するTrapとRotation】

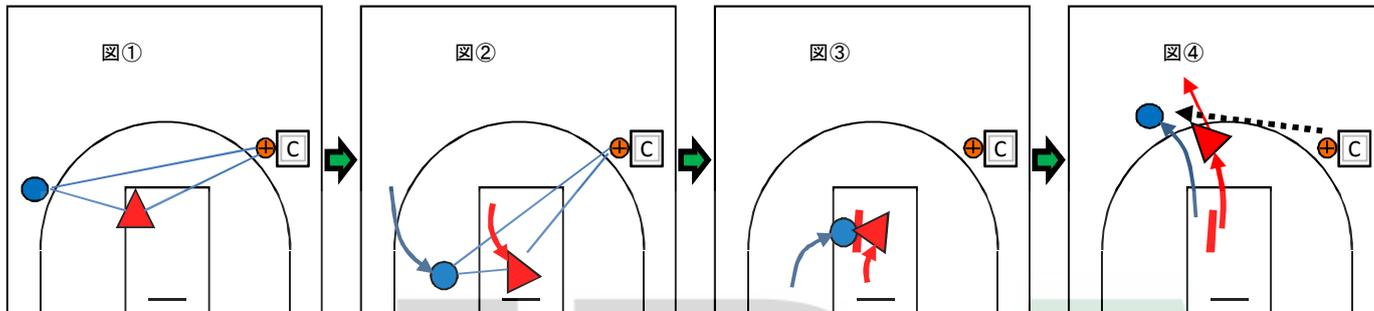
Trapが起きてW-Teamとなり、その後、BallmanがPassをした場合、Zone DefenseとなるCaseとMan to Man DefenseとなるCaseが存在する。「Under Category(15歳以下)でのMan to Man Defense推進(=Zone Defense禁止)」を受けてMan to Man Defenseに復元することが必要である。この点でRotation(Re-Macth up)はU-12において極めて重要な事柄である。

III Flash Cutに対するDefense

OffenseがPassによる展開を考える時、Wingへの激しいDenyを受け、Ball Receive出来ない時、PostのFlashを選択する場合が多い。Penetrationに対するDefenseではないが、HelpsideにおけるDefense Positioningの観点からも重要であり、昨年に引き続いて伝達事項とする。

【実施方法】

- ・CoachがWingでBallを持ち、HelpsideのWingにOff Ballの1対1を作る。(図①)
- ・Off Ball OffenseはHelpsideのShort Cornerに動く。これに対してDefenderはPositioningを調整する。(図②)
- ・Off Ball OffenseはFlash Cutする。これをDefenderはBumpして止める。(図③)
- ・Off Ball OffenseはGuard PositionにPop Outする。これをDefenderはDenyし、Passを阻止する。(図④)



【Point】

- 1 Flat Triangleの形成とPistol Position (図①②)
ややMarkman寄りのPistol Position(Open Stance)となっても構わない。
- 2 Blind Cutへの対応 (図②)
Running StepでPositionを変更する。
- 3 Bump (図③)
 - a Ballに向かう直線的動きに対してCylinderを垂直に向けて阻止する。
 - b Markman側の肘を畳んでArm Barを作り、Cylinderを保護する。
 ※ 背中側でBumpする技術もある。
- 4 One Pass AwayのDeny (図④)
Guard Positionへの移動によりDeny(2線のDefense)となる。
Closed StanceのDenyを遂行する。

3 Pick Defense

「Under Category(15歳以下)でのMan to Man Defense推進(=Zone Defense禁止)」に伴い、Man to Man Defenseが成熟してくると、Offenseは容易にDribble(Penetration),PassでDefenseを打破できなくなる。

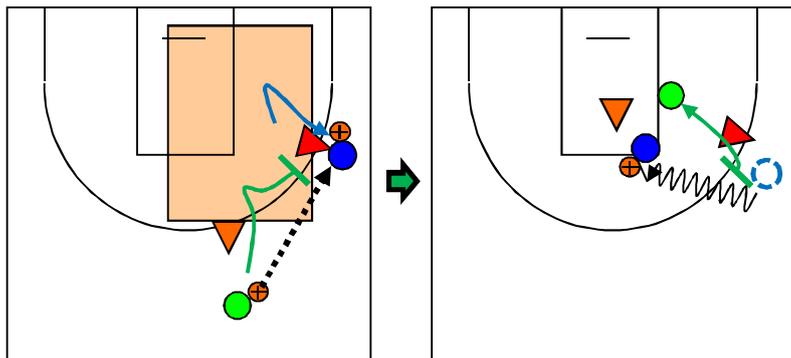
BallmanへのPressure軽減や組織的なDefenseの打破(Team Offense)のためにU-18以上でもOn Ball Screenの"Pick","Hand Off"が使われる傾向が強く、世界のBasketballの中でもPopularな動きになっている。

"Pick"と"Hand Off"は構造が類似していること、Shotに直結するLow Pickについて理解を深めたいことから、Wingにおける"Pick Defense"について取り上げる。

【2on2 Wing Pick Playの実施方法と留意点】

【実施方法・共通】

Defense Drillではあるが、Offenseの構造を説明する。



TopにPostのBallman,WingにOff Ball Offenseを配置しそれぞれにDefenderを配置する。
WingはV cutからFree Through Line延長線上のWing PositionでBall Receiveする。
TopはBallside CutからWingのDefenderの位置に対して3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetする。
これによりGuardとPostとのPickを成立させる。
UserはMiddle Drive、ScreenerはGoalにDiveする。(Rollも可とする。)

【Offense: Pick Playに関する留意事項】

Defense Drillではあるが、Offenseの動きを説明する。

1 Screen Set前のUser

a, WingでのReceive Position

Free Through Line延長線上のWing PositionでBall Receiveする。

【Receiveの位置がSidelineに近いとTrapの危険性が高まる。また、Goalから離れていると直接的にShotに結び付かないため"Slide Through The Screen"で対処され、効果が薄い。】

b, 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を同期化することが理想であり、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。

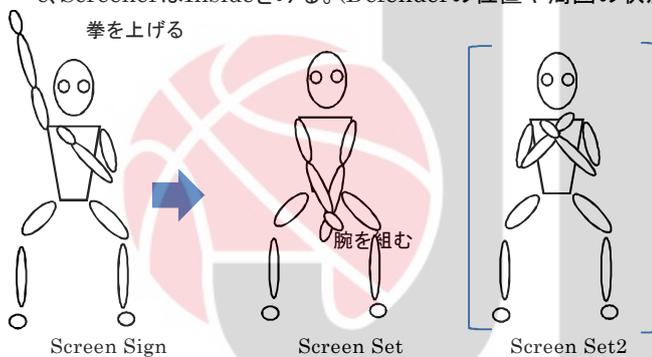
b, 拳を上げてDashし、Screenerであることを知らせ、Jump Stopする。広く低く強いScreenをSetする。

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をUserにMiddle DriveさせるためにUserのDefenderのStance角度に直角かつ足に近づいて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も考えられるが、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

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

4 After Screen

ScreenerのAfter Screenの動きの選択(Defenseの状況による)と動き出しのTimingを合わせる。

そのためにScreenerの視野はInsideを見る。(覗く。)

UserのDefenderが"Slide Through The Screen","Switch"による対応やRescreenの場合はRoll、

UserのDefenderが"Fight over The Screen"による対応の場合はFront TurnによるDive、

UserのDefenderがTrap(W-Team)による対応の場合はPop Outの選択となる。

5 Screenを使ったUser

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

重要な事柄は、一つ目のDribbleはSpeedを付けず、2Dribbleの中でDefenderの状況を正しく判断する。

(急ぎすぎないことが大切であり、「ゆっくり、速く」の意識を持つ。) また、基本的に逆SideのElbow PositionまでAttackする。

Userの選択は次の【Offense: Pick Play後の選択】を参照するが、選択の決定に際してDribble中の視野が非常に大切である。

6 Separation

After ScreenとしてDiveするPlayerとDribbleするPlayerとの距離をかせぎ、Gapを作る。

そのためにはUserの逆Side Elbowへの動きと直線的なDiveの動きによりSeparationする。

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

【Offense: Pick Play後の選択】

Defense Drillではあるが、Offenseの動きの選択を示す。

User

Screener

① Drive Lay up

① Pick & Roll

② Jumper

② Pick & Dive

③ Pass

③ Pick & Slip

④ Through Drive

④ Pick & Pop

⑤ Change of Pace Drive

⑤ Pick & Re-Screen

⑥ Strong Side Drive

※ Defense Drillであることを考慮して、Userは①Drive Lay up② Jumper③ Passの選択とし、

Screenerは①Pick & Roll②Pick & Diveの選択に留める。

I Fight over The Screen (Show Hard)

【実施方法】

1 Screen Set前

- ・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。】

2 Screen Set

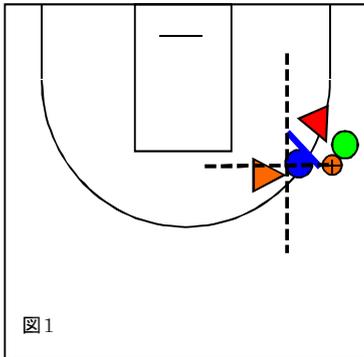


図1

- ・PostのDefenderはPickがSetされる前に"Screen, Screen"とCallし、Communicationを図る。
- ・On Ball DefenderはNo MiddleからNo BaselineのDirectionにStanceをShiftする。この際、Baseline側からArm Barを作り、極端に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に平行な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Screen & 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との距離が出て(Separateされて)効果が上がらないほか、Through Drive(Split)を受ける結果となる。】

3 Fight over The Screen

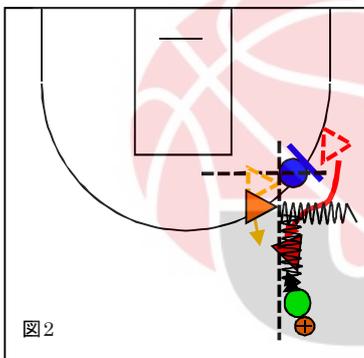


図2

- ・BallmanのMiddle Driveに対してScreenerのDefenderはSidelineと平行なStanceのままSlide Step(One Step Out)で両手を広げてPassを遮断しながらUserにPressureをかけ、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Running Stepで"Fight over The Screen"してUserをMarkする。
- ・ScreenerのDefenderは即座にPostに戻り直し、Match upする。

【Point】

〈Ballman Defender〉

- 1 Screenの方向にShift
- 2 One Arm Away以内の間合い
- 3 Running StepによるFight over The Screen
- 4 素早いMatch up

〈Screener Defender〉

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

II Slide Through The Screen (Show Flat)

【実施方法】

1 Screen Set前

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

2 Screen Set

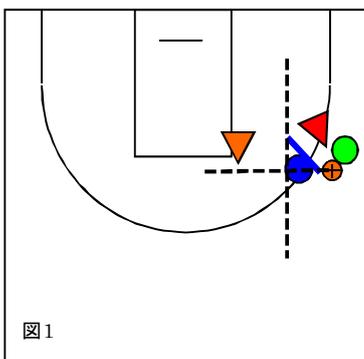


図1

- ・PostのDefenderはPickがSetされる前に"Screen, Screen"とCallし、Communicationを図る。
- ・On Ball DefenderはNo MiddleからNo BaselineのDirectionにStanceをShiftする。この際、Baseline側からArm Barを作り、極端に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のGoal方向の足の位置まで下がり、Endlineに平行なStanceを取り、両手を広げて大きく体を見せ、Drive, Pass, Shotに対応する準備を行う。また、UserのDefenderがSlide Through The ScreenするためにSpaceを空ける。

3 Slide Through The Screen

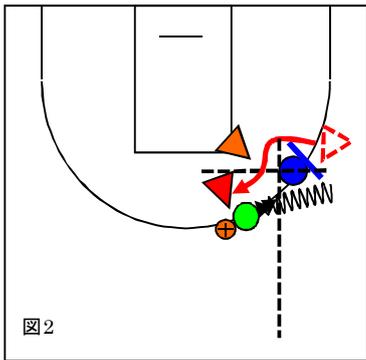


図2

- ・BallmanのMiddle Driveに対してScreenerのDefenderはEndlineと平行なStanceのまま両手を広げてDribbleを横方向に誘導する。(Show Flat)
- ・UserのDefenderはScreenerとScreenerのDefenderの間をRunning Stepで抜けてDribblerに追い付きMarkする。
- ・ScreenerのDefenderはUserのDefenderがSlide Throughする速度を高めるためにUserのDefenderの腰付近を一瞬強く押して動きを加速させる。

【Point】

- | | |
|--|---|
| <p>〈Ballman Defender〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Screenの方向にShift 2 One Arm Away以内の間合い 3 Communication,"Call"(Slide) 4 Running StepによるSlide Through The Screen 5 素早いMatch up 6 Communication,"Call"(Ball OK!) | <p>〈Screener Defender〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Communication,"Call"(Screen) 2 Endlineに平行なStance 3 Drive,Pass,Shotに対応する準備(Hands up,Stance) 4 Ballman Defenderの誘導 5 Recovery (素早くMarkmanに戻る。) |
|--|---|

III Show Hard

1 Screen Set前

・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。】

2 Screen Set

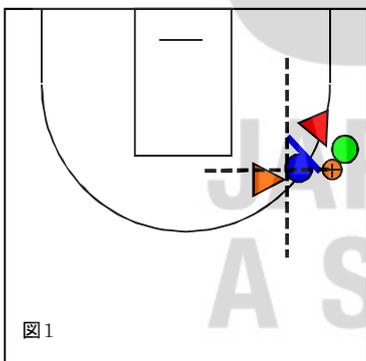


図1

- ・PostのDefenderはPickがSetされる前に"Screen, Screen"とCallし、Communicationを図る。
- ・On Ball DefenderはNo MiddleからNo BaselineのDirectionにStanceをShiftする。この際、Baseline側からArm Barを作り、極端に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に平行な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Screen & 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との距離が出て(Separateされて)効果が上がらないほか、Through Drive(Split)を受ける結果となる。】

3 Show Hard

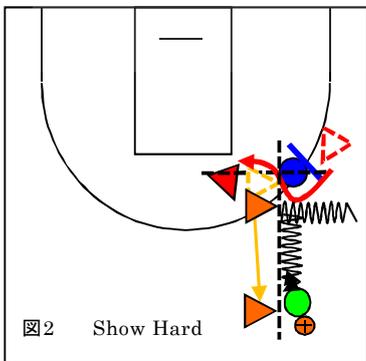
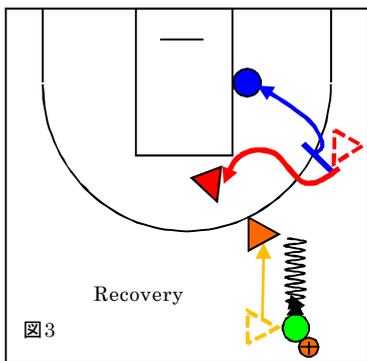


図2 Show Hard

- ・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UserにPressureをかけ、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。【Middle側を取り過ぎると、Dribble Change of Directionされた場合、Switch Backできなくなる。】

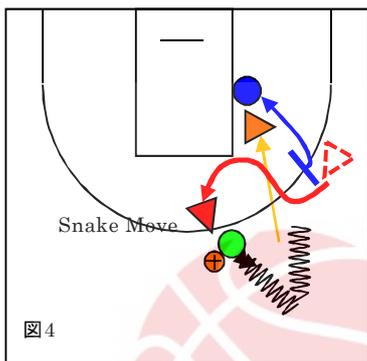
※ U-12Block Endeavorではここまでの対応を重視する。
一見、HardなSwitchとなる動作を指導することが重要である。

4 Recovery



・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。また、1歩で戻るとUserのDefenderと接触する。】
 ・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。

5 Snake Moveによる対応



・ScreenerのDefenderはDashしてRecoveryし、DiveへのPassを遮断するためにHand upする。また、その後のCut、Sealにも対応する。
 ・UserのDefenderはDribblerが再度Driveすること、Ball Reversalすることを阻止するためにNo MiddleのDirectionを堅持したStanceでDribbler(User)にPressureをかけてMach upする。(Change of Pace Driveを阻止する。)
 ・このUserに対応するDefenderの一連の動きを通称"Snake Move"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
- 4 素早いMatch up

〈Screener Defender〉

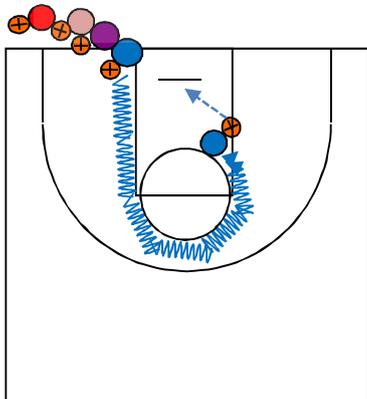
- 1 Communication,"Call"(Screen)
- 2 半分だけHedge出来る側でSidelineに平行なStance
- 3 2Step Hedgeする。
- 4 Hand upしDiveへのPassを遮断するために戻る。(Recovery)

JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

Minor Skill Games

U-12Block Endeavorでは、過去、伝達内容の総まとめとして簡単なScrimmageを実施してきた。これは大変良いことである。それとは別にGameに使えるSkillの定着度を測る観点で、競争的なDrill(全て2分間のTeam戦)としてSkill Gamesを紹介する。

1 Circle Dribble & One Hand Jump (Jumping) Shot Drill



【実施方法】

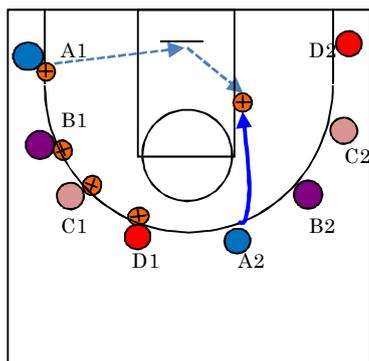
- ・EndlineのT-Line付近にBallを持って並ぶ。
- ・DribbleしてCircleを回り、Paint内に入ったらOne Hand Jump (Jumping) Shotする。
- ・BallがShot inまたはRingに当たったら次のPlayerがStart(Dribble Start)する。
- ・2分間の間にTeamで何本Shotが入ったか数える。

【Point】

- 1 Circle Dribble
- 2 Stop
- 3 One Hand Jump (Jumping) Shot
- 4 Team Communication,"Call"

2 3Point Shot & Rebound

I Partner Drill



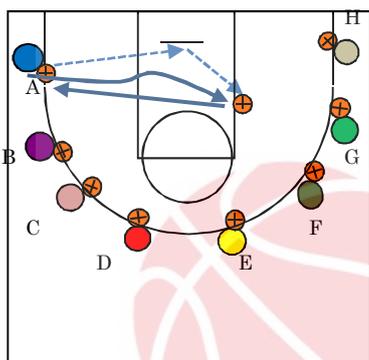
【実施方法】

- ・Team内でPartnerを作り、一方がBallを持ち、全員3Point Lineの外側に並ぶ。(左図A1-A2,B1-B2,C1-C2,D1-D2がPartnerである。)
- ・3Point Shotする順はA1,b1,C1,D1,A2,B2,C2,D2である。
- ・A1が3Point Shotする。これに合わせてPartnerA2はReboundに入る。
- ・BallがShot inまたはRingに当たったら次のPlayerB1が3Point Shotし、同様にPartnerB2はReboundに入る。
- ・2分間の間にTeamで何本Shotが入ったか数える。

【Point】

- 1 3Point Shot
- 2 Offense Rebound
- 3 Team Communication,"Call"

II Shot & Rebound Drill



【実施方法】

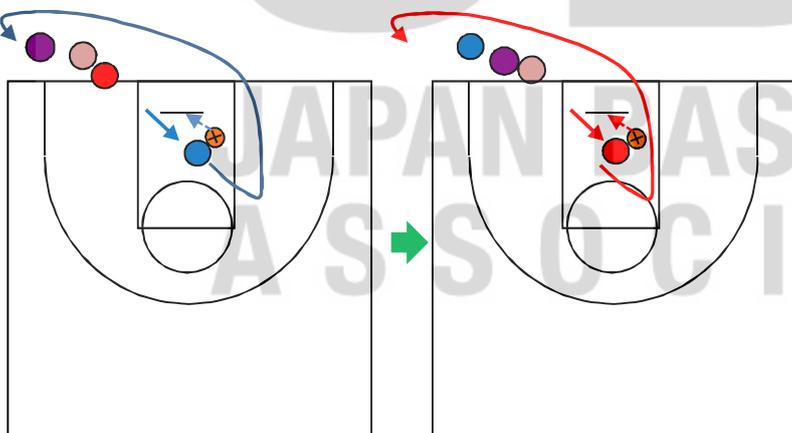
- ・全員Ballを持ち、3Point Lineの外側に並ぶ。
- ・3Point Shotする順はA～Hの順である。
- ・Aが3Point Shotする。Aは自らReboundして、元の位置に戻る。
- ・BallがShot inまたはRingに当たったら次のPlayerBが3Point Shotし、同様に自らReboundして元の位置に戻る。
- ・2分間の間にTeamで何本Shotが入ったか数える。

【Point】

- 1 3Point Shot
- 2 Shot & Rebound
- 3 Team Communication,"Call"

※ U-12Block Endeavorでは I または II のDrillを選択して実施する。

3 Back Shot (Lay Back or Reach Back) Drill



【実施方法】

- ・EndlineのT-Line付近に並び、先頭のみがBallを持つ。
 - ・先頭のPlayerはBack Shot (Lay Back or Reach Back)し、Reboundせず、列に並ぶ。
 - ・BallがShot inまたはRingに当たったBallを次のPlayerがBack Shot (Lay Back or Reach Back)する。これを繰り返す。
- Back Shot (Lay Back or Reach Back)は、両足Jump,片足Jumpともに可とする。
- ・2分間の間にTeamで何本Shotが入ったか数える。

【Point】

- 1 Back Shot (Lay Back or Reach Back)
- 2 Team Communication,"Call"



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。