

令和5年度 長野県U12育成センタークリニック

2023/12/2

全体の内容

- 1 Pass Coordination & Pass Drill
- 2 Down Hill Dribble Drill
- 3 Truck & Trail
- 4 On Ball Offense, Read & React
- 5 Off Ball Offense, Read & React
- 6 On Ball Defense, Read & React
- 7 Off Ball Defense, Read & React
- 8 Transition Space

Offense Drillsを中心に行うが、Defenseの考え方も随時アナウンスする。

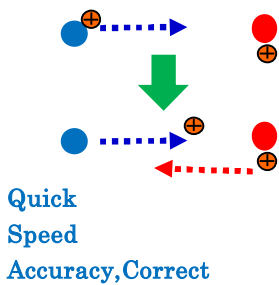
「有利」「不利」を理解して適切な反応をする。
「有利」「不利」を理解して・・・「Read」
適切な反応・・・「React」

Coordination & Pass Drill

「有利」「不利」を理解して(Read),適切な反応(React)として、Passの反応Skillを上げたい。

1 2人組 Pass Coordination

2人組で対峙し、2人共にBallを持つ。一方がReaderであり、一方がReaderのPassに合わせて決められたPassの選択を行う。ReaderがPass,Reacterがこれに合わせてPassする。ReacterはReaderのPassが自身に到達する前にPassをしなくてはならない。



《漸進的条件》

【Reader】

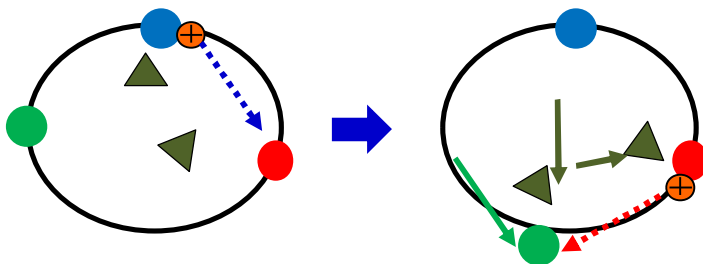
- 1 Chest Pass
- 2 Bound Pass
- 3 右 One Hand Push Pass
- 4 右 One Hand Push Pass
- 5 右 Spin Snap Bound Pass

【Reacter】

- Bound Pass
- Head Pass
- 右 One Hand Push Pass
- 右 One Hand Bound Pass
- 右 Spin Snap Bound Pass

2 3on2 Circle Passing

Center Circleと同じ仮想のSpaceを用いて、3on2のPassingを行う。



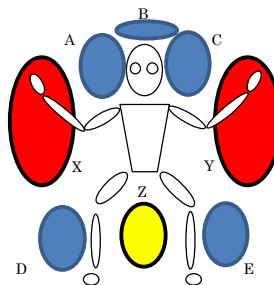
Spaceが狭いが、Out NumberでOffenseが有利である。DefenseがBall Intercept,Ball Steelするまで継続する。

Quick
Speed
Accuracy,Correct

【Point】

- 1 Step Work 状況に応じてBall Meetが必要になる。
 - A. Stride Stop,Jump Stop
 - B. Positive Stance
 - C. Pivot
- 2 状況判断
- 3 Pass
 - A. One Hand Push Pass
 - B. One Hand Bound Pass
 - C. Spin Snap Bound Pass
 - D. Hook Pass
 - E. Head Pass
- 4 Defense
 - A. Ballman Pressure
 - B. Ball Snap
 - C. Ball Intercept
 - D. Close out

【Passを通す位置】



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。

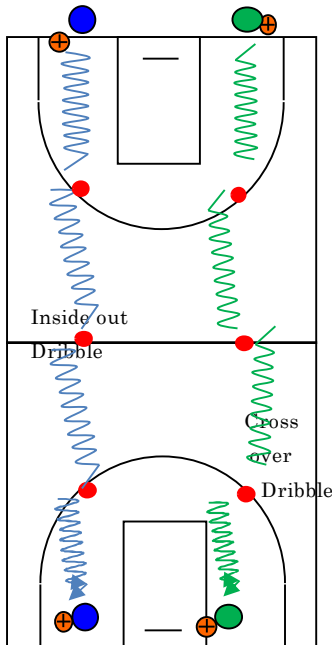
Down Hill Dribble Drill (Warm up)

Defense Reboundを確保したBallmanがそのままDribbleでGoalに向かう動作について様々な表現が存在する。行っているBallmanの状況から「Dribble Push」ということができる。また、行っている形容から、「Down Hill」(丘を駆け降りる)、「Coast to Coast」(海岸から海岸へ)と表現する場合もある。

Down Hill Dribble Drills

【実施方法】

下図のようにMarker CornまたはDummy Defenderを配置し、指定のDribble Workを行う。

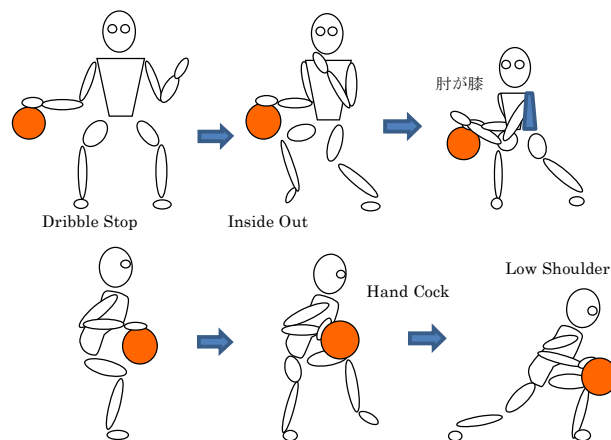


① Inside out (Open Step)

Face to Face, Flat StanceのDefenderを想定して、真っ直ぐに侵入し、1.5Arm away~2Arm Awayの距離で動作の小さいInside outを実践する。

【Inside out】

Ball Handling Armを内旋させ、手のひらを外側に向ける。同時にBallの逆側の足をTwist Stepし、Ball側の足をFree FootしてDefenderの側面かつGoal方向に入れる。BallをHand Cockし、強く前方にDribbleする。この瞬間、ShoulderがDefenderのHipに接触するように肩を下げる。強いDribble、視野の確保等留意点が上げられる。

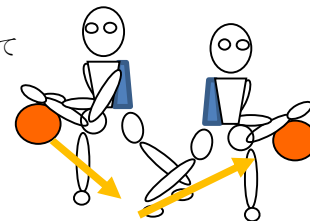


② Cross over Dribble

前述のInside outの動作を行う。これに反応したDefenderがGood Position, Over Positionを取ったことを想定し、Cross over Dribbleを行う。

【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。



※ 今回は実施しないDrills

Speed Cross over Dribble, Inside out with Shoulder Fake(Speed cross over Dribble Fake)

【Speed Cross over Dribble】

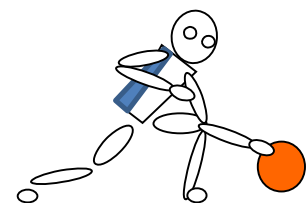
Back CourtではDefenderの対応を考えると、横にDribbleする必要はない。

(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。



③ Leg Through Dribble

Cross over Dribble同様のStep workからLeg Through Dribbleを行う。

Truck & Trail

Truck & Trail

2人組で行う基礎的Drillであり、Counter 1on1に結び付けるための重要なDrillでもある。

【実施方法】

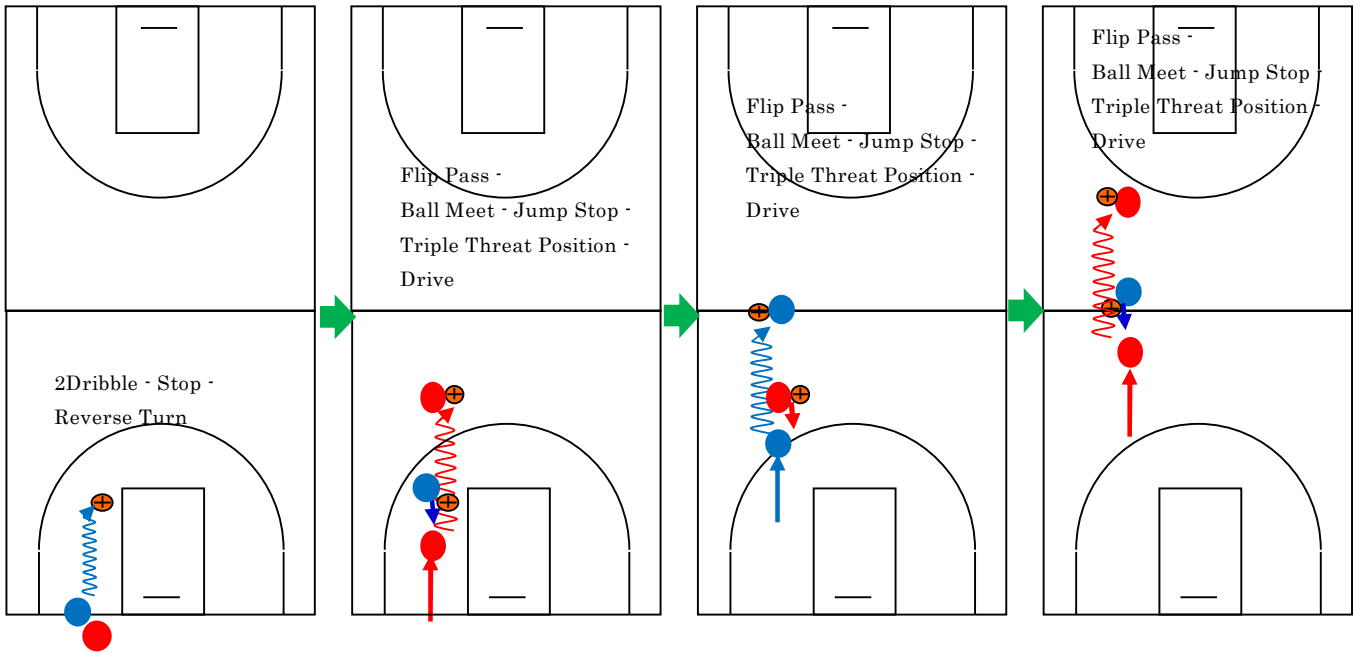
Endlineに2人組で並ぶ。前方のPlayerがBallを持ち、2DribbleしてJump Stopで止まり、その後Reverse Turnする。

もう一方のPlayerはBallに向かって走り、Flip Passを受けてJump Stopする。

Flip Passを投げたPlayerはDummy DefenderとしてBallmanにClose outする。

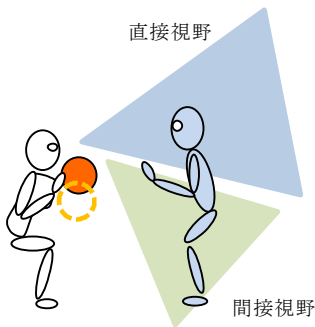
その際、Running Stepで近づき(Harkee Stepせず)、Direction Stance(Parallel Stance・Flat Stanceではない)で対峙する。

BallmanはTriple Threat Positionを経て指定されたStep workを用いて2DribbleでDriveし、Jump Stopで止まり、Reverse Turnする。これを繰り返しながらCourtを移動する。



【Read: 視野と姿勢】

Defenderを観ること。状況を読み取ること。



視野は、Focusせず、Wideに上方に向ける。
Defenderの下肢は、間接視野で
情報を得ること。

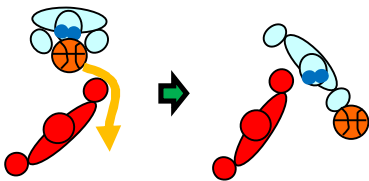


直接視野をDefenderの下肢に
向けるEye Fakeも存在するが、
Triple Threat Positionを
維持できず、姿勢が前かがみ
になる傾向が強い。(Head Down)
したがって、推奨しない。

【React: Counter Drive】

1 Drive方向

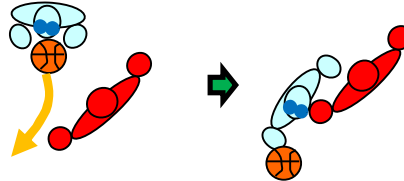
① Face to Face



Front Foot側をDrive

DefenderのBody Balanceを崩す観点から
Defenderの前足側を抜く。

② Over Direction

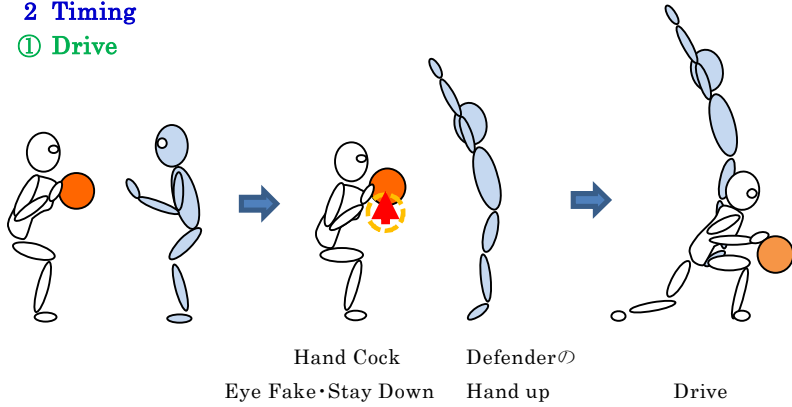


Goal LineをDrive

Goal Lineが空いている場合は、直接Goal LineのSpaceを奪う。

2 Timing

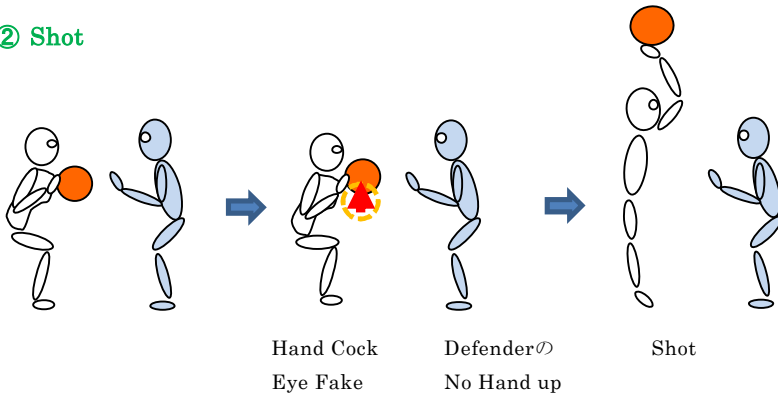
① Drive



Defenderの手が上がる瞬間は、重心が上方に移動する。Defenderの荷重が上がる時、Defenderの足は床に作用しない。この瞬間を捉えてDriveする。

(DefenderがHalf Arm, Berry upの間合いの場合、Shot Fake - Counter Driveにはならない。この場合は、後述のPressure 1on1にて解説する。)

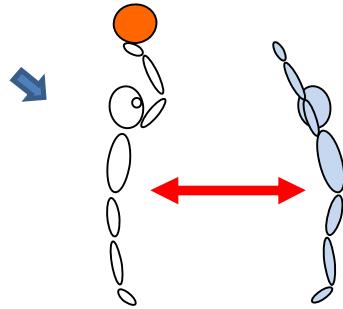
② Shot



Defenderの手が挙がっていない場合、仮想のShot Lineが空いている。したがって、Shotする。Defenderが下がっている場合や手が下がっている場合、Driveしても効果はない。すなわち、Defenderの手を挙げさせることが肝要である。

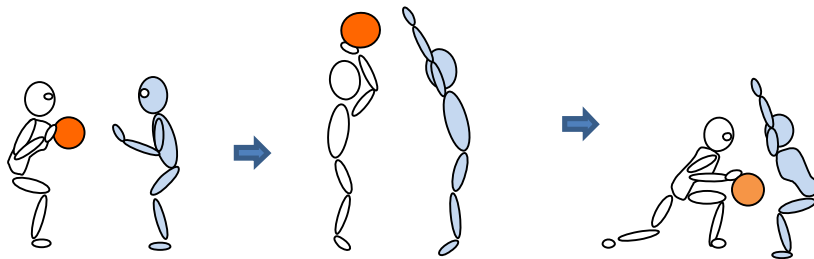
《間合い》

通常、Long Close outの場合、ShotまたはDriveの選択は、1Arm awayから1.5Arm awayの距離である。0.5(Half)Arm away, Berry upの場合は後述の「Pressure 1on1」にて解説のとおり、必然的にDrive(またはPass)の選択となる。



2Arm away以上離れている場合、特別な場合を除いてShotを選択する。また、Fakeを維持してDefenderとの距離感を再考する場合もある。

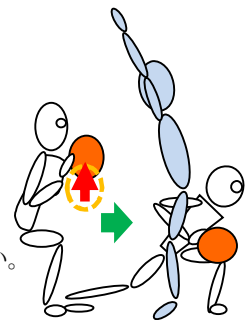
※ 悪い例



Fake時、Ballを大きく上げたり重心を上げたたりするとDefenderの反応に対して即座にDrive Motionに入れず、Counter Driveが成立しない。

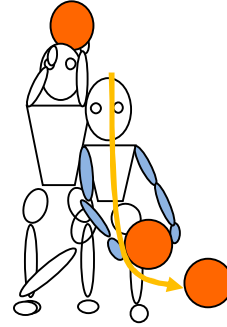
【Drive(Penetrate)】

- 1 Positive Stanceをとり、Free Footの拇指球に加重する。
Fee Footの向かう方向はDummy Defenderの足の側面且つGoal方向である。
- 2 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。
※ Jab Step(Attack 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。("Shuolder to Hip") これにより、Off Armの肘が膝に触れる姿勢となる。(肘が入り過ぎるとBalanceを失う。)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Pivot Footに加重される。Driveへの身体的動作(Step)とDriveするためのBall Releaseが一体となってFree Footに加重される。これを怠るとTravelingとなり易い。
- 5 Dummy Defenderの側面にFree Foot(Driving Foot)を入れた後、次の第2Stepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。



【Stab(Dribble)】

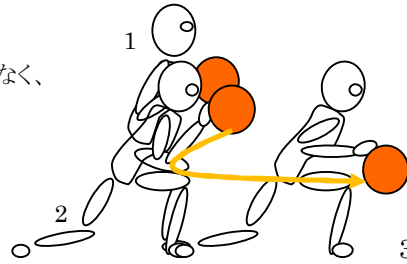
Driving Footを出すTimigより早く、Ballを床に落とす。
 前者の【Drive(Penetrate)】は、Pivot Foot(Driving Foot)で
 Defenderを抜き去ることを主眼にしているのに対して
 Stab Dribbleは、Ball Moveを主眼に置いている。
 Ballの動かし方として、Ballの向かう方向に対して
 Off Handで掃う(Sweep)する場合と
 Ballの進行方向の手でInside outのように使う場合が存在する。



- ※ Travelingを防止する観点でも使用される。
- Stab Dribbleで前方に強く加速することはできない。
- むしろ、Defenderを横に外す。したがって、その後、Cross over Stepで強く加速することが求められる。

【Load Step (Trigger Step)】

Cross over Stepの際に用いる技術。
 Shot FakeからFree Footを直接、Cross Over方向にStepするのではなく、
 Free Footを一旦後方に引いて、床への反発(反動)を利用して
 Cross over方向にStepする。
 Load Step時は、Coreは正面を向いたままにすること。
 Shot FakeからCross Over Stepに至る過程でBall移動のTimingに
 Load Step,Cross over Stepの2つのStepが存在することから
 Smoothな動きの連動が必要である。



- ※ 体幹(Core)がStepと共にねじれると、Negative stanceになり、Loadingできない。
- DefenderがBallとFree footに対応することを前提にStepするため、Cross over Stepとなる。

《漸進的Drill構成》

1 Jump Stop - Triple Threat Position	《Defenderの左足が前》	右方向	Open Step
	《Defenderの右足が前》	左方向	Open Step
2 Jump Stop - Triple Threat Position	《Defenderの左足が前》	右方向	Cross over Step
	《Defenderの右足が前》	左方向	Cross over Step
3 Jump Stop - Triple Threat Position	《Defenderの左足が前》	右方向	Open Step Stab(Dribble)
	《Defenderの右足が前》	左方向	Open Step Stab(Dribble)
4 Jump Stop - Triple Threat Position	《Defenderの左足が前》	右方向	Cross over Step Load Step (Trigger Step)
	《Defenderの右足が前》	左方向	Cross over Step Load Step (Trigger Step)
5 Stride Stop Pivot Foot(左)Free Foot(右)	《Defenderの左足が前》	右方向	Open Step
	《Defenderの右足が前》	左方向	Cross over Step
Stride Stop Pivot Foot(右)Free Foot(左)	《Defenderの左足が前》	右方向	Cross over Step
	《Defenderの右足が前》	左方向	Open Step
6 Stride Stop Pivot Foot(左)Free Foot(右)	《Defenderの左足が前》	右方向	Open Step Stab(Dribble)
	《Defenderの右足が前》	左方向	Cross over Step Load Step (Trigger Step)
7 Stride Stop Pivot Foot(右)Free Foot(左)	《Defenderの左足が前》	右方向	Cross over Step Load Step (Trigger Step)
	《Defenderの右足が前》	左方向	Open Step Stab(Dribble)

【Point】

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 Footwork,Balance | 4 React |
| A. Stop - Triple Threat Position | A. Open Step & Stab(Dribble) |
| B. Dribble Stop & Reverse Turn | B. Cross over Step & Load Step (Trigger Step) |
| 2 Fake | C. Shot |
| A. Eye Fake | 5 Drive |
| B. Ball Fake | A. Step work (Cross over Step,Open Step) |
| C. Freeze Fake | B. Low Shoulder (Shuolder to Hip) |
| 3 Read 視野 | C. Hand Cock or Stab |

1on1におけるOffenseとDefenseとの距離の関係

対人関係の中で初めからTightなDefenseの距離感でない場合、これが近づくには以下の考え方がある。

	Offenseは Dribbleしていない	Offenseは Dribbleしている
Defenseが近づく	(A) Close out	(C) Pressure Dash
Offenseが近づく	X	(B) Dribble Attack

(A) (B)(C)についてOffenseから思考して
(A)を[Counter 1on1]
(B)を[Down Hill 1on1]
(C)を[Pressure 1on1]として考え、
 次の章より解説する。

Counter 1on1

Counter Drive(Close out - Attack) & Finish Skill Drill 1on2

「Truck & Trail」で学んだCounter1on1を生かし、Paint内での状況判断・Finish Skillの総合型のDrillを行う。

【実施方法】

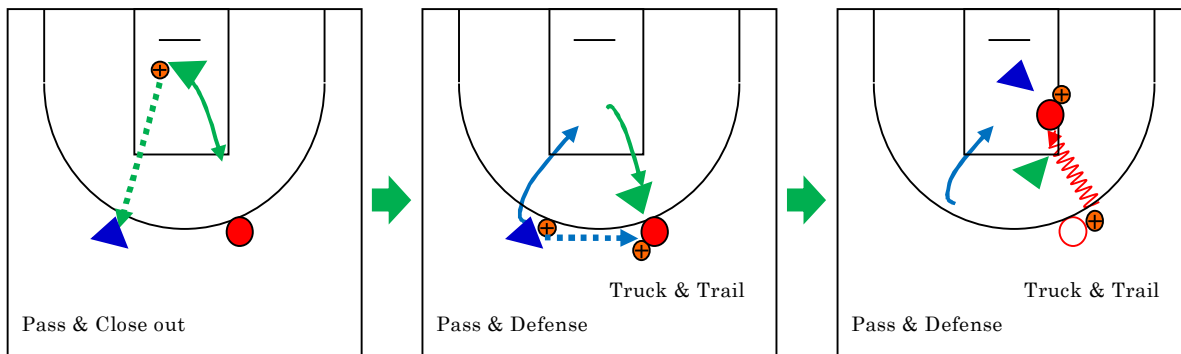
2Guard Positionに2人組で並び、Semi CircleにBallを持ち、計3名を配置する。

Ball所持者は、Semi CircleからBallを2Guard PositionにPass,その後即座にもう一方の2Guard PositionにClose outする。

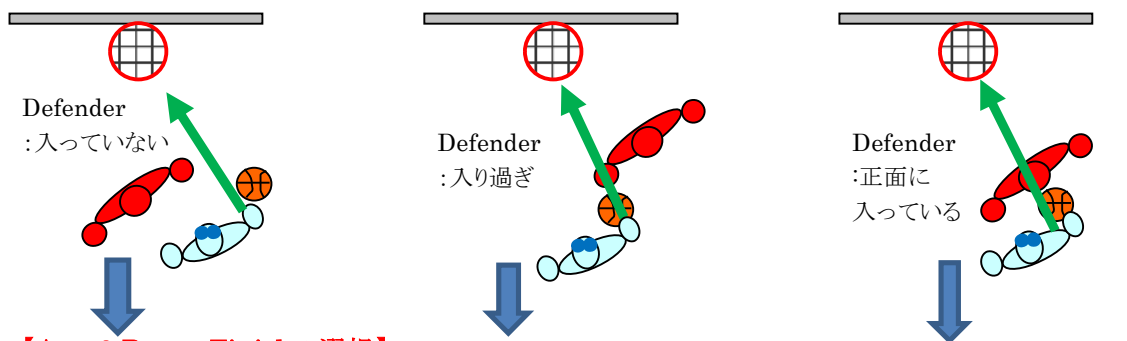
Ballを投げられた2Guard PositionのPlayerは即座に一方の2Guard PositionにPassしてSemi Circleに走りDefenderとなる。

これによりBallmanに対して、Long Close outと遅れながらのPaint Helpが成立する。Ballmanは、Truck & Trail Drillsで学んだ

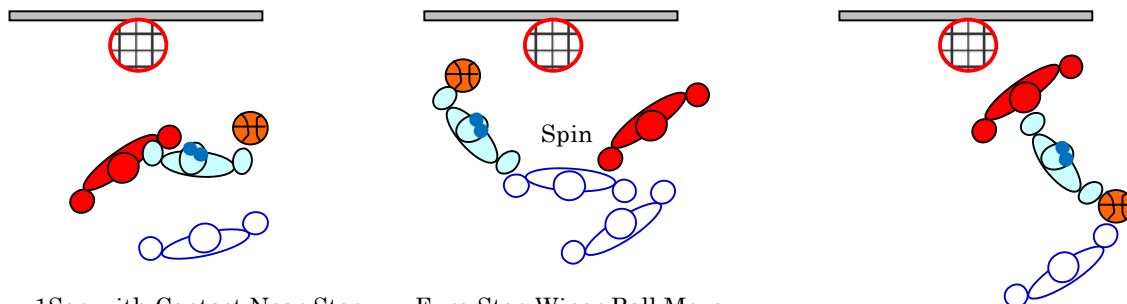
Counter Driveを用いてLong Close outするBallman Defenderを抜き去り、かつHelp Defenderに対して適正なFinishを行う。



【Area2 Read: Ball保持側の肩とDefenderの関係】



【Area2 React: Finishの選択】



- 1Sep with Contact Near Step
Same Hand Over hand shot
- Power Lay up
- 2Step Same Hand Shot

- Euro Step Wiper Ball Move
- Euro Step with Small Dribble
- Spin Move
(Spin時Wiper Ball Move)

- Power Stop Turn Shot (Normal & Hook)
- Power Stop Turn Shot Fake Stepin
- Pop Back Dribble

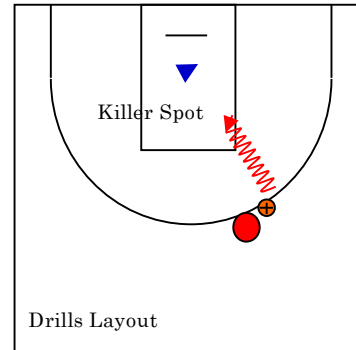
【Area3 Read: Ball保持側の肩とDefenderの関係】

Finishが悪いと、それまで積み上げてきたすべてが台無しになってしまう。

Area2で述べた状況と同様である。ただし、DefenderをRimに押し込むことが肝要であり、そのために Killer Spot(Power Spot)にAttackする。

Finishは一般的な2Step Over & Under Layup Shotの他に多くのShotが存在する。以下に一部を紹介する。

- 1,1Sep with Contact Near Step Same Hand Over hand shot
- 2,Euro Step Wiper Ball Move Over hand shot
- 3,Spin Move (Spin時Wiper Ball Move) Over hand shot
- 4,1Step Floater
- 5,Power Lay up
- 6,2Step Same Hand Shot
- 7,Fake 1Step
- 8.Back Shot (Fake 2Step)
- 9,Euro Step with Small Dribble Over hand shot
- 10,Power Lay up Pomp Fake
- 11,Power Stop Turn Shot (Normal & Hook)
- 12,Power Stop Turn Shot Fake Stepin



Area1,Counter Drive or Shot【Point】

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Footwork,Balance <ol style="list-style-type: none"> A. Stop - Triple Threat Position B. Dribble Stop & Reverse Turn 2 Fake <ol style="list-style-type: none"> A. Eye Fake B. Ball Fake C. Freeze Fake 3 Read 視野 | <ol style="list-style-type: none"> 4 React <ol style="list-style-type: none"> A. Open Step & Stab(Dribble) B. Cross over Step & Load Step (Trigger Step) C. Shot 5 Drive <ol style="list-style-type: none"> A. Step work (Cross over Step,Open Step) B. Low Shoulder (Shuolder to Hip) C. Hand Cock or Stab |
|--|---|

Area2 Paint【Point】

- 1 Read
 - A. No Defense
 - B. Over Defense
 - C. Good Defense
- 2 React
 - A. Near Step,Inside out
 - B. Euro,Spin
 - C. Stop,Step Back

Area3,Finish【Point】

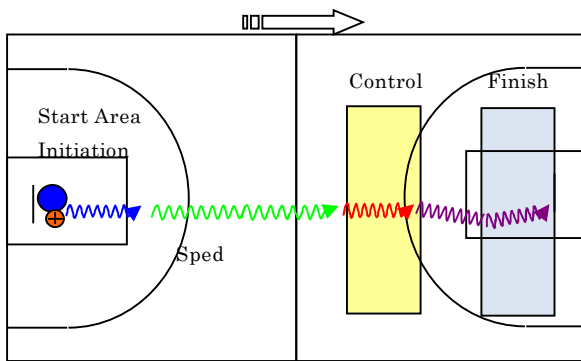
- 1 Read Area2同様
- 2 React
 - A.
 - 1Sep with Contact Near Step Same Hand Over hand shot
 - Power Lay up
 - 2Step Same Hand Shot
 - 1Step Floater
 - B.
 - Euro Step Wiper Ball Move
 - Euro Step with Small Dribble
 - Spin Move
 - C.
 - Power Stop Turn Shot (Normal & Hook)

《漸進的Drill構成》

- | | | | |
|----------------------|-------------|----------------------|-------------|
| 1 Close out Defender | 反応なし | Semi Circle Defender | 反応なし |
| 2 Close out Defender | 反応してDefense | Semi Circle Defender | 反応なし |
| 3 Close out Defender | 反応なし | Semi Circle Defender | 反応してDefense |
| 4 Close out Defender | 反応してDefense | Semi Circle Defender | 反応してDefense |

Down Hill 1on1

《Full Court DribbleとAreaとの関係》 Defense ReboundからDribble Pushの実際

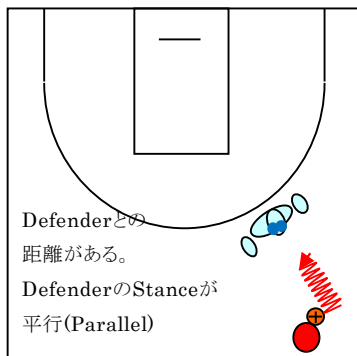


- ① Start Area(Initiation)のDribble
密集地帯を低く速いDribbleで抜ける。
- ② Speed Dribble
Speed Cross over Dribbleなどで高く速いDribbleを行う。
- ③ Control AreaのDribble
Break Downする。Speedを落としながらDribbleの高さを低くする。
- ④ Shootするために再加速する。

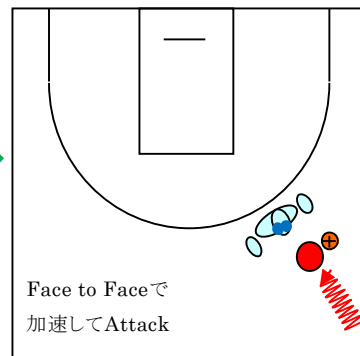
Down HillにおいてDefenderと最も対峙しやすいAreaである"Control Area"について考察する。
DribbleでGoalにAttackする際、Defenderが待機状態である。「Down Hill Dribble Drill」を用いて展開する。

Down Hill 1on1 Drill

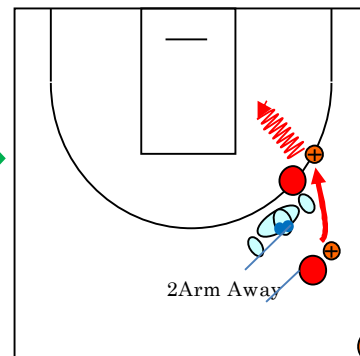
以下のようなDrillを展開する。



Chance



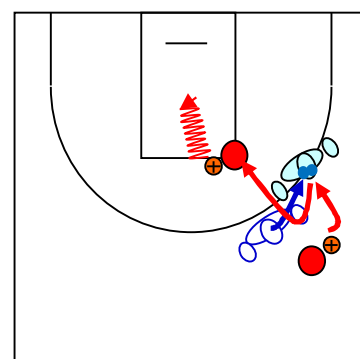
Face to Faceで加速してAttack



2Arm Awayの距離で仕掛ける
Inside outを使用する

【Point】

- 1 Speed Dribble (加速)
- 2 仕掛ける距離感 2Arm Away
(課題として、Defenderが後退した場合、2Arm Awayまで近づく。
また、Paint内まで侵入し、かつ2Arm Awayの場合は
Stop Jump Shotとなる。)
- 3 Dribble (Drive)
 - A, Inside Out Dribble
 - B, Speed Cross over Dribble
 - C, Cross over Dribble
 - D, Leg Through Dribble
- ※ Low Shoulder
- 4 Finish Skill

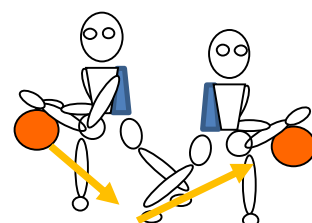


2Arm Awayの距離で仕掛ける
Inside outに対してDefenderが反応した場合、
Speed Cross over Dribble または
Cross over Dribble(Leg Through Dribble)
を用いて抜き去る

※ 詳細な注意事項は「Down Hill Dribble Drill」参照

《仕掛けるTimingを間違えると》

仕掛ける距離が長く、早く仕掛けすぎると、Defenderに容易に方向を読まれてします。
逆に仕掛ける距離が短すぎてTimingが遅すぎると、Body Balanceを崩したり、Inside out等の操作ができなかったりする。
この仕掛けの距離感を掴むことは肝要である。

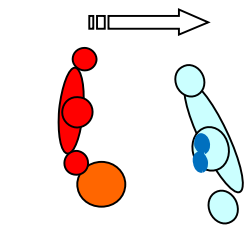


Pressure 1on1

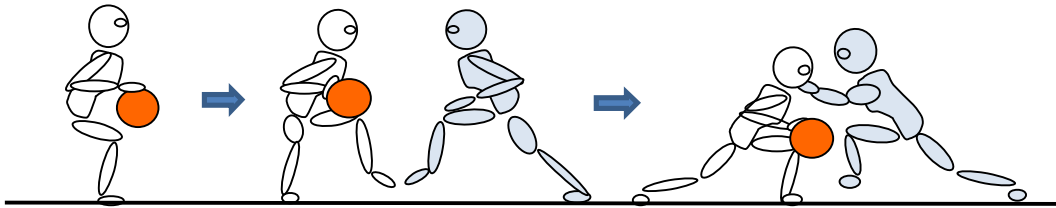
Dribble中にDefenderが間合いを詰めるためにDashで近づいてくる場合のDribblerの対処法である。
Step Backしたり、Negative Stanceになったりすると、Defenderの強い圧力を受けやすい。

《DriveのTiming》

1 DefenderのStepと仕掛けるTiming



通常、Defenderは、Dribblerから距離が離れた状態からDashしてPressureを与えようとした場合、左図では右足が前となるDefense Stanceを作ろうとする。
この時、Stanceの形成上、左足に続いて右足を前方に出して完結を図る。



Defenderの右足が前方にStepされる瞬間にInside outしてDrive Motionに入る。
Defenderの荷重は前方にあり、かつ床に着いている足は左足のみである。
このTimingで仕掛ける。

Defenderの右足が完全に床に触れる前にDrive Motionを完了する。
こうすることでDefenderの重心移動のVectorとDrive方向のVectorが相反し、Pressureを掛けるDefenderを抜き去ることができる。

2 仕掛ける距離感 2Arm Away

Down Hill 1on1でも述べたように仕掛ける距離感は2Arm Awayが理想的である。

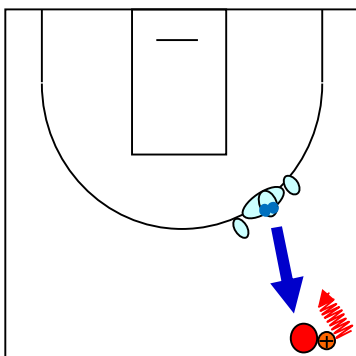
仕掛ける距離が長く、早く仕掛けすぎると、Defenderに容易に方向を読まれてします。

逆に仕掛ける距離が短すぎてTimingが遅すぎると、Body Balanceを崩したり、Inside out等の操作ができなかったりする。

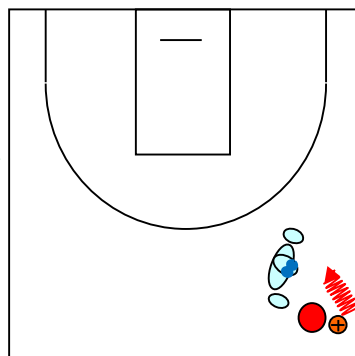
この仕掛けの距離感を掴むことは肝要である。

Pressure 1on1 Drill

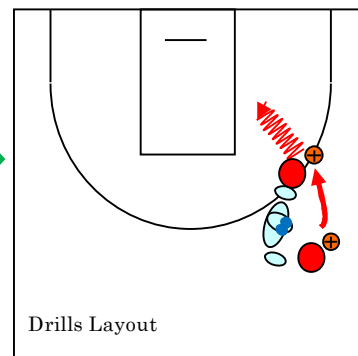
以下のようなDrillを展開する。



Ballmanはその場でDribbleを継続
DefenderはDashでDribblerに近づく



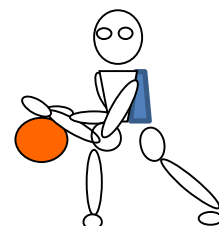
間合いが2Arm Away以内かつ
Defenderの右足が前方に踏み出した瞬間を見極める。



Inside outを使用し、前方に加速し、Goal Lineに侵入する。

【Point】

- 1 仕掛けるTiming
- 2 Drive
 - A, Inside Out Dribble
 - B, Cross over Dribble
 - C, Leg Through Dribble
- ※ Low Shoulder
- 3 Finish Skill

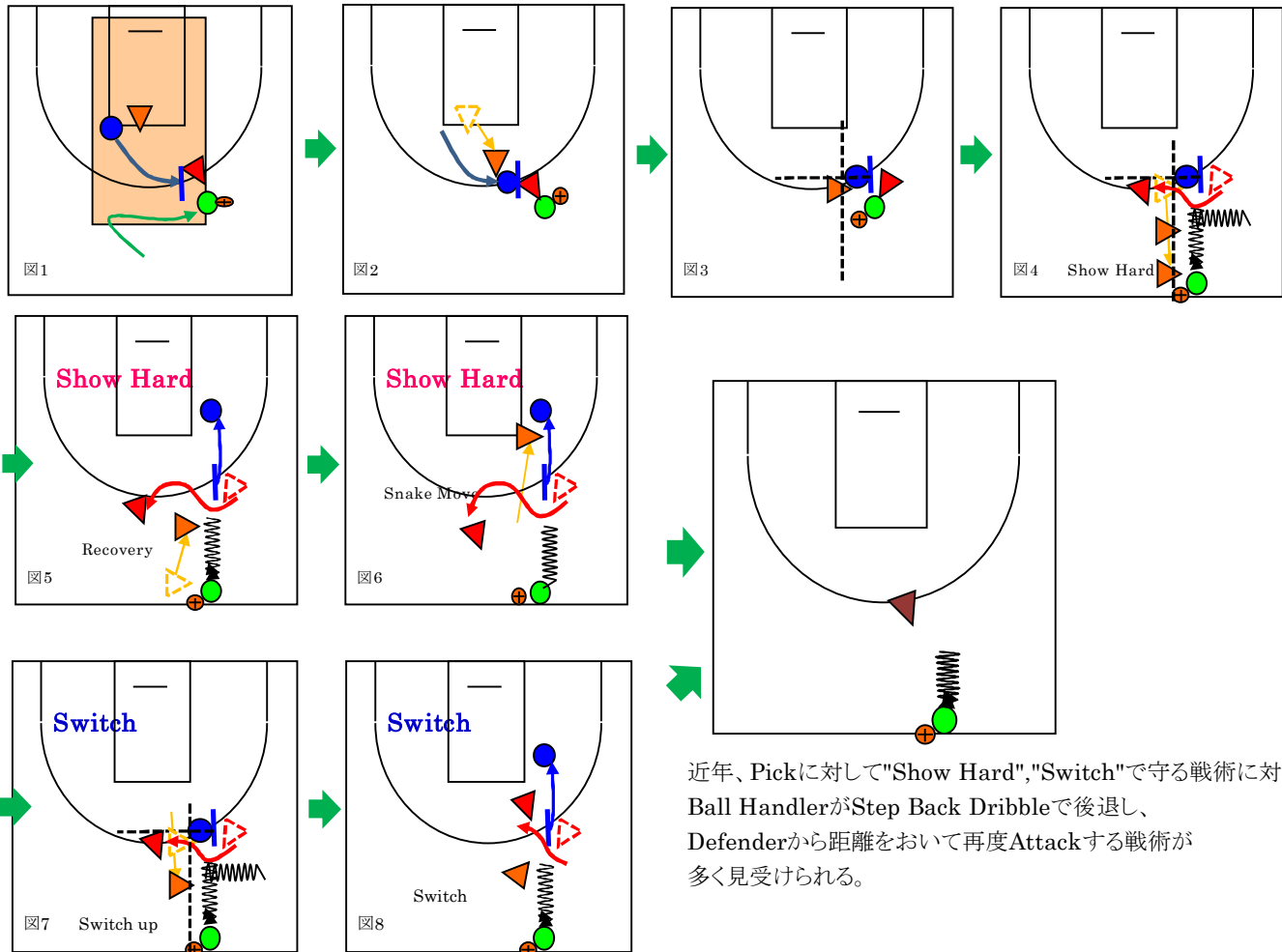


《特異的なCase》U14以降の問題

Pick Defenseとして、以下Show Hard(Switch)の実際から"Down Hill 1on1","Pressure 1on1"を考察する。

2on2 Pick Show Hard or Switch Top Pick

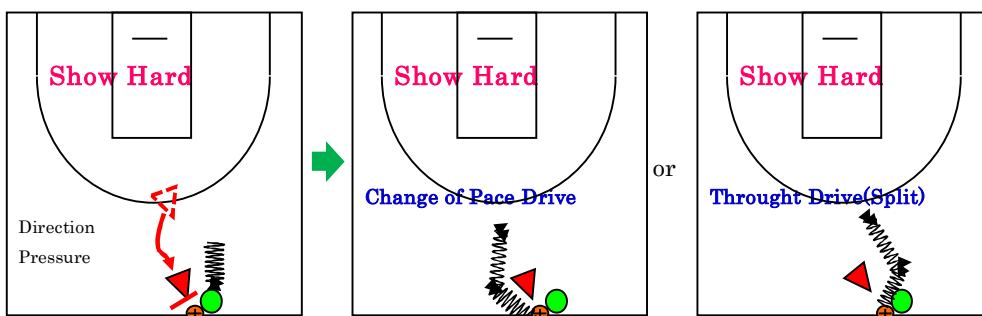
PostはGuardのDefenderの位置に対して逆SideのElbow延長に向かって走り、Side Lineに並行で3Point Lineを跨ぐようにScreenをSetし、これによりGuardとPostとのPickが成立する例を以下に示し、考察する。



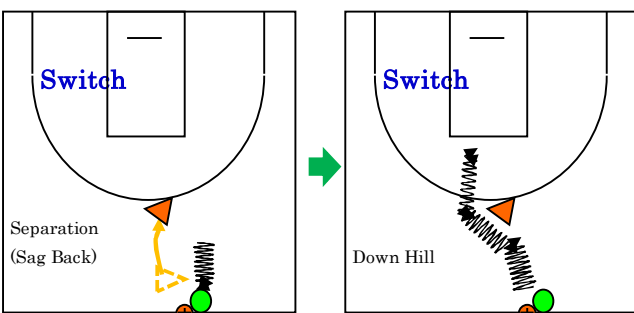
近年、Pickに対して"Show Hard","Switch"で守る戦術に対してBall HandlerがStep Back Dribbleで後退し、Defenderから距離をおいて再度Attackする戦術が多く見受けられる。

① Show Hard Pressure 1on1の利用

Show Hardの場合、Over DirectionでBallman Pressureすることが多い。この場合、HandlerのDribbleしている状況とは別にNo MiddleのDirectionであり、通常のPressure 1on1とは異なる。



② Switch Down Hill 1on1の利用



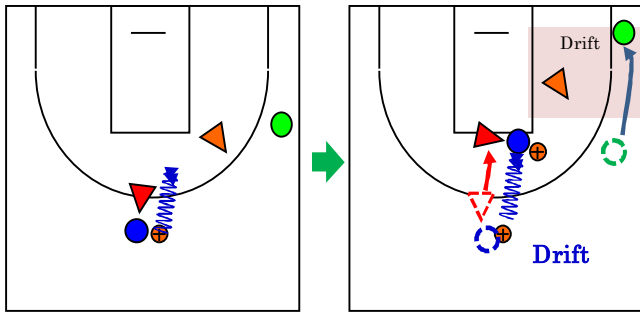
Switchの場合、一旦はShow Hardと同様にOver Directionして対応(Switch up)し、その後、Step Back Dribbleに対してはFlatに戻す傾向が強い。また、BigmanがSwitchし、Dribblerが更にSeparateした場合、抜かれることを恐れて下がることもある。この場合は、Miss Matchであり、Down Hill 1on1を使う。

2on2 (2on3) Offense

1on1でDribbleして、その状況に対してOffBallのOffenseがどのように反応すべきかをDrill化する。

1 2on2 Top & Wing

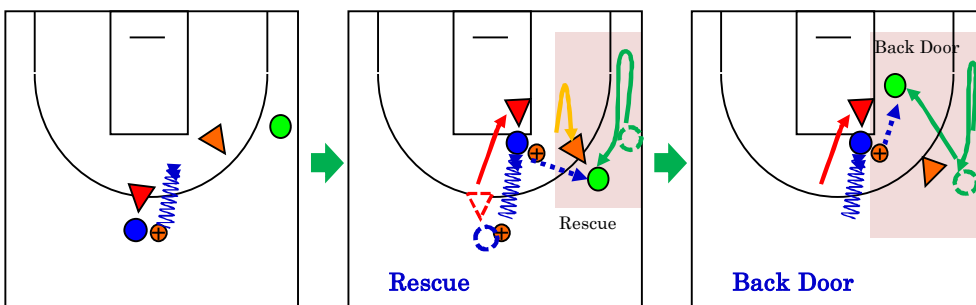
① Baseline Drive Drift



Top, Wingで対峙する。
Topは、BaselineにDrive。

【Read: 状況】
BallmanがPenetolateしている。
Ballmanが有利。
【React】
Offball Offenseは、Drift。

② Baseline Drive Rescue

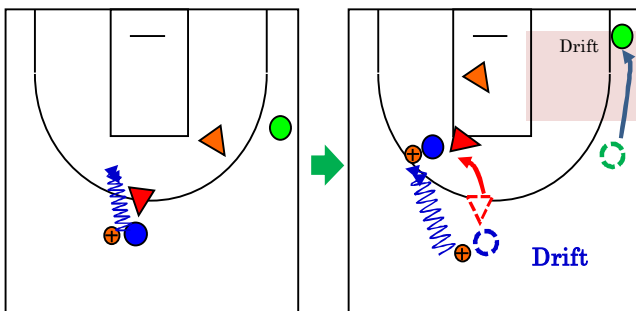


Top, Wingで対峙する。
Topは、BaselineにDrive。

【Read: 状況】
BallmanがDribble Stopして守られている。Offball Offenseは、Rescue。
Ballmanが不利。

【React】
Ballmanは、Patient Pivot。
Offball OffenseはBack Door

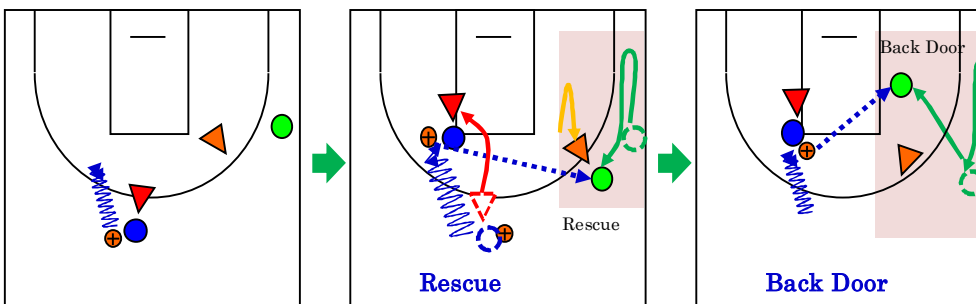
③ Middle Drive Drift



Top, Wingで対峙する。
Topは、MiddleにDrive。

【Read: 状況】
BallmanがPenetolateしている。
Ballmanが有利。
【React】
Offball Offenseは、Drift。

④ Middle Drive Rescue



Top, Wingで対峙する。
Topは、MiddleにDrive。

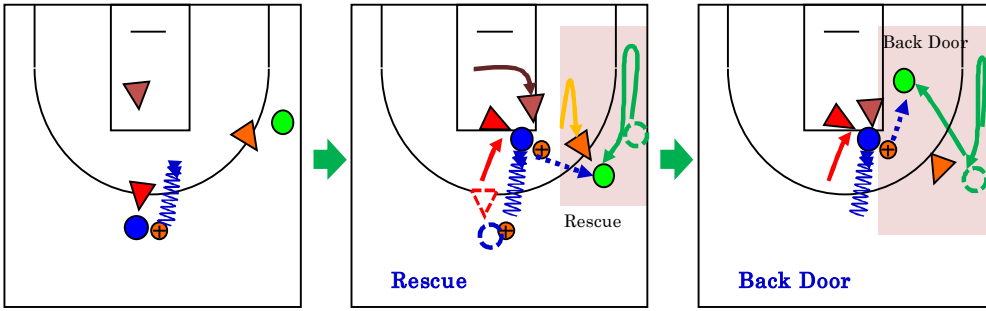
【Read: 状況】
BallmanがDribble Stopして守られている。Offball Offenseは、Rescue。
Ballmanが不利。

【React】
Ballmanは、Patient Pivot。
Offball OffenseはBack Door

2 2on3 Top & Wing

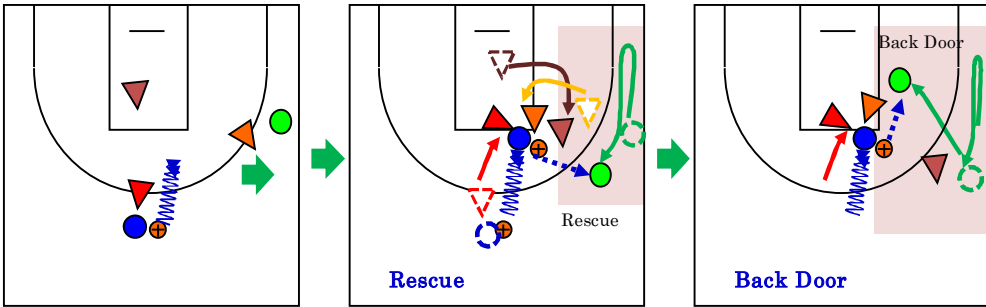
DefenseにAdvantageを作り、TopからDriveを試みる。Paint付近でTrapが形成されやすい。

① Baseline Drive Cover vs Rescue



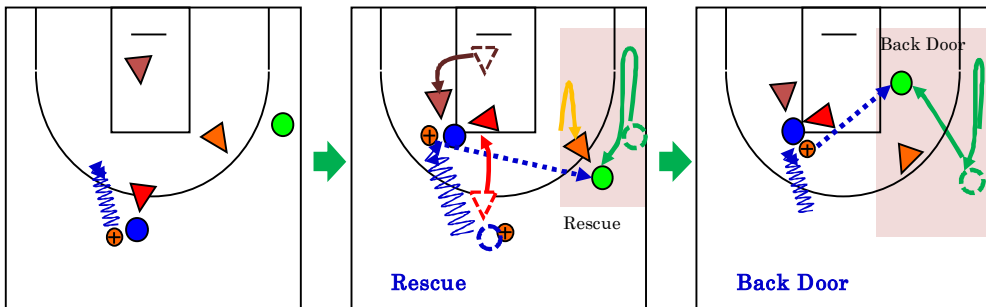
前述の1②「Baseline Drive Rescue」と同様の考え方となる。

② Baseline Drive Front Run& Jump vs Rescue



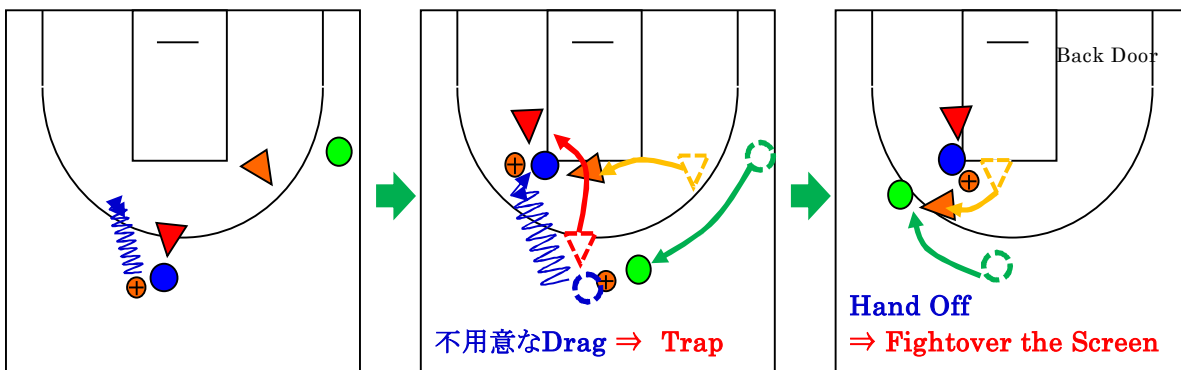
前述の1②「Baseline Drive Rescue」と同様の考え方となる。

③ Middle Drive Cover vs Rescue



前述の1④「Middle Drive Rescue」と同様の考え方となる。

《陥りやすい問題》



BallmanからOne Pass Away離れたOffense Playerは、BallmanのDriveに対して一旦離れることをせず、近づいていく動き(この場合、Drag)をすると、Ballmanの背後からTrapを受けることになりやすい。また、その後、Spaceが狭くなり、Hand OffやFlip Passの選択となる。その後の展開を含めて、注意が必要な動きである。

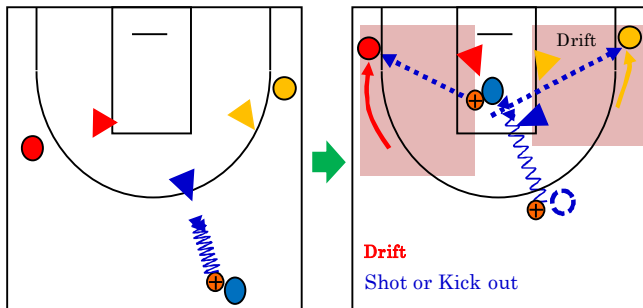
《Patient Pivot》

粘り強くPivotすること。Ball Stop,Trapに対して最も良い選択は、Dribbleを止める時に次の選択ができており、PassまたはShotを素早く行うことである。しかし、全ての場合においてこれが出来とは限らない。DefenseのPressureで明確に不利な状況かつPassの選択も難しいときは、粘り強くPivotしてBallを保持するPatient Pivotが求められる。Ballを保持してから5秒のViolationまでは何回もPivotできる。

Down Hill 3on3 Offense

Down Hill 1on1を用いて、3on3を実践する。Ballmanの状況・Offball Defenseの状況を考慮して適切に反応することを目的とする。

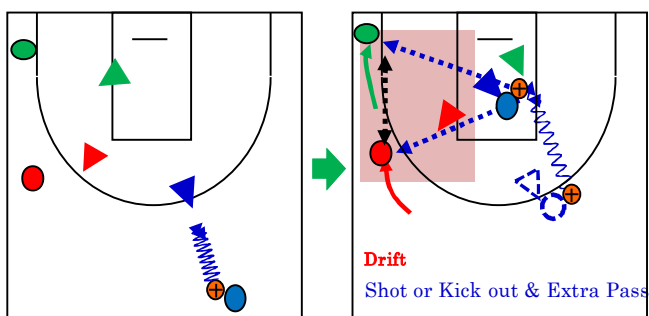
【Case1】 Straight Drive (Penetolate) Drift



《対応と措置》

Early Help・・・Onehand Snap Pass
Side Snap Pass
Late Help・・・Onehand Snap Pass
Side Snap Pass
Helpside Help・・・Hook Pass

【Case2】 Straight Drive (Penetolate) Extra Pass

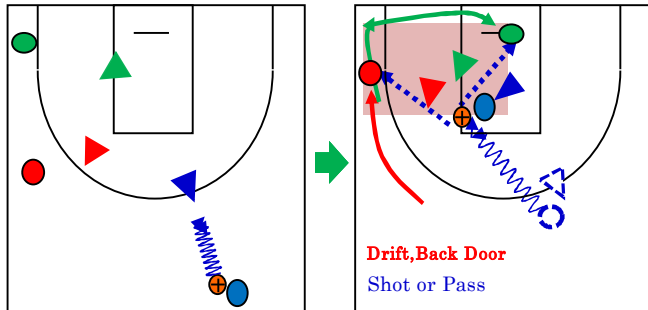


《対応と措置》

Early Help・・・Hook Pass
Late Help・・・Sidehand Pass

Rotationあり・・・Extra Pass
Help & Recoverly・・・Counter Drive

【Case3】 Drive Drift & Drift Back Door

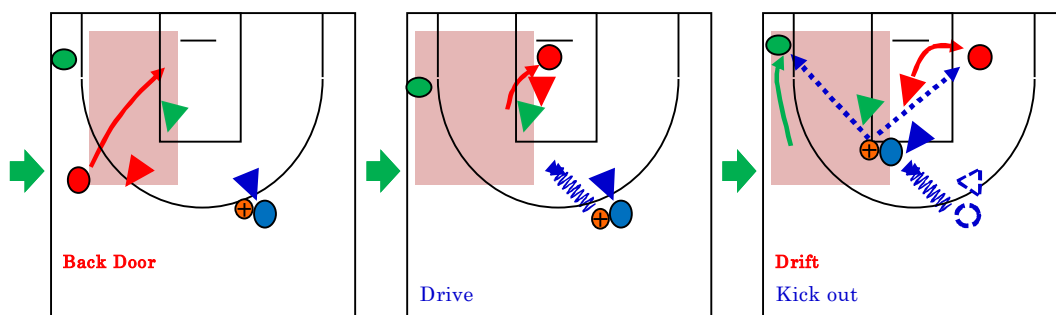


《対応と措置》

Early Help・・・Onehand Snap Pass
Side Snap Pass
Late Help・・・Back Door～Bound Pass

Highside Def.・・・Back Door
Deepside Def.・・・Drift

【Case4】 Back Door(Maccabi cut) Drive



2Gap空けるために
Back Doorする。
(Maccabi cut)
そのSpaceにDriveする

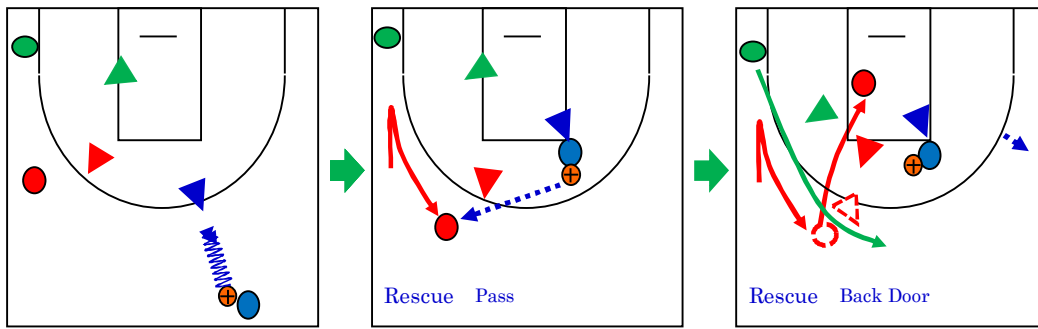
Early Help・・・Onehand Snap Pass, Side Snap Pass

Late Help・・・Back Door～Bound Pass, Hook Pass

《Drift or Back Door(Maccabi)の選択》

Ballmanが自分のDefenseにHelpさせ、Paintに侵入できない時、Ballmanに替わってBack Door(Maccabi)する。
また、Rescueに動いてDenyされた時、Back Doorする。

【Case5】 Rescue

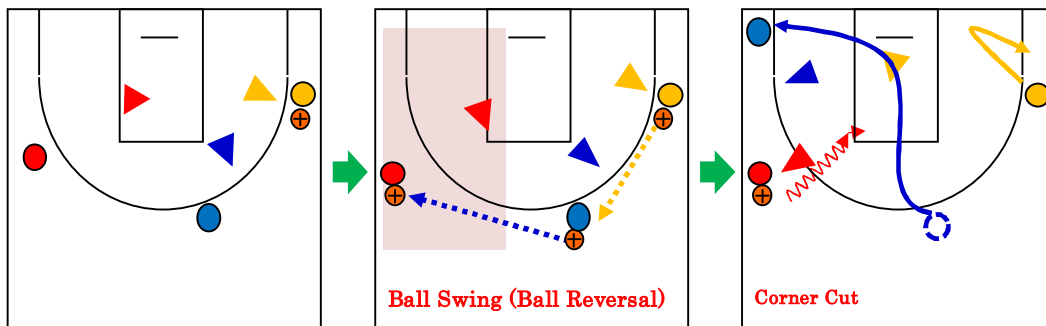


Ball Stopにより
Rescueする。

Ball Swing (Ball Reversal) 3on3 Offense

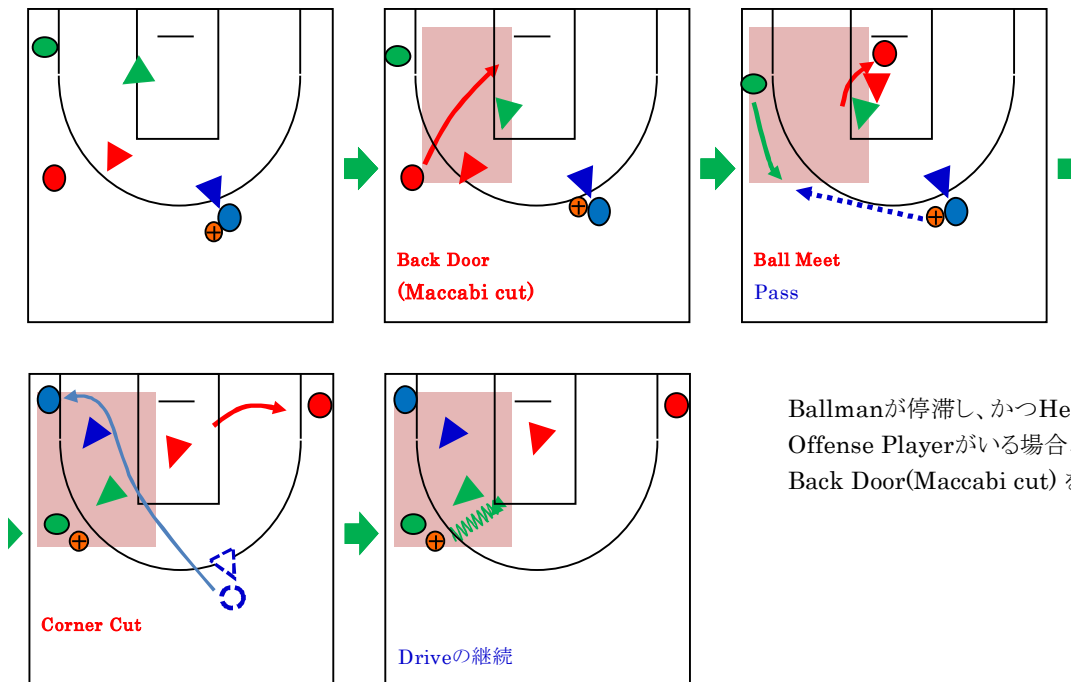
BallmanがEvenの場合は、早く逆SideにBallを移動させ、状況を打開する。(Ball Swing, Ball Reversal)
言い換えれば、Ballmanが有利であれば、継続して適切な対応、Ballmanが不利であれば、Rescue、
Ballmanが停滞しているEvenの場合はBall Swing・Ball Reversalとなる。(Ballmanの状況を○✕△として表現することも考えられる。)

【Case1】 Ball Swing (Ball Reversal)



Ballmanが停滞
して場合、
Ball Swing
(Ball Reversal)

【Case2】 Back Door(Maccabi cut) Pass



Ballmanが停滞し、かつHelpsideに複数の
Offense Playerがいる場合、
Back Door(Maccabi cut) を使用してPassを展開する。

Drive & Kick, Spacing

これまで述べてきた2on2,3on3を効果的に実践するためには、Spacingが大切である。Ballmanが有利であれば、継続して適切なSpacingに移動、Ballmanが不利であれば、Rescueとして移動、Ballmanが停滞して場合はBall Swing・Ball Reversalすることを示したが、非常に重要なことはBallmanのPass後の動作である。Pass後のPlayerがPaint付近に残れば、次のBallmanの邪魔をしかねない。Paint方向にDriveし、Kick out Passをした場合のSpread outを中心とした動きについて注視してDrill化する必要がある。

1 2on2 Middle Drive & Kick Drill

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。

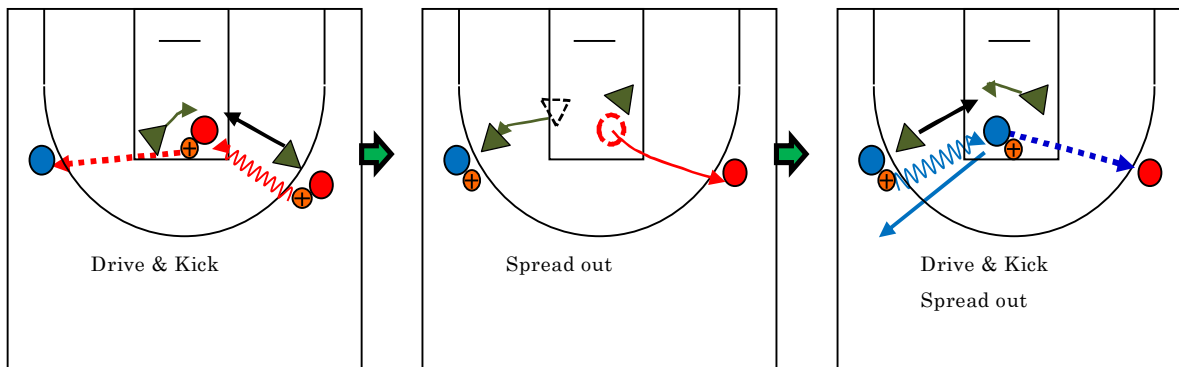
【実施方法】

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。

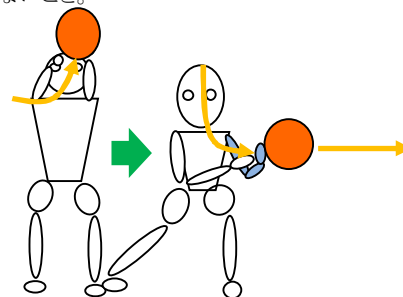


【Kick outの留意事項】

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



2 3on3 Drive & Kick Drill

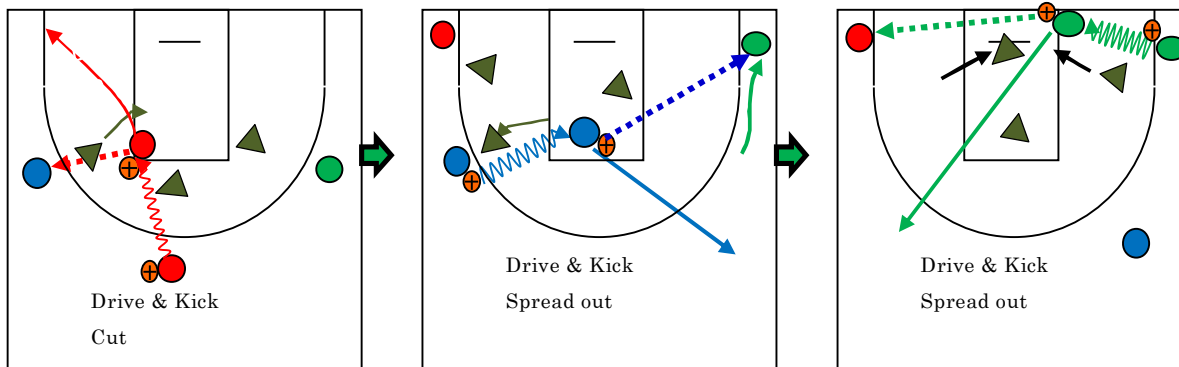
【実施方法】

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。



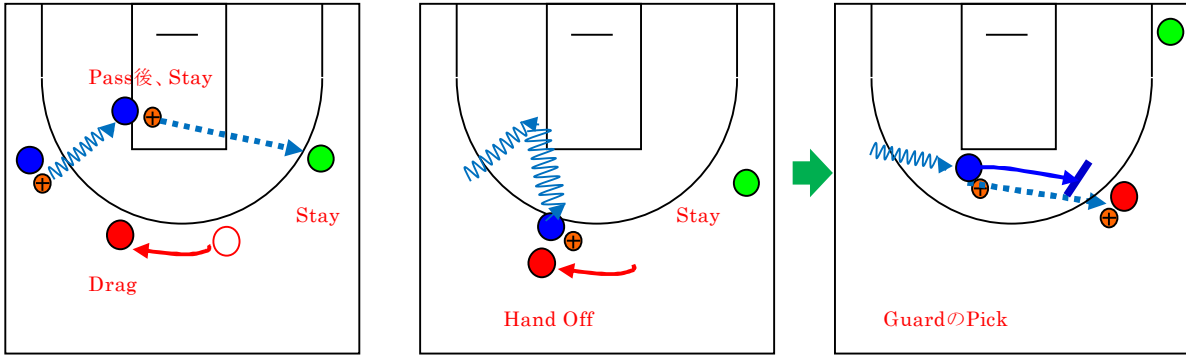
【Point】

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

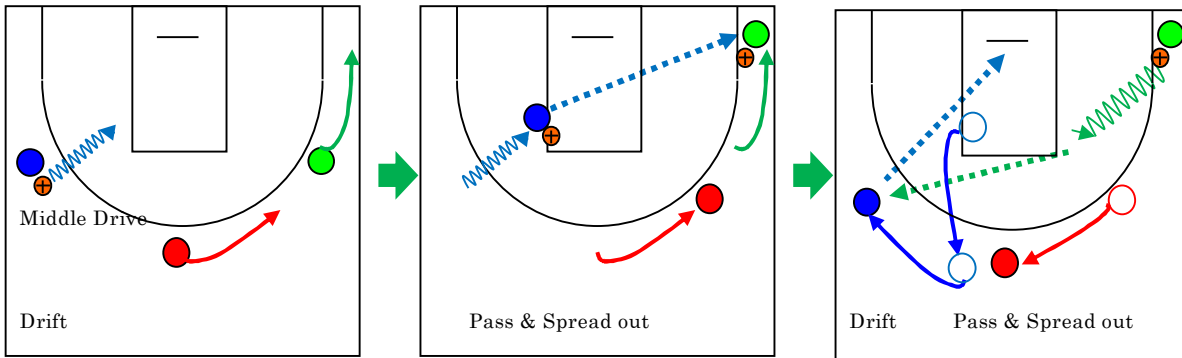
3 3on3 Drive & Kick 実践例

Driveに対して適正なSpacingを取ること。特に狭くならないようにCourtを広く使うことが肝要である。

■悪い例: Offball Offense PlayerがBallに近づき、Spaceを潰す悪い例として以下を紹介する。



① Middle Drive Drift, Spread out



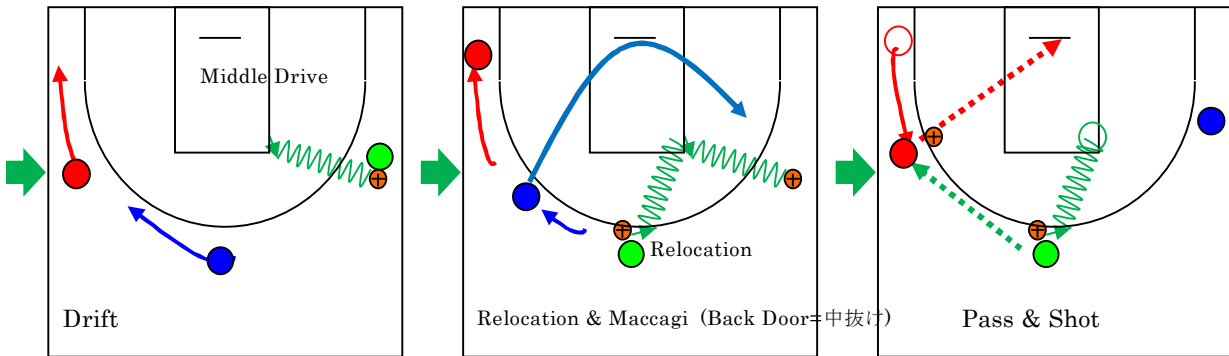
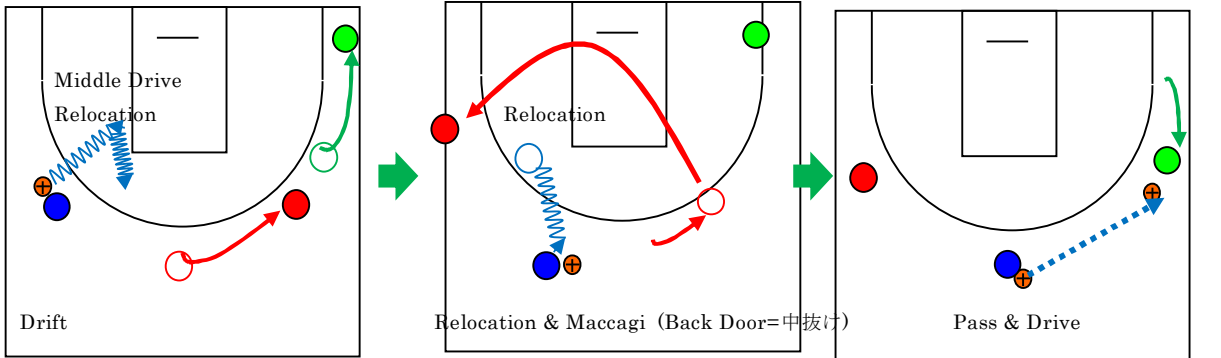
《Receiver》

- 1 Drift
- 2 Catch & Shot

《Passer》

- 1 Drive & Kick
- 2 One Hand Pass
- 3 After Spread out

② Middle Drive Relocation(Dribble Pull Back) Maccagi (Back Door=中抜け)



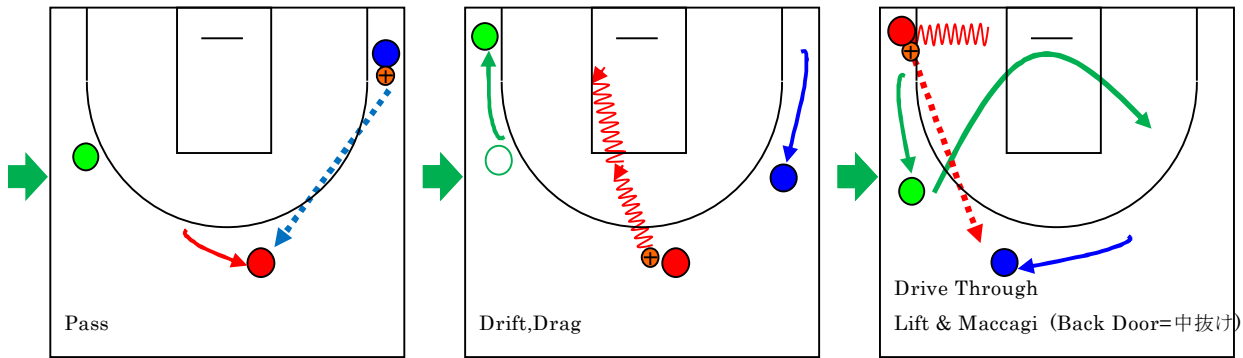
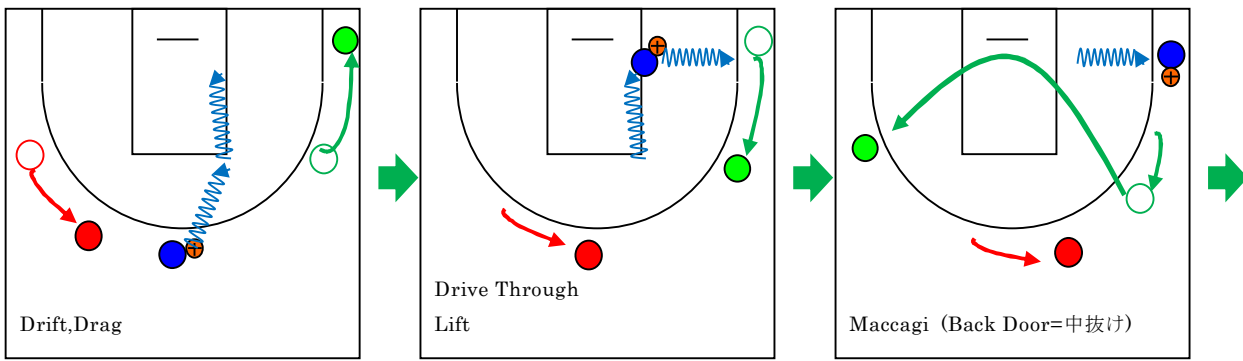
《Receiver》

- 1 Drift
- 2 Maccagi (Back Door=中抜け) cut

《Passer》

- 1 Drive & Relocation Dribble
- 2 One Hand Pass

③ Drive Through Maccagi (Back Door=中抜け)



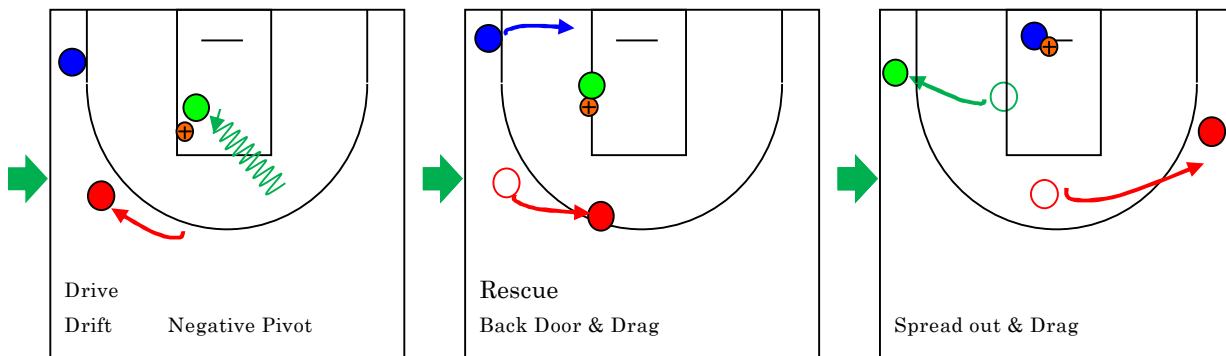
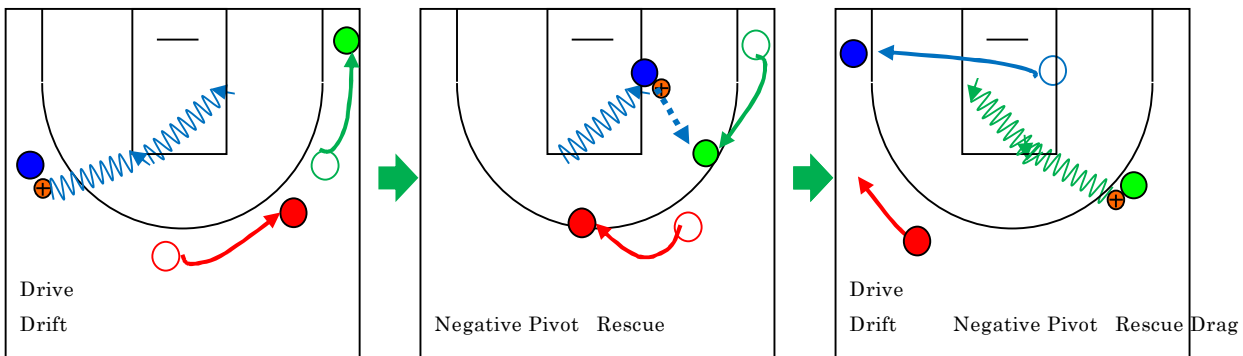
《Receiver》

- 1 Drift & Lift, Drag
- 2 Maccagi (Back Door=中抜け) cut

《Passer》

- 1 Drive & Relocation Dribble
- 2 One Hand Pass

④ Rescue



《Receiver》

- 1 Drift
- 2 Rescue
- A Drag
- B Back Door

《Passer》

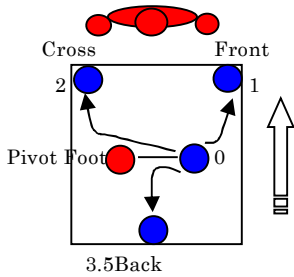
- 1 Drive & Stop
- 2 Tenacious Pivot (Negative Pivot)
- 3 One Hand Pass

On Ball Defense

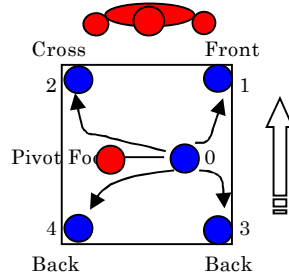
1on1 Defenseにおいて、Pivotに対するDefenseとDribbleに対するDefenseについて考察する。

《Pivotの構造》

① Y字Pivot



② X(Box) Pivot



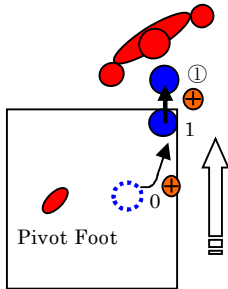
Pivot Footが固定され、Free Footを動かすことができる。
Power Positionを「O」として

Open Step = Front, Cross over Step = Cross が
攻める基本である。

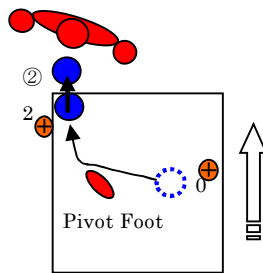
背面でBallを受けた場合等、後方の位置を
真後ろに置く、Y字と2ヶ所に置くX(BOX)が
存在する。

1 Pivot Defense

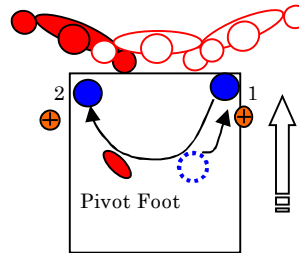
① Open Stepを守る



② Cross over Stepを守る



③ Open StepからCross over Stepを守る



【Point】

- 1 OffenseのFree FootをDefenderの足で挟む
- 2 Slide Stepして足幅を保つ
- 3 OffenseのFree Footが1歩移動するのに対して、Defenderはできるだけ1Stepで対応する。
但し、大きなPivot・重心の移動に対しては、2Stepで対応する。
- 4 Fakeに対応する
 - A Body Fake.Foot Fake・・・特にJab Step
 - B Ball Fake・・・特にFree Footと逆側にBallを持つ場合
 - C Eye Fake

Offense全体を感じる

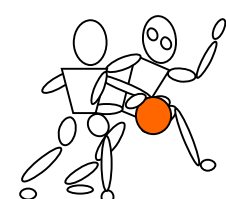
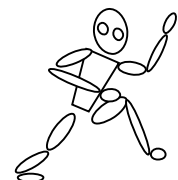
2 Drive Defense (Ball Stop)



基本的にDefenderは、OffenseのDribbleしている肩に
真っ直ぐ体を入れる。(Shoulder to Nose)
OffenseがDriveした場合、Off Shoulderが前方に出る。
この肩をDefenderの胴体の中心で受け止める。

《One Step out (Defensible Foot work)の危険》

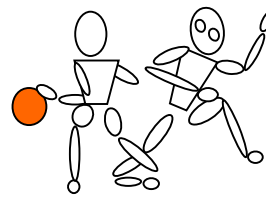
WideなOne StepでDribbleのCourseに入り、Take Chargeを狙うDefensible Foot workが存在する。
BallmanはDefenderの垂直方向に対応して Counter 1on1, 前後方向に対応して Down Hill 1on1,
Pressure 1on1を試みるが、左右の重心移動があり、かつ片足が床に着いていない状態も
Chanceとして捉えることができる。この点でOne Step out Foot workの使用は慎重に行わなくてはならない。



Inside outにOne Step outで
大きく反応



Defenderの足が床に着く前に
Change of Direction



Defenderの足が床に着いた段階では
既に抜かれた状態になる。

Off Ball Defense

1on1でDribbleして、その状況に対してOffBallのDefenseがどのように反応すべきかをDrill化する。

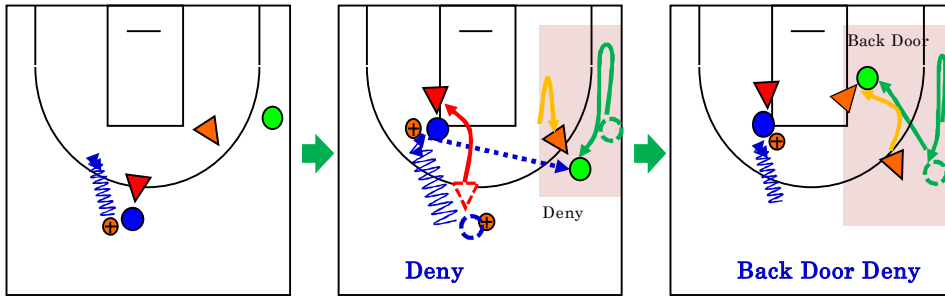
《Help & Unnecessary Help》

対峙したBallmanとBallman Defenderの関係でDriveが成立しているのかという点を見極めなくてはならない。Offenseが有利、言い換えればDefenseが不利、Offenseが不利、言い換えればDefenseが有利な状況において前者ではOff Ball DefenseはHelp、後者ではOff Ball DefenseはHelpしない。

(明確に抜かれた状況とは、Off ShoulderがDefenderの腰を追い越した状況とされる。)

前者でHelpしないことも問題であるが、後者で不必要なHelp(Unnecessary Help)によって自身のMarkmanへの決定的なPassを許すことも問題である。Ballmanの状況を正確に理解(Read)し、適切な反応(React)が求められる。

【実践例: Case1】 2on2 Top & Wing Middle Drive Deny



【Read: 状況】

Ballmanは、Patient Pivot。
Offball OffenseはBack Door。
Ballman, Off Ball Offense共に
Defense有利。

【React】

Ballmanは、Pressure継続。
Offball Defenseは、Denyの継続

Top, Wingで対峙する。
Topは、MiddleにDrive。

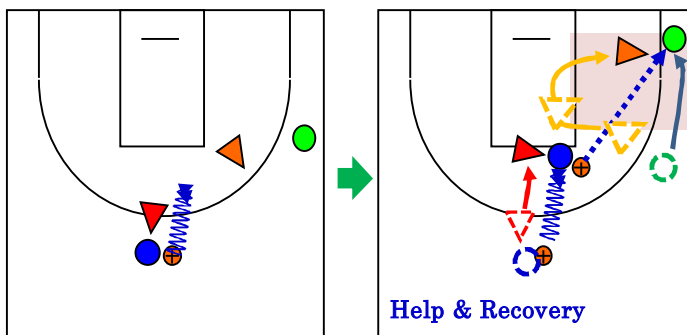
【Read: 状況】

BallmanがDribble Stopして守られている。
Ballmanが不利。

【React】

Offball Defenseは、Deny。

【実践例: Case2】 2on2 Top & Wing Baseline Drive Help & Recovery



Top, Wingで対峙する。
Topは、BaselineにDrive。

【Read: 状況】

BallmanがPenetrateしている。
Ballmanが有利。

【React】

Offball Defenseは、Help & Recovery。

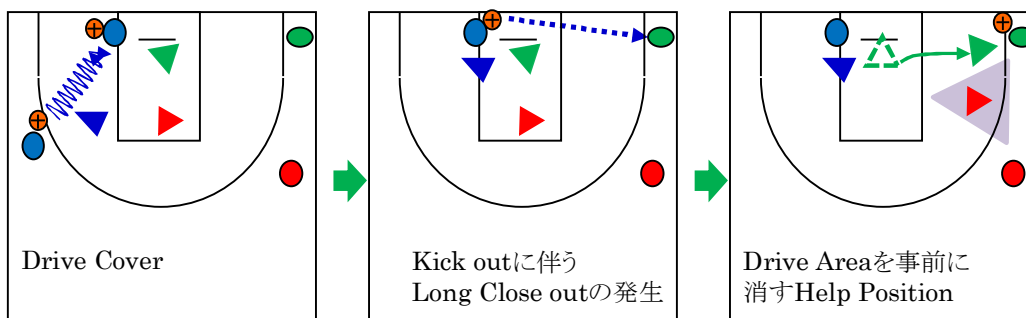
《"Help & Recovery" & "Show & Recovery"》

"Help & Recovery" は、DriveするBallのCourseをShut the Gateして完全に止め、その後、自身のMarkmanに戻る。

"Show & Recovery"は、一旦Dribblerに体を開いて見せ、Speedを抑止させた後、自身のMarkmanに戻る違いがある。

《Long Close outに伴うOffball Defenseの対応》

Long Close outなる実践例



Offenseにとって
DefenseのLong Close
outが起きることは
大きなAdvantageを
得ることができる。
言い換えれば、Defenseに
とって不利な状況である。

■DefenseのLong Close outに対して、両SideのDefenderはDriveをHelpできるPositionに待機する必要がある。

【実践例: Case3】 3on3 Wing Drive Baseline Drive Help & Rotation

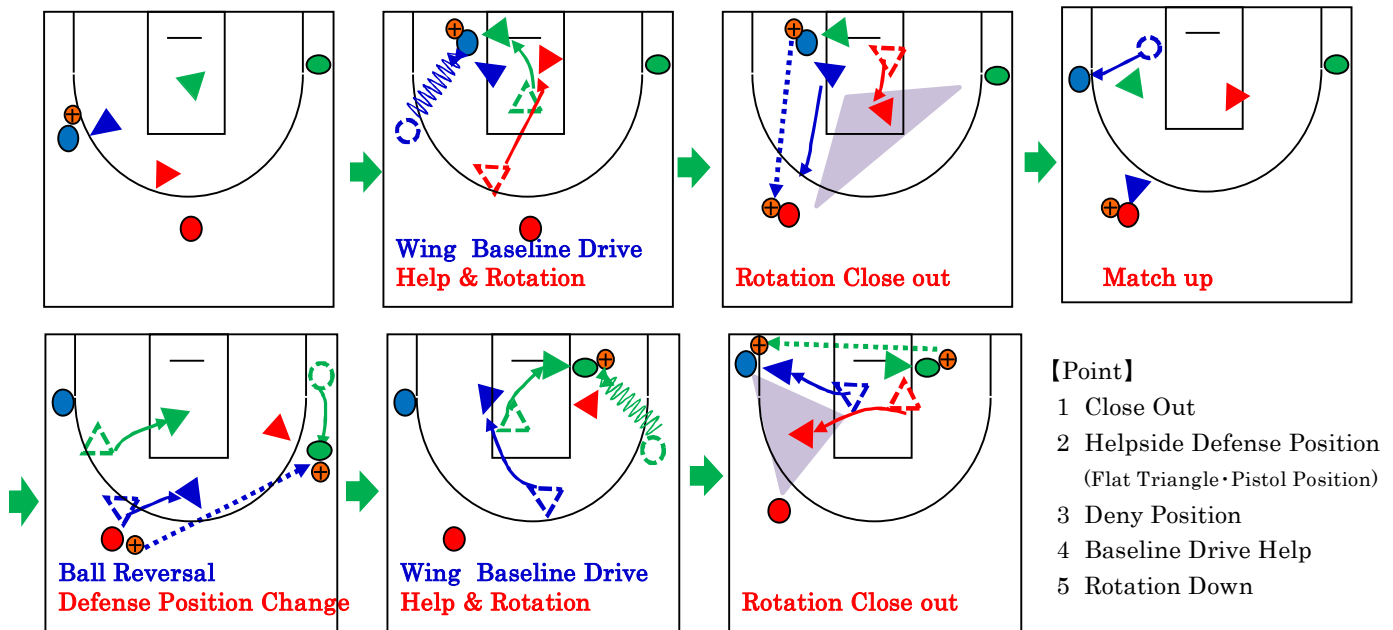
WingはBaseline Driveし、Match upするDefenderは抜かれる。

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

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

BallmanはTopにBallをPassする。本来BallmanをMarkしていたDefenderがRotationからClose outして Match upする。

BallをHelpsideにReverse(Ball Swing)して同様のSituationを作り、Rotation Downを繰り返す。

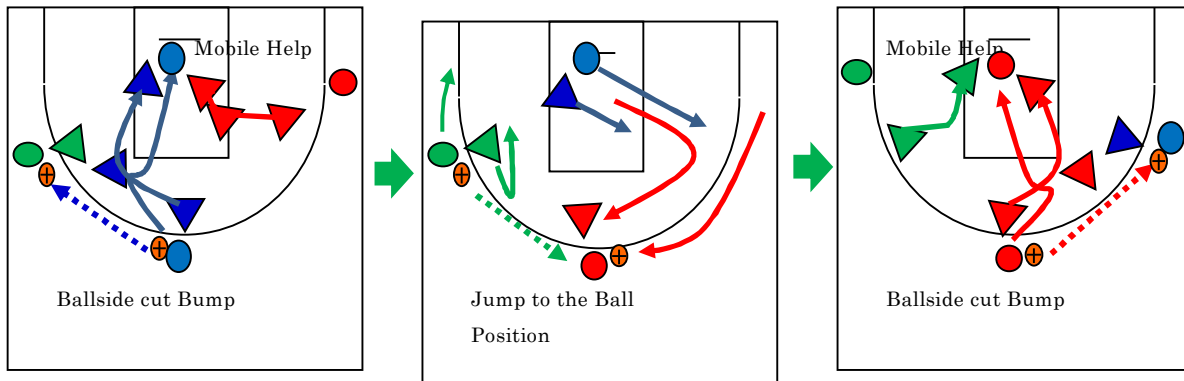


【実践例: Case4】 3on3 Pass & Run Jump to the Ball, Stop the Ballside cut, Helpside Mobile Help

【実施方法】

3Men Passingに対して、Defenseを行う。RoundされるPassはInterceptしない。

Offenseは5回Passを行い、終了する。



1Guard,2WingのPositionに配置し、GuardはwingにPassを送る。GuardはPass & GoしてGoalにCutする。

GuardのDefenderはJump to the BallからFront cutをBump, Back cutをHelpsideがMobile Helpする。

Helpside がGuard Positionに移動してPassを受ける。WingはPass後、Cornerに離れる。CutしたPlayerはWingを埋める。Wing DefenderはJump to the BallからPositionを調整する。

GuardはWingにPassを送る。GuardはPass & GoしてGoalにCutする。GuardのDefenderはJump to the BallからFront cutをBump, Back cutをHelpsideがMobile Helpする。

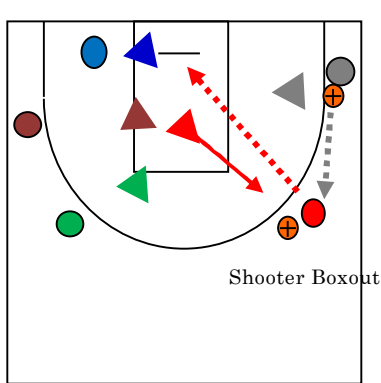
【Point】

- 1 Ballman Defense
 - a Nose to Shoulder For No Middle
 - b One Arm Away
 - c Stanceの方向
- 2 VS Cut
 - a Jump to the Ball
 - b Not Front cut
- 3 VS Back Door
 - Mobile Help
- 4 Positioning
 - a Deny
 - b Flat Triangle
- 5 Communication & Talk

Transition Space 5on5

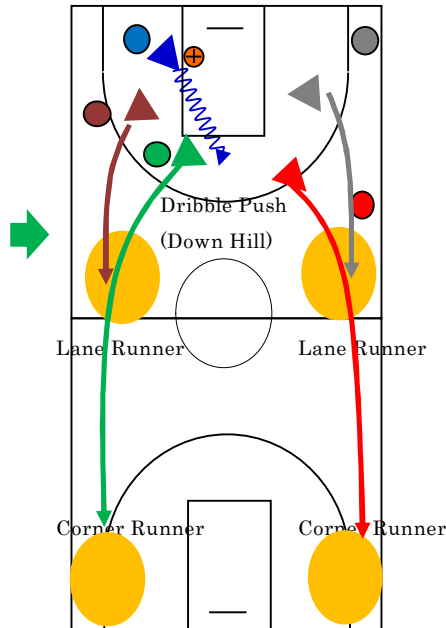
【考え方】

Defense Reboundを確保したり、相手のIn GoalによりEndからThow inしたりするとき、BallmanはDown Hillの要領でMiddleをDribble Pushし、残った4名は両SideのCornerとWingに2名ずつ分かれてSpacingする。

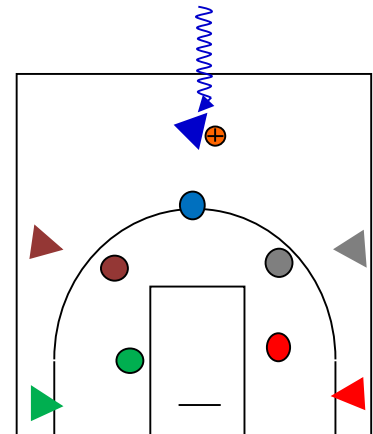


《Box out》

Middle LaneへのOffense Rebound Moveを阻止すること。
(Back Door Defenseと同様)



- 1 Defense Rebound確保から広がること。
- 2 優先は、Corner Runner,Lane Runnerの順。
- 3 Dribble Push (Down Hill)

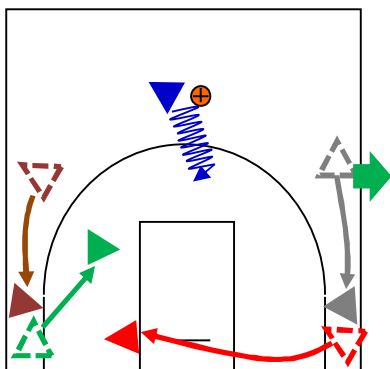


■ 2on2 Down Hill,3on3 Down Hillで学んできたように以下の展開等が考えられる。

1 Advantage (有利な状況)

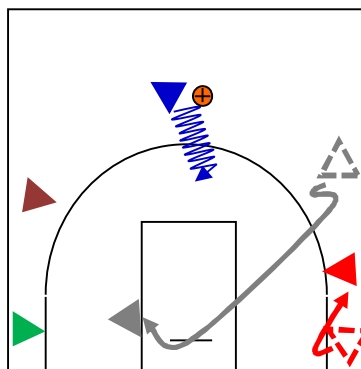
① Wing - Drift

Corner - Back Door



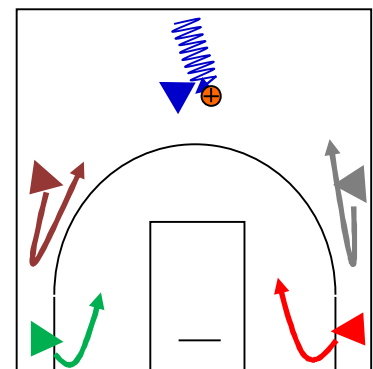
② Wing - Back Door(Maccabi cut)

Corner - Lift



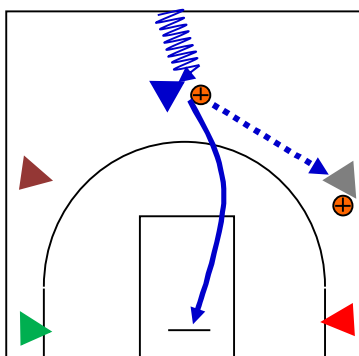
2 Disadvantage (不利な状況)

Rescue

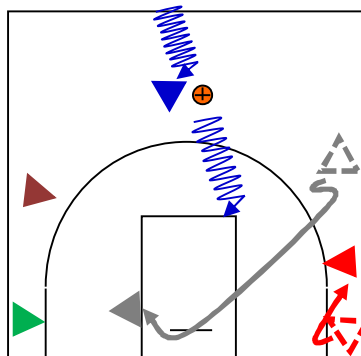


3 Even (停滞)

① Pass(Ball Swing) & Cut



② Wing - Back Door(Maccabi cut), Space Make



《動き(Cut)の優先》

- ① Drive
 - 1 Ballman
 - 2 Ballmanに近いPlayer
 - 3 Ballmanから遠いPlayer
- ② Pass
 - 1 Passを離れたPlayer
 - 2 Ballmanに近いPlayer
 - 3 Ballmanから遠いPlayer