

# 2025 U12Development Center伝達講習会

## 2025 U12北信越BDC伝達内容

2025/12/6 安曇野市明科体育館

本資料は、2025年10月4日(土)5日(日)長野県穂高総合体育館・長野県安曇野市立穂高西中学校にて「北信越U12BDC」が実施された内容に過去のDC資料も加えながら作成したものです。

本伝達講習会では、時間の都合上、以下の資料から抜粋してポイントを紹介いたします。

### 全体の構成と目的

#### 1.全体の構成と目的

##### 【質の高いPaint Area内の攻防】

昨年までの「有利・不利」「Read & React(状況判断)」の向上をPaint Areaに特化

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ① Sports Performance                   | 様々なFinish Skillsの引き出しを増やす         |
| ② Finish Package                       | 状況によって、Finish Skills & Passの選択と実行 |
| ③ Out Number Drills                    | Reboundの攻防の意識を高める                 |
| ④ Offense Rebound ~ Defense Transition | Defense Intensityを上げる             |
| ⑤ Defense Communication                |                                   |
| ⑥ Transition 4on4 - 5on5               |                                   |

2022年 局面別(Finish・Chance・Support)の実践

2023年 「有利・不利」の状況判断

2024年 Pass Fundametalと状況判断

### Drill活用の考え方～Coaching Theory

ブロック育成センター(BDC)では、Endeavorの時代から育成の指針・TopicとしてのSkill紹介とDrills紹介を実施したり、選手選考を実施したりしてきた。近年、BDCでは、Topicとしての指導内容の紹介を行うと共に指導実践に注力している。この過程で、単なるDrillsの紹介や持ち帰りになる傾向が散見された。

長野県U12BDC伝達講習会ではこれを回避するため、DrillsのTeaching Pointを細分化した資料を作成し、

指導者に"Teach the Skill, Not Teach the Skill"を推奨し、伝達にあたってきた傾向がある。(2013年～2024年)

ここで紹介されるDrillsはSkills獲得の一つの手段であり、指導者にはDrillsを発展させ、創生することが望まれることから

JBAは「Drills活用の考え方」に46Pageもの資料を作成し、再度Coachに向けて指針を提供した。

こうした背景から、過去の資料等も抜粋しながら以下に紹介する。

#### 【指導のための準備】

##### 1 Playの言語化

Basketballに限らず、全ての競技において専門性の高い言語化が求められる。

試技も伝える方法ではあるが、基本的には「言葉(言語)」で伝える。

Soccer・Volleyballを含む全ての競技において、専門性の高い言語化が求められている。

##### 2 何を指導するのか

- ①年代にあったもの (成熟度に合ったもの)

##### 適時性

選手の成熟度を考慮したDrillsの構成を行う。

- ②成果に関係あるもの

※成果とは 1.Teaの勝利 2.個の育成 3.利益

- ③様々な運動動作

Coordination～Skills Drill～Group work～Game Like



### 3 成功のために選手に求めるもの

- ①Conditioning
- ②気持ちづくり(根性)
- ③基礎技術
- ④Teamにふさわしい戦術

### 4 考え方の整理

- ① 正しい動作を ⇒ 意図的な動作を
  - ② 決められた運動を ⇒ 選手が運動を探索して
  - ③ 直接的な指導で ⇒ 制約の仕方をDesignして
  - ④ 反復練習により ⇒ Smallside Gameにより
- ※ 選手の成熟度により、変化させる。

### 5 Drillの構成力 = 適切な課題の設計

同じDrillだけでは様々な状況に対応できず、状況判断能力の向上には繋がらない。

#### ①基本的な考え方

##### I Skills獲得までのTraining論

###### 1 Over Loadの原則 (種類・強度・量・頻度の選択)

- (1)特異性...Basketball特有のSkills
- (2)可逆性...Skills獲得までの過程においてTraining間隔を考慮する。
- (3)適時性...発育発達における年齢を考慮して、種類・強度・量・頻度を選択する。

###### 2 Trainingの原則

- (1)全面性...体全体をBalance良く動かす(強さ・粘り強さ・速さなど)。
- (2)意識性...選手自らの意思で行う。(指導者が理解し、導く。)
- (3)漸進性...段階的に負荷を上げる。
- (4)個別性...個人差
- (5)反復性...反復すること

選手自身がそれを体得し、経験を積んで自信が持てるまで反復・努力を続けることが大切である。

#### 3 Skill Trainingの原則

- (1)反復練習...失敗と成功の繰り返しの中で試行錯誤を積み重ねる。
- (2)集中練習と分散練習...Periodizationにより

  - 時期、期間に応じて変えていくことが必要である。

- (3)Reminiscence...休息による効果
- (4)Retrntion...休息による成績評価
- (5)Over Learning...目標達成後、更に追加する。
- (6)転移...違った運動が次の運動に影響をする。
- (7)Image Training...Game Likeに常に試合をImageする。
- (8)Feed Back...ふり返り

#### 4 Training手段の分類

- (1)試合的運動...全習的運動
- (2)専門的運動...試合運動の専門的な要素・部分・運動形態が類似する運動

試合運動の中に含まれる構造的な特徴を取り出した模倣的運動やその類似運動  
いわゆるBasketballのDrillsである。

- (3)一般的運動...全面性の原理を保障し、専門性の基盤となる多様な運動

#### 方法論の重要性

Training論やDrill・戦術の方法等を理解して実行したとしてもどう使うのか、どうApproachするのか、条件は何かなど、方法論がSkill獲得の鍵となる。Skill獲得までのTraining論は紹介できても、方法論の工夫なくして実際のSkill獲得は望めない。また、Training結果に伴う「明示性」と「非明示性」も理解したい。Trainingに伴って明らかな結果が期待できる「明示性」に対して、予期できなかった作用・結果が得られる「非明示性」「創発性」ということがある。Top Athleteの先見的取り組みには、「創発性」は不可欠な要素であり、これを大切にしたい。(Monoforgi的思考・埋まらないGapへの応用)

## 《JBA資料から》

## 運動学習理論



| 理論                                      | 概要                               | バスケでの重要性                 |
|---|----------------------------------|--------------------------|
| 認知段階 → 連合段階 → 自動化段階<br>(フィット&ポスナー)      | 新しい動作はまず意識的に理解し、徐々にスムーズ化し、自動化に至る | 新技術の導入時に段階的ドリルを組む        |
| スキーマ理論 (シュミット)                          | 動作の「ルール（スキーマ）」を学び、状況に合わせて応用      | ショートフォームを状況別に適応させる       |
| 制約主導アプローチ<br>(Constraints-led Approach) | 個人・環境・課題の制約を設定しながら動作を学ばせる        | コート幅やディフェンス人数を変えて戦術感覚を養う |
| 分習法・全習法                                 | 技術を分解して練習（分習） or 全体動作として練習（全習）   | 複雑な動きは部分練習から全体練習へ移行      |
| 変動練習と固定練習                               | 条件を変えながら練習（変動） or 同条件で繰り返す（固定）   | 試合適応力を高めるため変動練習を重視       |
| ブロック練習とランダム練習                           | 同じ課題をまとめて練習（ブロック） or 順序をランダム化    | 判断力・反応速度向上にはランダム練習       |

## 方法論の分類と特徴



## (1) 技術習得の方法

## 固定練習 (Blocked Practice)

同じ動作を連続して行う

例：同じ位置から10本連続でジャンプショット

長所：フォーム定着が早い

短所：試合での応用力が低くなりやすい

## 変動練習 (Variable Practice)

条件や環境を変えて行う

例：異なる角度・距離・ディフェンス付きでショット

長所：応用力向上、試合適応力UP

## 分習法 (Part Practice)

動作を部分に分けて習得

例：レイアップのステップだけ、リングに近づく動きだけを練習

## 全習法 (Whole Practice)

技術全体を通して練習

例：キャッチ→ドライブ→レイアップを連続で実施

## (2) 判断力・戦術習得の方法

## ゲームベースアプローチ (TGFU: Teaching Games for Understanding)

ミニゲーム形式で戦術・判断を体験しながら学ぶ

例：3対3で特定ルール（ドリブル制限、ショット制限）を課す

## 制約主導アプローチ (CLA)

コートの広さ、人数、ルールなどを制約として設定し、選手に適応させる

例：コート半分+4対3でディフェンスの読みを促す

## ランダム練習 (Random Practice)

課題や状況を予測できない形で提示

例：コーチが合図を出し、3種類の攻撃パターンを即選択

## 方法論の分類と特徴



| 方法論    | バスケでの具体例                    |
|--------|-----------------------------|
| 固定練習   | 同じ位置でフォームシュート50本            |
| 変動練習   | 各ポジションからディフェンス付きでシュート       |
| 分習法    | ピック＆ロールのスクリーン動作だけ反復         |
| 全習法    | ピック＆ロール全体の流れを実施             |
| TGFU   | 3対3で「ドリブルなし」の条件を課す          |
| CLA    | コート半分 + ディフェンス人数変動で攻撃の工夫を促す |
| ランダム練習 | コーチの合図で攻撃パターンを瞬時に選択         |

## ドリルの組み立てに関する原則・考え方



### 1. 目的の明確化

ドリルは「何を伸ばしたいか」が明確でなければ効果が薄くなる。

例：シュート精度UPなのか、判断力UPなのか、体力向上なのか。  
チーム戦術や試合の課題とリンクさせる。

### 2. ゲームとの関連性 (Game-like)

試合の中で使う動作や状況を再現すること。

→ 例：ただのランニングシュートではなく、ディフェンスプレッシャー付きでのレイアップ。  
なるべく「試合で起きる条件（スピード・スペース・ディフェンス）」を再現。

### 3. 漸進性 (Progression)

簡単 → 難しいへ段階的に負荷を上げる。

例：

①フォーム固め → ②動きながら → ③ディフェンス付き → ④時間制限あり

### 4. 反復と多様性のバランス

反復：技術定着には繰り返しが必要。

多様性：同じ動作でも条件を変えることで、判断力や適応力が向上。

→ 例：同じシュートでもバスの位置やタイミングを変える。

### 5. 判断を含める (Decision-making)

「止まってやる練習」ばかりでは試合で生きない。

オフェンスとディフェンスの選択肢を与えることで試合感覚を磨く。

### 6. 時間管理とテンポ

1ドリルは短く集中（3～8分程度が目安）。

待ち時間を減らしてボールに触る回数を増やす。

### 7. 安全性と疲労管理

過負荷や単調すぎる練習は怪我やモチベーション低下の原因。

高強度練習の後には軽めのドリルやクールダウンを挟むなど。

### 8. 評価とフィードバック

練習の目的に対して「できたか」をその場で確認。

映像や簡単な数値（成功率・ターンオーバー回数）を使うと効果的。

## ② Ecological Approach

意図(Intention)を達成するために運動patternを制約する=非線形運動学習理論

1 自己組織化 = Coordination

2 Taskと環境=代表性(Gameとの類似性)

Taskは単純化して与える。

Taskの分解をSkill Drillという。

「Smallside Game(SSG)」を行う。

⇒「Skill」が上がる。

Skillとは、乱れに対する適応能力。

NoiseがSkillを作る。(Over Load)

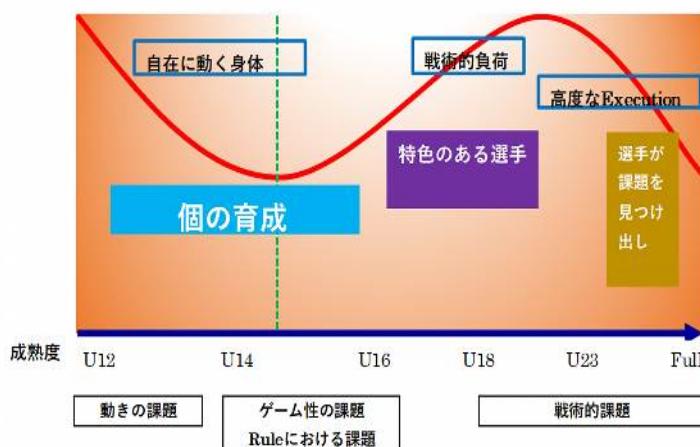
⇒「転移」する。

「Skill」がGame環境で機能的に発揮される。



## ③ 課題を与える負荷

成熟度に応じた与える課題の変化と特性



ある程度のSkills獲得が得られた段階で課題を多く与えず、自己解決能力の育成にShiftする。

この段階を経た高度な課題に取り組ませる。

すなわち、初期は多く課題を与え、

中期は課題を抑えて育成、

強化に繋がる段階で高度な課題を与える。

### 戦術的負荷

同じDrillだけでは様々な状況に対応できず、状況判断能力の向上には繋がらない。

Chaosの状況を意図的作り出すなどの工夫が必要 = Skill獲得のためにあらゆる乱れを作ることが必要

## 5 Teaching Point

Teach the Skills, No teach the Drills!!

同一のDrills(練習)をしても出来killsが全く違うものになることがある。

これは、Drillsに隠された"Teaching Point"の差である。

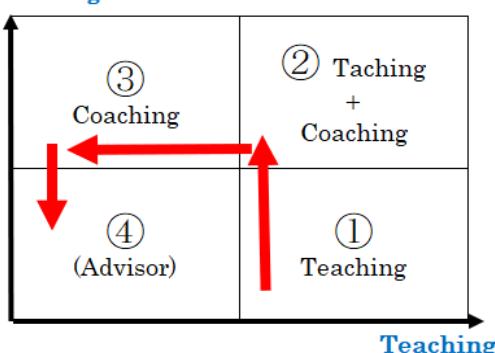
深い思慮と与えるべき優先順位の考察が鍵となる。= Logic

## 6 Communication

CoachとCoach, CoachとPlayer, PlayerとPlayerが戦術的な話をすること。

### ※ Teaching, Coaching

#### Coaching



TeachingとCoachingの区分は左記である。

初期はTeachingであるが、最終的には④のPlayerがReaderとなり、自立して各局面を打開できる領域に到達することを目指す。

## 【指導】

## Presentation

- |         |           |
|---------|-----------|
| 0 Why   | なぜやるのか    |
| 1 What  | 何をやるのか    |
| 2 How   | どのようにやるのか |
| A Where | どこで       |
| B When  | どのTimingで |
| C Who   | 誰が        |

Logic

- 特にGame中  
 •Concrete(具体的)  
 •Simple  
 •Passion

※ 傾聴・経過観察・承認

※ Open Question Closed Question

※ Freeze Coaching Synchro Coaching Meeting



## 【結果】

いわゆる成功したか、失敗したか、Statsがどうかではなく、「何を」「どのようにやったか」という過程を評価すること  
 「Good」「Bad(Modefy)」「Next」の順に整理して与える。ただし、Game中は「Next」を中心に声をかける。

- Reflection
  - 他のCoachとのDiscussion
  - Coach自身の戦略・戦術を公開する
- ⇒ 他者評価を得る

## 《BDC指導実践・評価シート》

## ①自己評価

| 自己評価 *評価基準: 0 (ふつう) • 1 (よくできた) • 2 (とてもよくできた)  |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> 伝えたいことをどのくらい伝えることができたか | 0 • 1 • 2 |
| <input type="checkbox"/> 伝えたいことがどのくらい伝わったかと思うか  | 0 • 1 • 2 |

## ②チェック項目

| できていたらチェックをいれる（加点方式）                                 | コメント       |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> プレーヤーの注目を集めながら話を始めている       |            |
| <input type="checkbox"/> 聞き取りやすい声の大きさで話をしている         |            |
| <input type="checkbox"/> 説明の速さ（理解できるスピードで話をしている）     |            |
| <input type="checkbox"/> 練習内容をシンプルに説明できている           |            |
| <input type="checkbox"/> デモンストレーションを効果的に使っている        |            |
| <input type="checkbox"/> 説明時にポイントとなる部分が見えるように並べさせている |            |
| <input type="checkbox"/> ティーチングポイントと練習内容の整合性が取れている   |            |
| <input type="checkbox"/> 選手のレベルに合わせた対応ができている         |            |
| <input type="checkbox"/> パフォーマンスや努力に対してフィードバックをしている  |            |
| <input type="checkbox"/> プレーヤーに対して質問をしている            |            |
| <input type="checkbox"/> オープンクエスチョンを使っている            |            |
| <input type="checkbox"/> プレーヤーと練習の振り返りをしている          |            |
| <input type="checkbox"/> タイムマネジメント（説明時間、プレイ時間）       | 説明 分・プレイ 分 |

## Sports Performance

Sports Performanceは、ブロック育成センター(BDC)【旧エンデバー(Endeavor)も含む】で2015年にU18,U13で紹介され、2017年には都道府県DCが開設されるのを期に選考としてのPhysical測定が紹介され、その後、Sports Performance講習は、2018年から2021年までBDCで取り扱われてきた。しかし、2022年以降、指導者を中心にBDCが展開されることから扱いはなくなった。ブロック育成センター(BDC)【旧エンデバー(Endeavor)も含む】の担う役割は大きく、2013年から2016年に実施されたTorsten Loibl氏のCoordination Trainngは瞬く間に全国に広がったのに対して、Sports Performanceは広がりが薄いことと以下の理由で伝達に加味された。

### 【Sports Performance導入の目的】

質の高いPaint Areaの攻防のためにOffense,Defense共に強度を高めることが大切であり、  
そのために長期の育成視点からもU12世代から怪我の予防も含めた強い身体づくりが必要である。

### 【内容】

- 1 Balance・柔軟性Check
- 2 柔軟性Exerciseと再Check
- 3 筋力Exercise

※ 専門的な内容であるため、以下のJBA.URLを参照のこと

JBAバスケットボールワークブック (2023年度版)  
動画リンク



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 片足バランス (閉眼)<br><a href="https://youtu.be/1vMEjq8eOtU">https://youtu.be/1vMEjq8eOtU</a>                                 |  | 片足カーフレイズ 膝曲げ姿勢<br><a href="https://www.youtube.com/shorts/4rwv-VXNlyU">https://www.youtube.com/shorts/4rwv-VXNlyU</a> |  |
| 柔軟性のチェック：前屈・後屈・回旋<br><a href="https://youtu.be/nDDM1s3sXSM">https://youtu.be/nDDM1s3sXSM</a>                           |  | RDL (ルーマニアンドドリフト)<br><a href="https://youtu.be/ZC8sw2_lqws">https://youtu.be/ZC8sw2_lqws</a>                          |  |
| 横向き腹式呼吸<br><a href="https://youtu.be/nRgMoQto-xQ">https://youtu.be/nRgMoQto-xQ</a>                                     |  | 片足 RDL<br><a href="https://youtu.be/lbN7QimGGtk">https://youtu.be/lbN7QimGGtk</a>                                     |  |
| オール4ペリーリフト<br><a href="https://youtu.be/t62bxvaO780">https://youtu.be/t62bxvaO780</a>                                  |  | エアブレーン<br><a href="https://youtu.be/SzwZK8IRVqo">https://youtu.be/SzwZK8IRVqo</a>                                     |  |
| チャイルドポーズ<br><a href="https://youtu.be/x6zBnG9XJH8">https://youtu.be/x6zBnG9XJH8</a>                                    |  | ラテラルスクワット<br><a href="https://youtu.be/Yl86pfh0Bj">https://youtu.be/Yl86pfh0Bj</a>                                    |  |
| 90・90 ストレッチ<br><a href="https://youtu.be/MV-r1NkTRZ4">https://youtu.be/MV-r1NkTRZ4</a>                                 |  | クロスオーバーの重心移動<br><a href="https://youtu.be/_cOYXXpk2sA">https://youtu.be/_cOYXXpk2sA</a>                               |  |
| スクワット<br><a href="https://youtu.be/kRmJyDbcFA">https://youtu.be/kRmJyDbcFA</a>   |  | 片足ブリッジ<br><a href="https://youtu.be/WmPP8_pg-Q0">https://youtu.be/WmPP8_pg-Q0</a>                                     |  |
| 片足スクワット<br><a href="https://youtu.be/uKeSACuJ9wM">https://youtu.be/uKeSACuJ9wM</a>                                     |  | サイドプランク<br><a href="https://youtu.be/r_SJFYG-_Lw">https://youtu.be/r_SJFYG-_Lw</a>                                    |  |
| 片足カーフレイズ 膝伸ばし姿勢<br><a href="https://www.youtube.com/shorts/0IjvBkzDc3c">https://www.youtube.com/shorts/0IjvBkzDc3c</a> |  | 腕立て姿勢片タッチ<br><a href="https://youtu.be/JwzHWWRMU8c">https://youtu.be/JwzHWWRMU8c</a>                                  |  |
|  |  | 腕立て伏せ<br><a href="https://youtu.be/c79y1k0HTWU">https://youtu.be/c79y1k0HTWU</a>                                      |  |
|  |  | 懸垂<br><a href="https://youtube.com/shorts/xlH6hm_GjuQ">https://youtube.com/shorts/xlH6hm_GjuQ</a>                     |  |

## Finish Package 1on1

Paint Attack後のFinishのVariationを増やすことでDefenderの位置に対応して決定力を上げることを狙いとする。

下肢の動作としてのStep、腕と手の動作としてのThrow、侵入するDriving Course、Bank Shot時のBackboardへのApproachを組み合わせることでDrive時の選択肢を持たせる。

| 《Step》 |                     |
|--------|---------------------|
| 1      | 2Step(Running Step) |
| 2      | 1Step               |
| 3      | Power Step          |
| 4      | Euro Step           |
| 5      | Spin Move (Roll)    |
| 6      | Swing Step          |
| 7      | Stop & Step         |

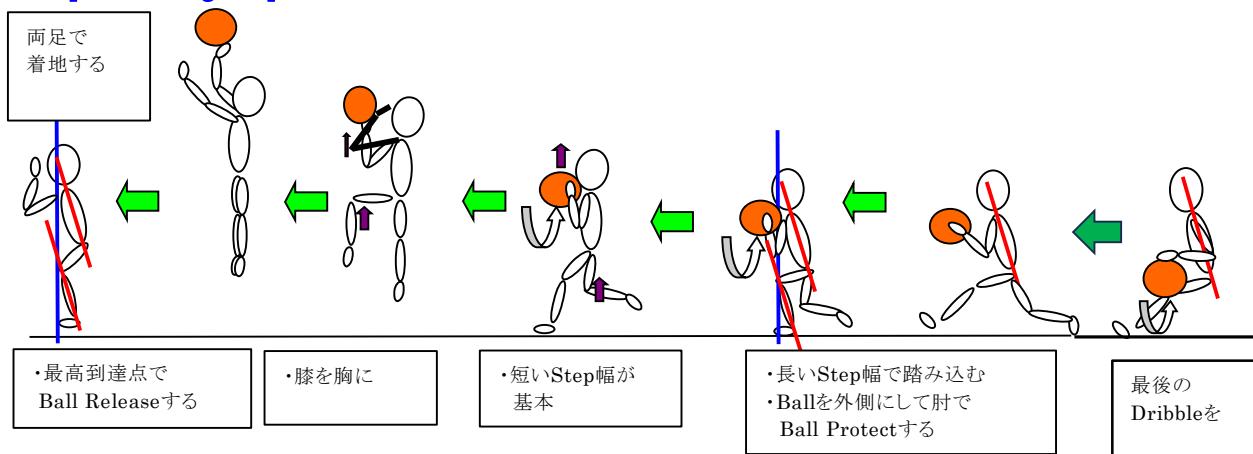
| 《Throw》 |               |
|---------|---------------|
| 1       | Overhand      |
| 2       | Underhand     |
| 3       | Power Layup   |
| 4       | Lay Back      |
| 5       | Reach Back    |
| 6       | Hook Shot     |
| 7       | Floater Shot  |
| 8       | Double Clutch |

| 《Driving Course》 |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1                | Top                   |
| 2                | Elbow Baseline Drive  |
| 3                | Elbow Middle Drive    |
| 4                | Wing Baseline Drive   |
| 5                | Wing Middle Drive     |
| 6                | Corner Baseline Drive |
| 7                | Corner Middle Drive   |

| 《Backboard Approach》 |          |
|----------------------|----------|
| 1                    | Straight |
| 2                    | SpinA    |
| 3                    | SpinB    |

### 1 Step

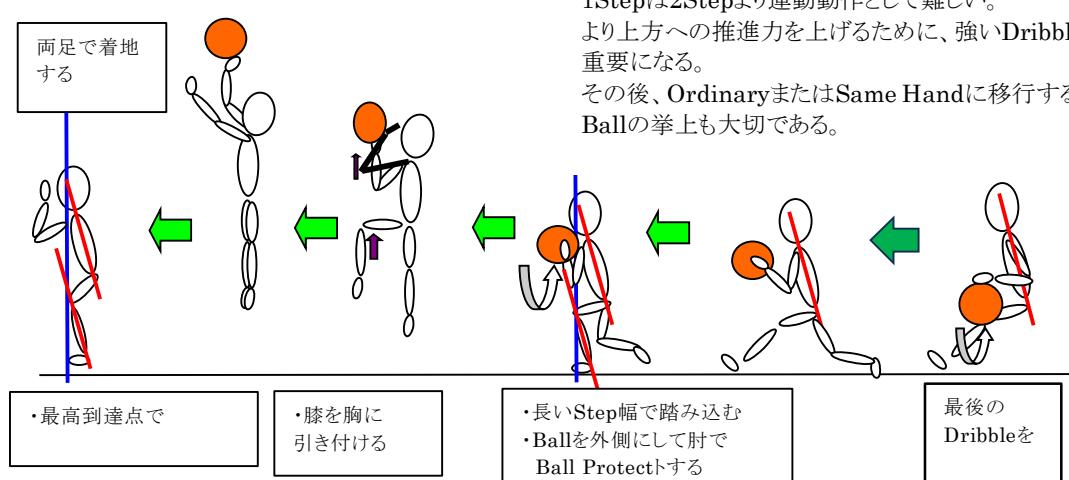
#### ① 2Step (Running Step)



#### 【Point】

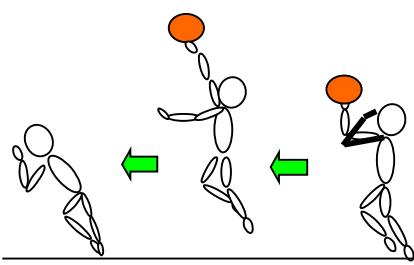
- 1 最後のDribbleを強くつくことで上方への推進力を上げる。
- 2 Jump時、膝を胸に引き上げ、更に上方への推進力を得る。
- 3 Ballの位置はDefenderから離す。(体の外側)
- 4 両足で着地すること。

#### ② 1Step



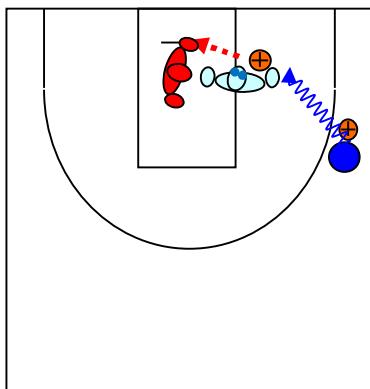
1Stepは2Stepより運動動作として難しい。  
より上方への推進力を上げるために、強いDribble、膝の挙上が  
重要になる。  
その後、OrdinaryまたはSame Handに移行することから  
Ballの挙上も大切である。

## 《陥りやすい悪い例》



Jump時、膝の挙上ができないと、前方へのEnergyをControlできず、空中でのBalanceを保てない。  
また、着地時に片足着地になりやすく、危険である。

## ③ Power Step



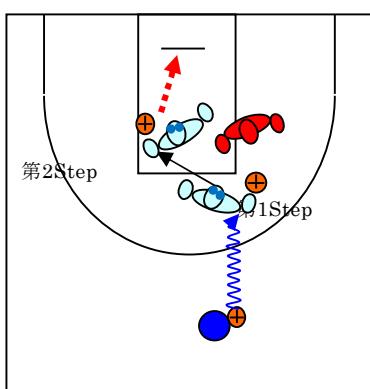
- a StepはGoalに遠い足を1としてStride Stop、または両足でStopする。  
b Stop動作としてStride Stop,Slide Stopの両方が考えられる。  
c Shot Handは,Over HandまたはJump Hookが通常である。  
※ Driving Courseによっては、Under Hand lay up,Lay Back,Reach Back等も存在する。

## 【Point】

- 1 Backboardに平行のStanceで終わること
- 2 Power Positionとなるようにし、最終的に強い踏み込みが必要である。
- 3 Ball Protectionの観点から顎の位置でBallを持ち、肘を張ること

## ④ Euro Step

## 【Corner Pass Fake Euro Step】

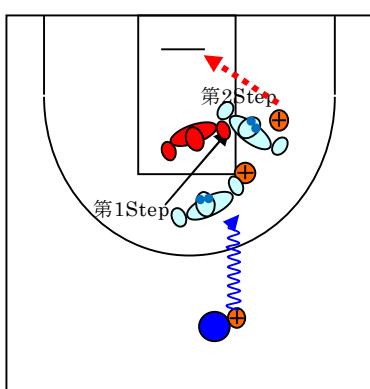


- a 第1StepでDribbleの方向(Corner)にPass Fakeし、第2StepでDribbleの方向の逆に角度を変えてStepする。  
b 第1Step・第2Step共に大きな歩幅となる。  
c 第1Step・第2Step間のBall移動は、Wipe(Over Rip),Small DribbleからUnder Rip,背面移動によりBall Protectする。  
d Shot Handは,OrdinaryまたはSame Hand共に存在する。  
※ Driving Courseによっては、Lay Back,Reach Back,Hook等も存在する。

## 【Point】

- 1 強い踏みかえ
- 2 Ball Protection Wipe(Over Rip),Under Rip with Small Dribble など
- 3 Corner Pass Fake

## 【Shoulder Fake Euro Step】



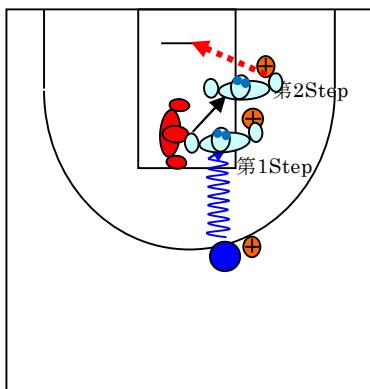
- a 第1StepでBody Fakeと共にDribbleの逆方向にFakeして内側にStepする。  
第2StepでDribbleの方向に角度を変えてStepする。  
b 第1Step・第2Step共に大きな歩幅となる。  
c 第1Step・第2Step間のBall移動は起きないが、BallはしっかりとProtectする。  
d Shot Handは,OrdinaryまたはSame Hand共に存在するが、Same Handの確率が高い。  
※ Driving Courseによっては、Lay Back,Reach Back,Hook等も存在する。

## 【Point】

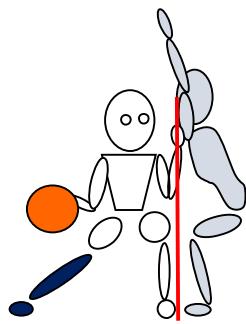
- 1 強い踏みかえ
- 2 Ball Protection
- 3 Body Fake, Eye Fake

## 【Near Step】

Shoulder Fake Euro Stepと同様のStep体系となるが、Defenderに対するContactに特異性がある。



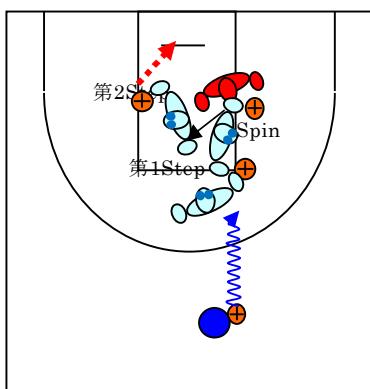
- a 第1StepでDribble側の足(Defenderから遠い足)で強くDefense側にStepし、Contactする。  
第2StepでDefenderから離れるように角度を変えてStepする。
- b 第1Stepは前方ではなく、DefenderにContactを求める横方向へ動き、第2StepはDefenderから離れる大きな歩幅となる。
- c 第1Step・第2Step間のBall移動は起きないが、BallはしっかりとProtectする。
- d Shot Handは、OrdinaryまたはSame Hand共に存在するが、Same Handの確率が高い。  
※ Driving Courseによっては、Lay Back, Reach Back, Hook等も存在する。



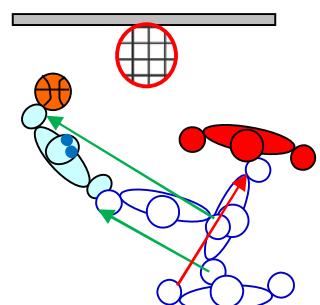
## 【Point】

- 1 Hard Contact & Balance
- 2 Ball Protection
- 3 強い踏みかえ

## ⑤ Spin Move (Roll)



- a Defemderの存在によりCross over方向にStepを行い、Cross over方向のStepとDribbleを同期化させる。
- b SpinしながらBall Pick upする。
- c 第2Stepで更にGoal方向にStepする。  
(第2Stepせず、1Stepの場合もある)
- d Ballは、Wiper Ball Moverする。
- e 2Step,1Step,Power Stepともに存在する。  
Shot HandはSame Handの確率が高いが、多くの可能性がある。



## 《留意事項》

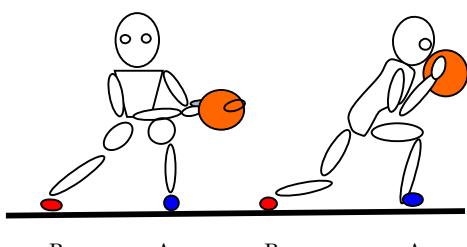
視野の確保の点で極めて速いターンが求められる。

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。

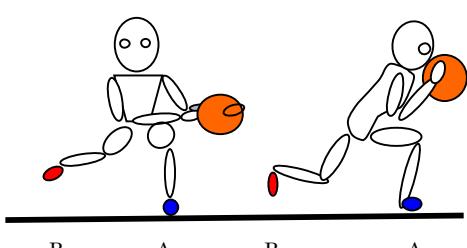
## 【Point】

- 1 Spin
- 2 Ball Protection Wipe Ball Move
- 3 Body Balance

## 《Colum》 0Stepの考え方



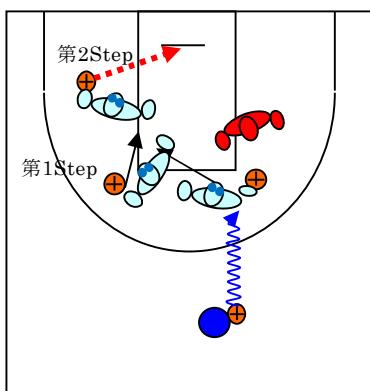
Ball Pick upのTimingと床に触れる足のTimingが同時である場合は、その足を0歩目と数える。(0Stepの考え方)  
Euro Step (Gather Step)で低く鋭いDriveを実践すると、左図のようになる。  
この場合、Ball Pick upのTimingとしてAが0歩目となると考えやすいが、後方の足が床に触れていることが殆どである。  
したがって、0歩目となるのは、Bである。  
よって、Euro Step (Gather Step)におけるO Stepの考え方は推奨しない。



これに対して、Step Back, Spin Moveでは、Ball Pick upのTimingと床に触れる足のTimingが同期化させるとAが0 Stepとして活用できる。

使用するStepに伴い、0 Stepの考え方を整理する必要がある。

## ⑥ Swing Step

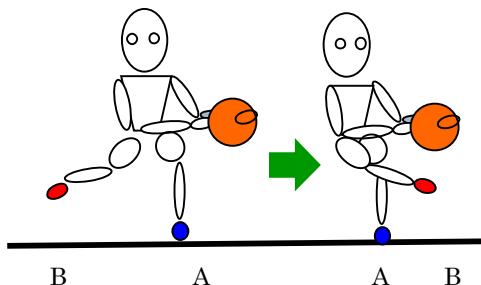


- a Ballの反対側の足(左図・左足)でJumpして、空中で上体を入れ替えてBallを掴む。この際、高く跳ぶことより、Defenseをかわして上体を入れ替えながら横にずれる。(最後のDribbleを低く強くして床から跳ね上がった瞬間に掴み、Ballの勢いを利用する。)
- b 空中で上体を入れ替えながら、Ball Protectionする。
- c 踏み切った足と反対側(左図・右足)を床に着け、第1Stepとする。
- d 続いて第2Stepを大きく踏み込む。
- e 2Step,1Step,Power Stepともに存在する。Shot HandはSame Handの確率が高いが、多くの可能性がある。

## 【Point】

- 1 Step work
- 2 Ball Protection Hold,Wipe Ball Move,Under Ririp,Over Rip
- 3 Body Balance

## 《0Stepとしての見解》

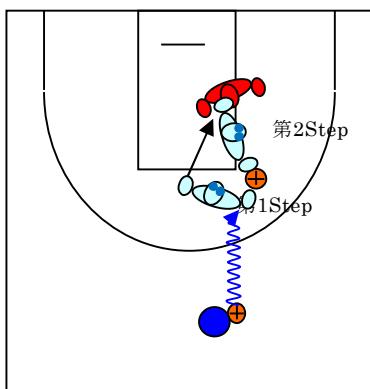


Ball Pick upのTimingと床に触れる足のTimingが同期化させると、Aが0 Stepとして活用できる。  
初期の段階では、この方法の方が理解しやすい。

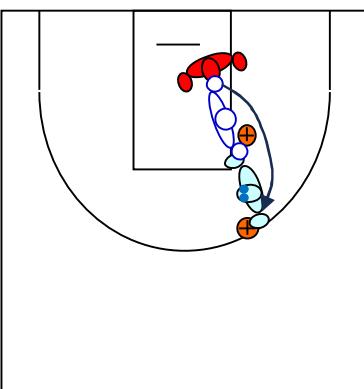
## 【Jump Penetrationとの違い】

構造は同一である。しかし、Jump Penetrationは第1Stepが踏み切った足と同一(上図・左足)を床に着け、第1Stepとする違いがある。これは、Gallop Stepからの方向転換でSkip Rhythm Moveである。0 Stepを活用した場合、連続する足のStepは、Travelingである。この観点から近年、Jump PenetrationよりSwing Stepを推奨する傾向が高い。

## ⑦ Stop &amp; Step

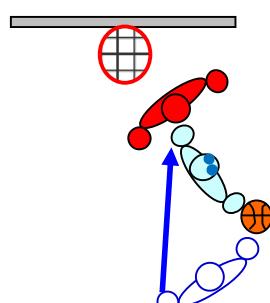


Defenderの存在によりDribble側の足(Defenderから遠い足)を第1StepとしてStopし、DefenderとBallとの間に体を入れるようにCross over方向に第2Stepして止まる。



Front TurnによりBack SpaceにPivotする。

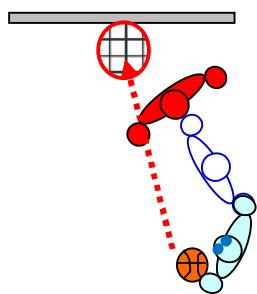
Paintに侵入したが、Good Defenseを受けた場合、Stopするという選択肢は重要である。また、ShotまたはPassができない場合、Patient Pivotも大変重要である。



## 【Point】

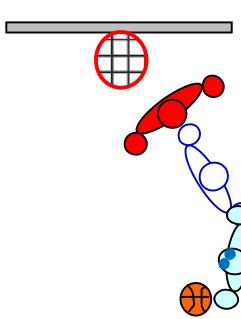
- 1 Stop & Balance
- 2 Turn & Pivot
- 3 Vision

## A Power Stop Turn Shot (Normal &amp; Hook)

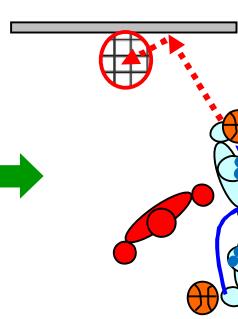


Spaceが  
十分に確保できた  
場合、Turn Shot

## B Power Stop Turn Shot Fake Step in

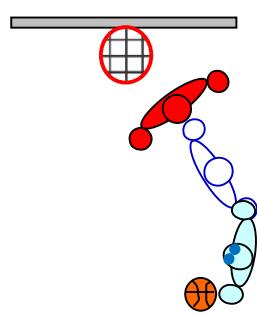


Back SpaceにPivotして  
様子をみる

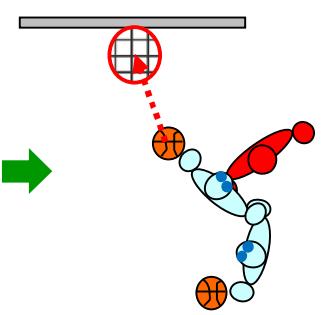


DefenderがBallにAttackし、  
Spaceがある場合、Step inする

## C Power Stop Turn Shot Fake Step Through

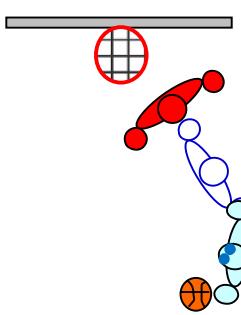


Back SpaceにPivotして  
様子をみる

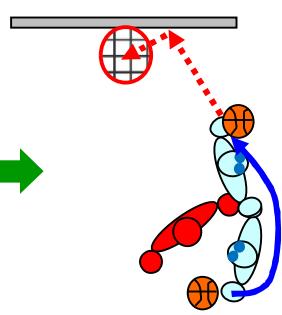


DefenderがPivot Footに  
Attackした場合、  
Step Throughする

## D Power Stop Turn Shot Fake Reverse Turn



Back SpaceにPivotして  
様子をみる



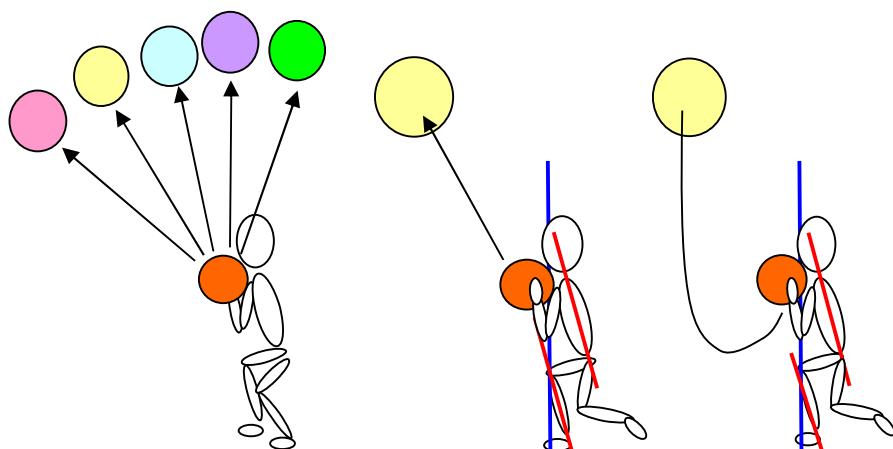
DefenderがBallにAttackし、  
Spaceがない場合、  
Reverse Turnする

## ■ "Stop"と"Throw"を繋ぐJoint

## 《Set (Ball Position)》

- ① 通常のLay upは肩の横。Power Lay up等は耳の横。
- ② Defenderを意識して、Ball Protectionし、しっかりHoldする。
- ③ 2StepにおいてBall Shakeすることもあるが、最終Setは高い位置にBallをおく。  
(Snapを警戒し、Ballを動かすことあるが、決して低い位置のSetにしてはならない。)

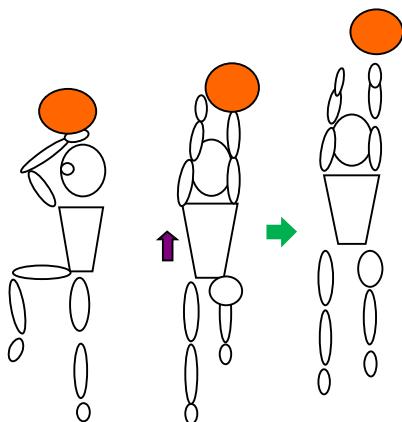
## 《ShotまでのApproah》



Shooting Pointに  
直接Ballを移動する

## 2 Throw

### ① Over Hand



One Hand Shotとほぼ同様のMechanismを持つ。

#### 【Touch】

Ball Releaseの最終局面は人差し指と中指の指先(個人差はある)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】

人差し指と中指の指先の方向、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Ballの重心を人差し指と中指の指先に移動してTacth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はかかるない。)

#### 【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。

#### 【ReleaseのTiming】

上方(斜め前方の場合もある)に向かうEnergyが生きているため、最高到達点の少し手前でBallをReleaseする。早すぎるReleaseはBallへの力をControlしにくい。また、最高到達点を過ぎてからのReleaseは難易度が高い。

#### 【Arch】

ShotされたBallがRingに入るためには、①方向②距離③入角であり、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。

High Archを得るためにはFollow Throughにおいて肘が耳に付く動作が必要である。

#### 【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。

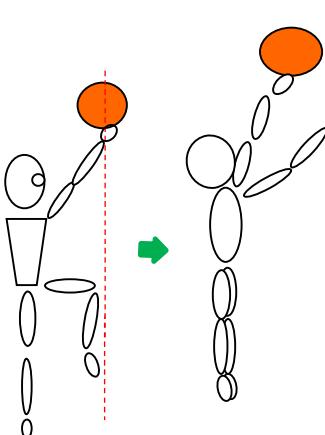
Shooting Arm, Shooting Hand, Shooting Fingerが水平面垂直に残せることが重要である。

#### 【Balance Hand (Guide Hand)】

肘の拳上に伴いShooting Pointが上がりReleaseの際、Guide HandはBalance Handとしての意味とDefenderからBallを守るProtect Handとしての意味の両面持つ重要な要素である。

Guide Handは、Shooting Handを邪魔せず、Ballの側面を支えることが肝要である。

### ② Under Hand



#### 【ShotまでのApproah】

膝と肘を同時に引き上げる。(片足踏み切り・両足踏み切りの場合がある)

肘関節の急速な上昇に伴い、前腕の回外と上腕の外旋が起こる。

このことでBallは手のひらにのることができる。

Balanceは、Ball・膝・つま先が水平面垂直になることが重要である。(A)

#### 【Release】

肘を伸ばしきったところから更に肩関節の拳上(肩甲骨の回旋)を伴う前腕の回外と上腕の外旋を起こすと、親指の外旋動作と肘関節まで唯一繋がる薬指の緊張が起こり、Ballを指の第3関節側から指の第1関節に重心に移動させる。

最終的にBallの重心は人差し指と中指の第一関節へ移動する。

(Ballが手のひらを転がっていく感覚)

最終局面として、Ballが身体から離れる部位は手の人差し指と中指であり、強くBallが引っかかった感触が残る。

肘を伸ばしきってから「鞭動作」(Lagging Back)を起こしてBallが離れる。

肘を伸ばしながらシュートする場合(Early Release)、人差し指・中指の第一関節でない部分からボールが離れることがあり、Controlが失われる。

Balanceは、下肢・大腿・脊柱・頭部を一直線上に伸ばす。(B)

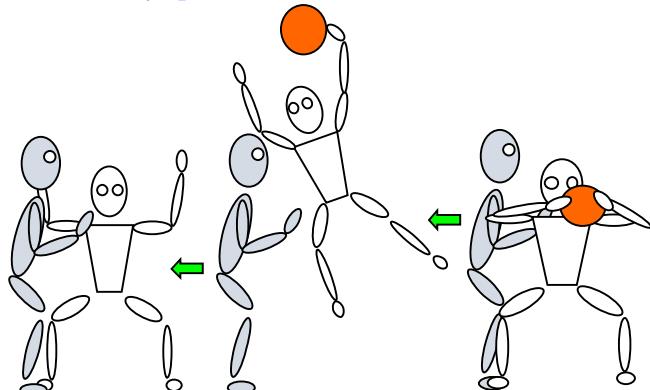
#### 【Off Arm】

Releaseの際、DefenderからBallを守るProtect HandとしてBallの側面を置くことが肝要である。

### 【Ball Spinについて】

- ① Release時に手首と指先の擦り戻る動き【鞭動作】によって、BallにSpinがかかる。
- ② Defender・Shooting Point・Back Boardの位置関係により、Back Boardを使ったShotとして特異的に横回転のSpinをかける場合がある。前腕の回外・回内共に存在する。

### ③ Power Layup



#### 【ShotまでのApproah】

膝と肘を同時に引き上げる。

BallをRelease Pointまで直線的に移動させる。

#### 【Release】

肩甲骨を回旋させる動作で出力を出しながらSnapによってShotする。

Releaseの最終局面としてBallが身体から離れる部位は、

人差し指と中指であり、この指がBackboard上部の方向を指す。

視野の中にBallが無い。よって、Ballを肩の上に垂直に上げ、

逆肩(逆手)方向に真っ直ぐ正確にReleaseする必要がある。

#### 【Off Arm】

Protect Handとして振り回さず、肩を閉めたまま、ついていくこと

#### 【着地】

両足で着地し、Power Positionを保つ。続いてReboundに跳べる姿勢

#### 《Fakeについて》

ここでは一連の動作として紹介するが、Fakeも存在する。

A Freeze Fake

B Pump Fake

※ Timingを外して早く(速く)跳ぶこと



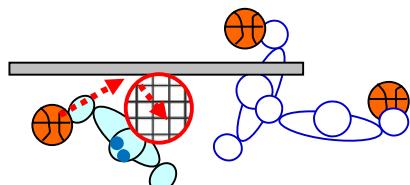
### ④ Lay Back

基本的に"Under Hand"と同様の構造を持つ。

Goalを通り越して、下図の場合、右手でShotする。

斜め後方の視野からBack Boardの位置を確認してReleaseする。

Off Armは、Releaseの際、DefenderからBallを守るProtect HandとしてBallの側面を置く。



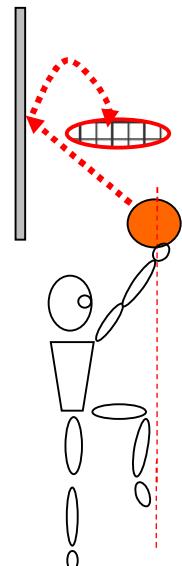
#### 【ShotまでのApproah】

膝と肘を同時に引き上げる。(片足踏み切り・両足踏み切りの場合がある)

肘関節の急速な上昇に伴い、前腕の回外と上腕の外旋が起こる。

このことでBallは手のひらにのることができる。

また、Imageとして膝をReleaseしたいBack Board上部に向かって引き上げることでReleaseの方向も安定する。



#### 【一般的なBack Boardと体幹の角度】

Back Boardへの入角は一般に45度である。したがって、後ろ向きの45度が最適である。

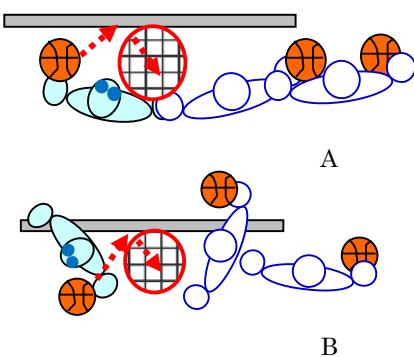
#### 【Release】

肩関節の挙上(肩甲骨の回旋)を伴う前腕の回外・上腕の外旋によるBall移動、

指先・「鞭動作」(Lagging Back)はLayupと同様である。

違いは、前腕の回外動作である。これにより薬指・小指を含んでBall Spinをかけることができる。

## ⑤ Reach Back



Goalを通り越して、下図の場合、左手をShotする。

Back BoardへのApproachの方法は左図のAB共に存在する。

### 【ShotまでのApproah】

Lay Back同様

### 【Release】

肩関節の拳上(肩甲骨の回旋)を伴う前腕の回外・上腕の外旋によるBall移動、

指先・「鞭動作」(Lagging Back)はLayupと同様である。

違いは、前腕の回内動作である。これにより親指を含んでBall Spinをかけることができる。

## ⑥ Hook Shot

Ball保持の方向と逆方向にShotを出す技術。

### 【ShotまでのApproah】

膝を引き上げる動作と肘を引き上げる動作を同期化させる。BallをRelease Pointまで直線的に移動させる。(Ballを後方に振り回す動きは、Interceptの危険が高まったり、Controlを失ったりするため留意する。)

### 【Release】

肩甲骨を回旋させる動作で出力を出しながらSnapによってShotする。Releaseの最終局面としてBallが身体から離れる部位は、人差し指と中指であり、この指がBackboard上部の方向を指す。視野の中にBallがない。よって、Ballを肩の上に垂直に上げ、逆肩(逆手)方向に真っ直ぐ正確にReleaseする必要がある。

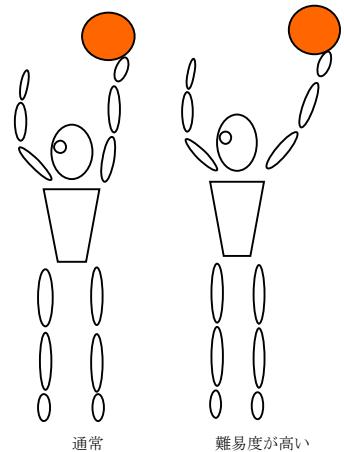
### 【Off Arm】

Protect Handとして振り回さず、肩を閉めたまま、ついていくこと

### 【着地】

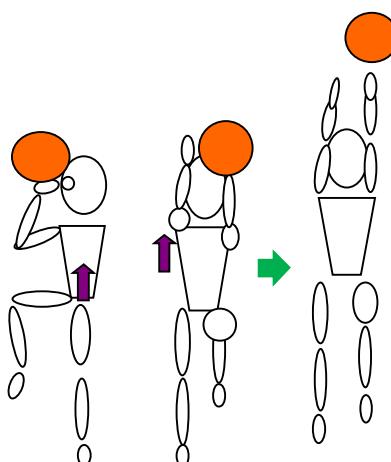
両足で着地し、Power Positionを保つ。続いてReboundに跳べる姿勢

※ 水平方向に大きく移動したり、Release Pointを後方にしたりすることは極めて難易度が高い。



## ⑦ Floater Shot

"Float"とは、「浮かぶ・漂う」 すなわち、高さのあるDefenderに対して、浮かすようにShotする。別名は、Tear Drop。



【ReleaseのTiming】【Follow Through】【Balance Hand (Guide Hand)】は、Over Hand Layupと同様である。

### 【Arch】

BlockをかわすためにHigh Archが求められる。

ShotされたBallがRingに入るためには、①方向②距離③入角であり、

Over Hand Layupより、Ballを投げ上げる角度と力量(Vector)を計算が難しい。

High Archを得るためにFollow Throughにおいて肘が耳に付く動作が必要である。

### 【ReleaseのTiming】

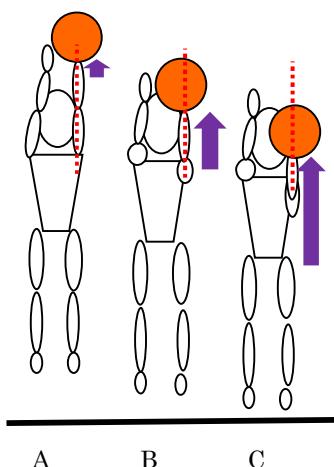
Blockをかわすために早いTimingでBall Releaseする必要がある。

上方に向かうEnergyが生かし、最高到達点のかなり手前でBallをReleaseする。

このため、Snapを使わず、前腕の拳上だけでShotすることもある。(無回転のBallになる)

また、前方への推進力を抑制し、垂直または後方へ上体を誘導することが必要である。

### 【One Motion & Two Motion (Jump Shot & Jumping Shot)】



#### 【Two Motion (Jump Shot)】

AはJump Shotである。ほぼ最高到達点でBall Releaseし、上方への推進力(体全体の上方へのEnergy)は、ほぼ無い。  
すなわち、Releaseの瞬間、Ballは止まっている。  
これは、Catch-Set-Shotの過程で、「Set-Shot」が存在する。よって、Two Motionとなる。

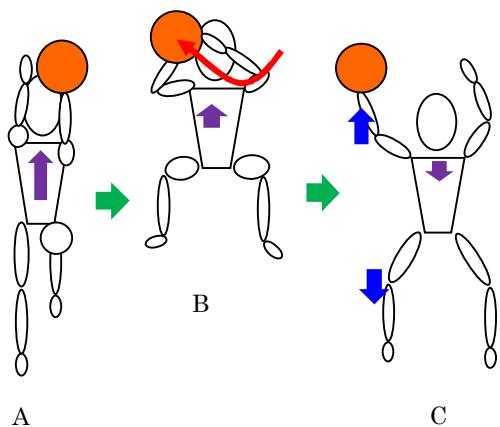
#### 【One Motion (Jumping Shot)】

BCはJumping Shotである。最高到達点より前にBall Releaseしている。  
上方への推進力(体全体の上方へのEnergy)が残っている。  
Bの場合は上方への推進力は少ないが、Cの場合はかなりの推進力がある。  
BC共にReleaseの瞬間、Ballは止まっていない。  
これはSetが存在しないことから、Catch-Shotとなり、One Motionとなる。

近年、より高い打点で打つJump Shotよりも、Close outに対してCatchからShotまでの時間を如何に短縮できるかが求められる時代になりつつある。また、Deep3のような場面ではBallの飛距離を伸ばすためにCも利用されている。

### ⑧ Double Clutch

空中でShot動作が2回起こるShot



左図は空中でBallを持ち替える場合である。

#### 【1つ目のShot動作】

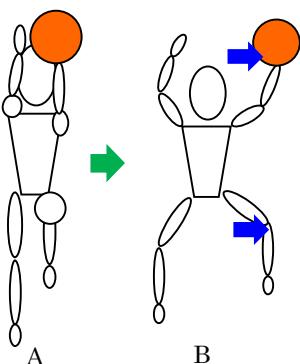
膝と肘を同時に引き上げて早めにShot動作をとる。  
これにより上方への推進力(Energy)が残った状態にする。(A)

#### 【Ball Move】

驚異的なJump力による滞空時間の確保を生み出す場合もあるが、通常のPlayerの場合、両膝を上げて着地までの滞空時間を稼ぐ。(B)  
この時間を利用してBall Moveする。

#### 【Release】

既に最頂点に達しているため、上方への推進力(Energy)は使用できない。  
Ball Releaseは、膝を押し下げた時に起こる反動作用による拮抗作用を利用してBall Releaseする。(C)



左図は空中でBallを持ち替えない場合である。

#### 【1つ目のShot動作】

膝と肘を同時に引き上げて早めにShot動作をとる。  
これにより上方への推進力(Energy)が残った状態にする。(A)

#### 【Ball Move】

Shot Hand側の膝を外側に開いてControlする。  
これに合わせて、Ballを外側に離す。(B)

#### 【Release】

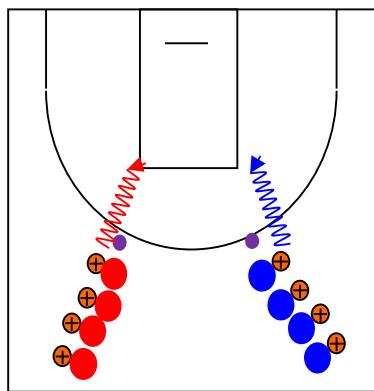
既に最頂点に達しているため、上方への推進力(Energy)は使用できない。  
Ball Releaseは、膝を押し下げた時に起こる反動作用による拮抗作用を利用してBall Releaseする。

### 【Shotの種類】

Side Hand Hook, Hook, Under Hand with Spinなどが考えられる。

## 【Drills】

## 1 Finish Skills Drill



2Guard PositoinからDriveし、Stepを指定して一定時間行う。  
内容は以下となる。

## 『Step』

- 1 2Step(Running Step)
- 2 1Step
- 3 Power Step
- 4 Euro Step
- 5 Spin Move (Roll)
- 6 Swing Step
- 7 Stop & Step

## 『Throw』

- 1 Overhand
- 2 Underhand
- 3 Power Layup
- 4 Lay Back
- 5 Reach Back
- 6 Hook Shot
- 7 Floater Shot
- 8 Double Clutch

## 『Backboard Approach』

- 1 Straight
- 2 SpinA
- 3 SpinB

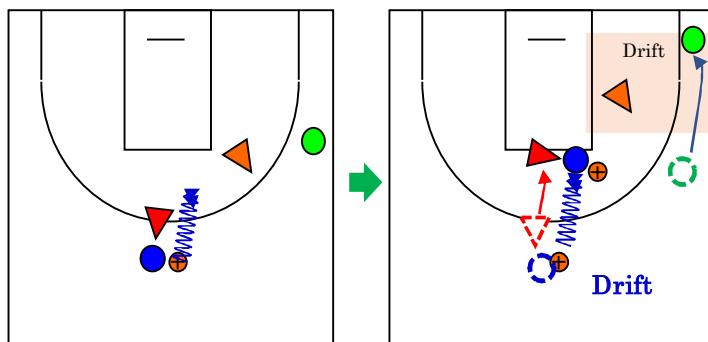
※ 左右から行うため、接触しないよう声掛けを行うこと

## 2 2on2 Drift-Lift-Back Door with Stop &amp; Step Drill

2023年U12BDCにて紹介されたDrillである。Stop & Stepの重要性も含めて確認する。

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 Baseline Drive Drift



Top,Wingで対峙  
Topは、BaselineにDrive

## 【Read:状況】

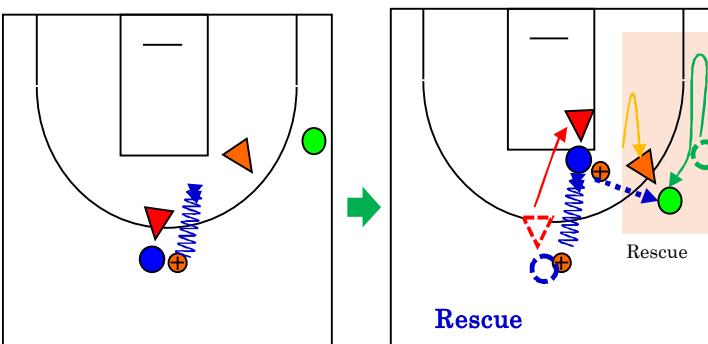
BallmanがPenetolate

Ballmanが有利

## 【React】

Offball Offenseは、Drift

## ② Baseline Drive Rescue



Top,Wingで対峙  
Topは、BaselineにDrive

## 【Read:状況】

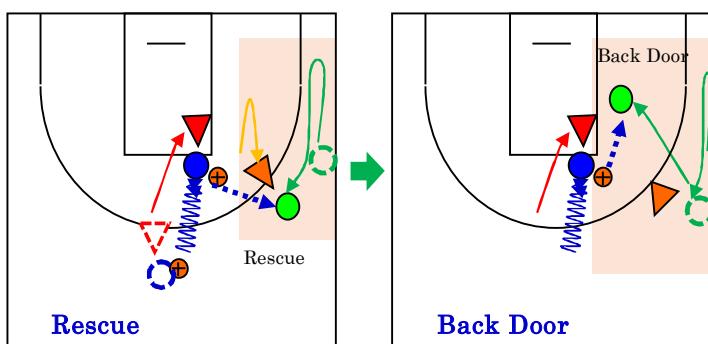
BallmanがDribble Stopして守られている。

Ballmanが不利

## 【React】

Offball Offenseは、Rescue

## ③ Baseline Drive Rescue &amp; Back Door



Top,Wingで対峙  
Topは、BaselineにDrive

## 【Read:状況】

Offball OffenseがDenyされている。

Ballman、Offball Offense共に不利

## 【React】

Ballmanは、Patient Pivot

Offball OffenseはBack Door

## Out Number Drills

目的は制約を付けた中で以下を向上させ、Paintでの経験値を増やすこと

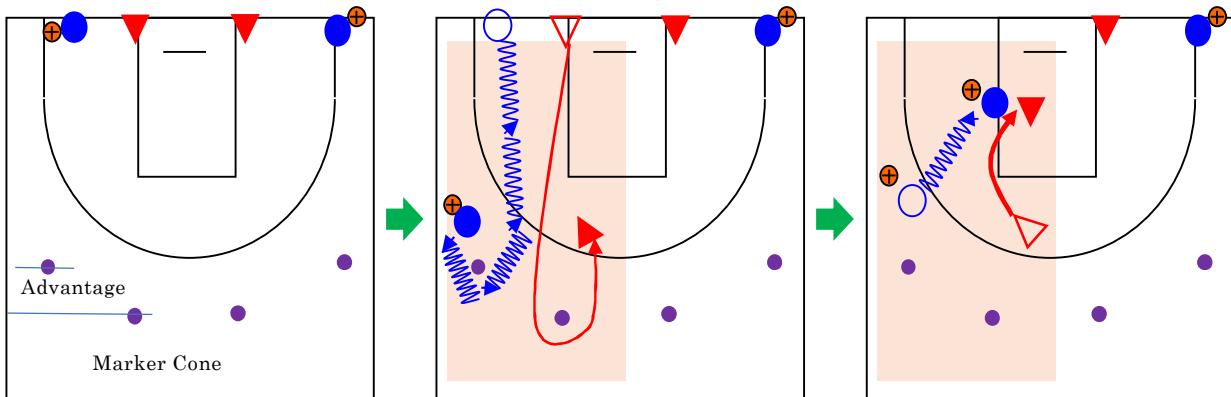
- 1 切り替えの早さ
- 2 PaintへのAttack
- 3 Finish Skillと判断力

Tandition力の向上のため、全体のTeaching Pointとして以下が上げられる。

- 1 No Markを見つける
- 2 Ballを前に進める

### 1 1on1 Advantage

Out Numberの前に「PaintへのAttack」「Finish Skillの向上」のため以下のDrillを実施する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、OffenseにAdvantageを与える。

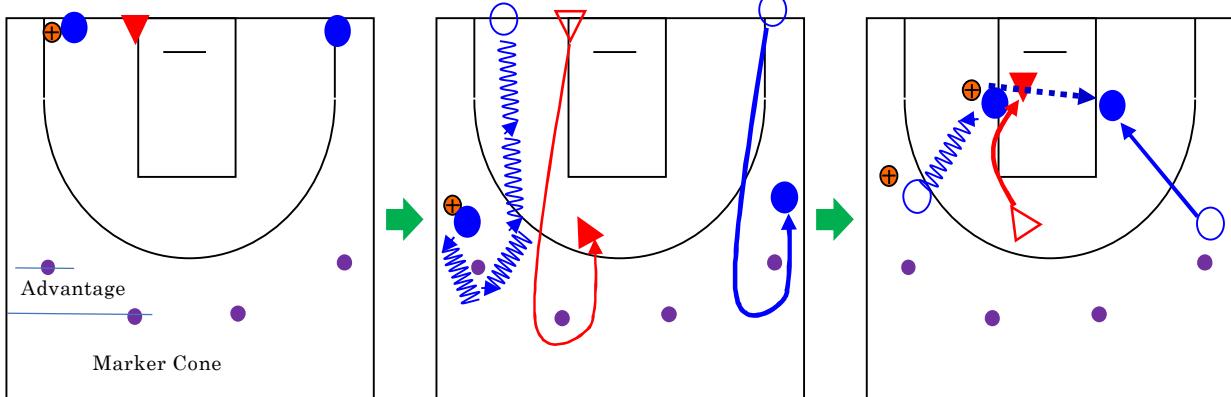
Endlineで1on1で対峙する。

#### 【Point】

- 1 Speed Dribble
- 2 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 3 Vision & Action

### 2 2on1

「1,1on1 Advantage」を利用して2on1を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、OffenseにAdvantageを与える。

Endlineで2on1で対峙する。

#### 【Point】

- 1 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 2 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 3 Vision,Read & React

Coachの合図でOffenseはSpeed Dribble、Defenseは全速力でMarkerを回る。

Advantage1on1を実践する。

※ 終了後、即座に逆側がStartする。

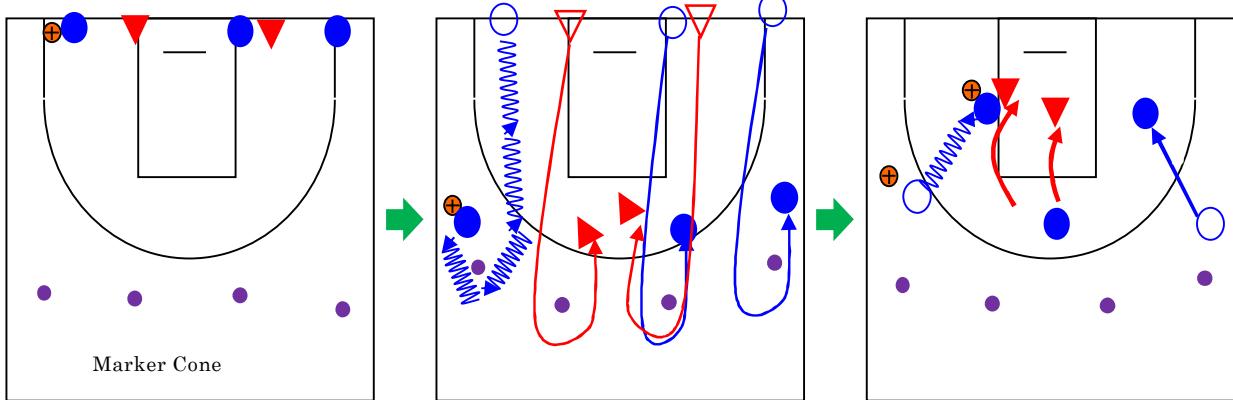
Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、Offball Offense,Defenseは全速力でMarkerを回る。

Advantage2on1を実践する。

※ StartからFinishまでの時間設定  
8秒-12秒

**3 3on2**

「2,2on1」を利用して3on2を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、  
OffenseにAdvantageを与える。  
Endlineで3on2で対峙する。

Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、  
Offball Offense,Defenseは  
全速力でMarkerを回る。

Advantage3on2を実践する。

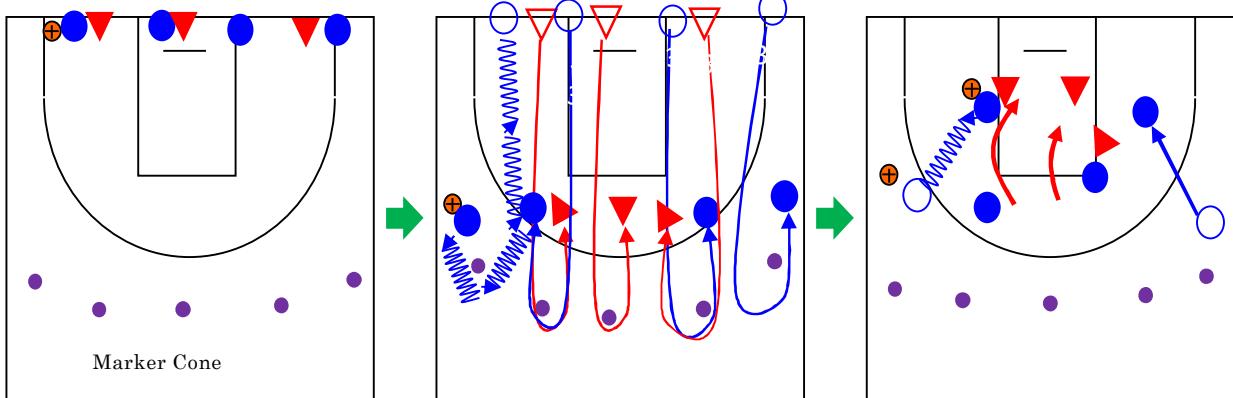
※ StartからFinishまでの時間設定 8秒-12秒

**【Point】**

- 1 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 2 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 3 Vision,Read & React(Offball 1on0,2on1を見つける)

**4 4on3**

「3,3on2」を利用して4on3を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、  
OffenseにAdvantageを与える。  
Endlineで4on3で対峙する。

Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、  
Offball Offense,Defenseは  
全速力でMarkerを回る。

Advantage4on3を実践する。

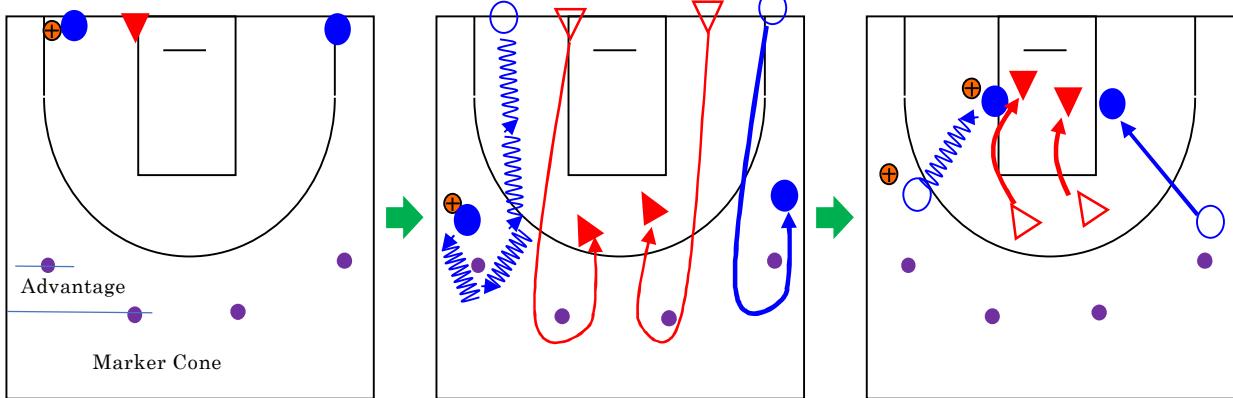
※ StartからFinishまでの時間設定 8秒-12秒

**【Point】**

- 1 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 2 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 3 Vision,Read & React(Offball 1on0,2on1を見つける)

## 5 2on2 Advantage

「2,2on1」を利用して2on2を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、OffenseにAdvantageを与える。Endlineで2on2で対峙する。

Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、Offball Offense,Defenseは全速力でMarkerを回る。

Advantage2on2を実践する。

### 【Rules】

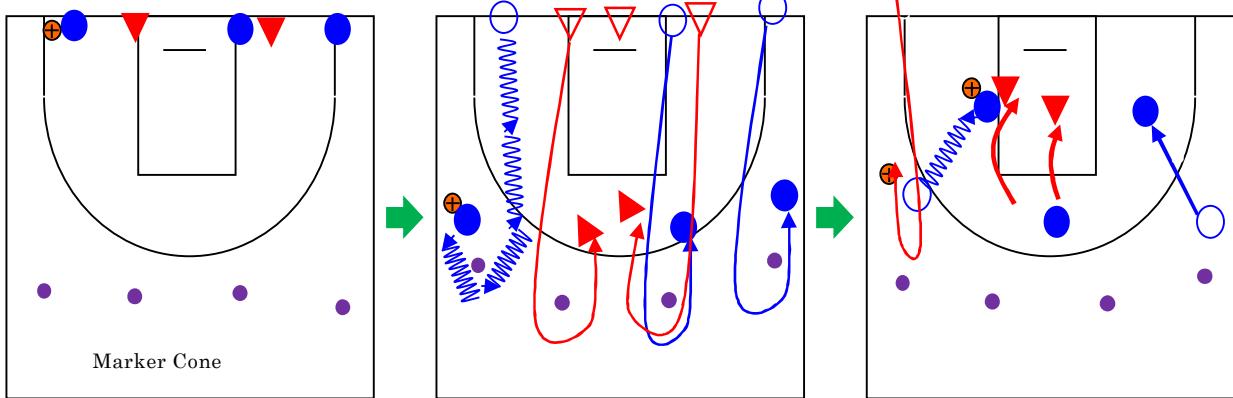
- 1 2Goal取るまで継続する。
- 2 Shot inの後、Endlineに出ず、そのままDribble Push(Speed Dribble)する。
- 3 Start,Shot in,Defense ReboudからFinishまでの時間設定 8秒-12秒

### 【Point】

- 1 Transition Speed (Offense & Defense)
- 2 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 3 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 4 Vision,Read & React

## 6 3on3 Advantage

「3,3on2」を利用して3on3を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、OffenseにAdvantageを与える。Endlineで3on2で対峙する。

Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、Offball Offense,Defenseは全速力でMarkerを回る。

Advantage3on2を実践する。

### 【Rules】

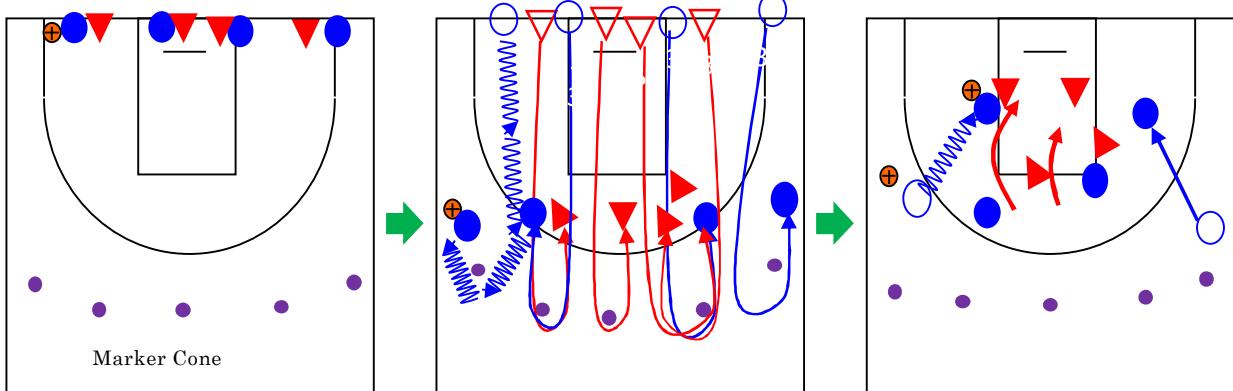
- 1 2Goal取るまで継続する。
- 2 Shot inの後、Endlineに出ず、そのままDribble Push(Speed Dribble)する。
- 3 Start,Shot in,Defense ReboudからFinishまで時間設定する 8秒-12秒

### 【Point】

- 1 Transition Speed (Offense & Defense)
- 2 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 3 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 4 Vision,Read & React (Out Numberを見つける)

## 7 4on4 Advantage

「4,4on3」を利用して4on4を実践する。



図のようにCourtにMarker Coneを置き、OffenseにAdvantageを与える。Endlineで4on4で対峙する。

Coachの合図でBallmanはSpeed Dribble、Offball Offense, Defenseは全速力でMarkerを回る。

Advantage4on4を実践する。

### 【Rules】

- 1 2Goal取るまで継続する。
- 2 Shot inの後、Endlineに出ず、そのままDribble Push(Speed Dribble)する。
- 3 Start,Shot in,Defense ReboundからFinishまでの時間設定 8秒-12秒

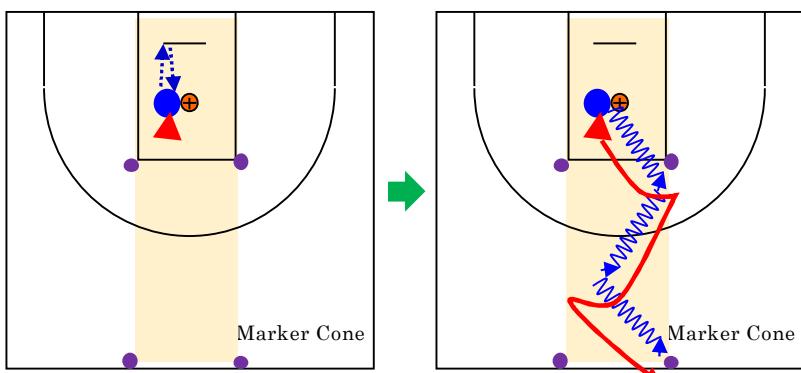
### 【Point】

- 1 Transition Speed (Offense & Defense)
- 2 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 3 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 4 Vision,Read & React (Out Numberを見つける)

## Offense Rebound ~ Defense Transition

Reboundの攻防の意識を高める

### 1 Tag up~1on1

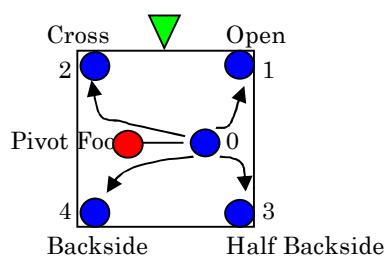


図のようにCourtにMarker Coneを置き、Courtを縦1/3に制御する。OffenseはBack BoardにBallをぶつけReboundする。この時、DefenderはTag upする。Reboundを取ったOffenseはHalf Lineまで3秒以内にDribble Pushする。Defenderはこれを阻止する。

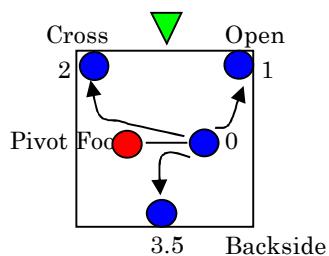
### 《Offenseから見たPivot,Vision,Stepの構造》

#### 【Pivot Footの構造】

##### Box Step



##### Y Step

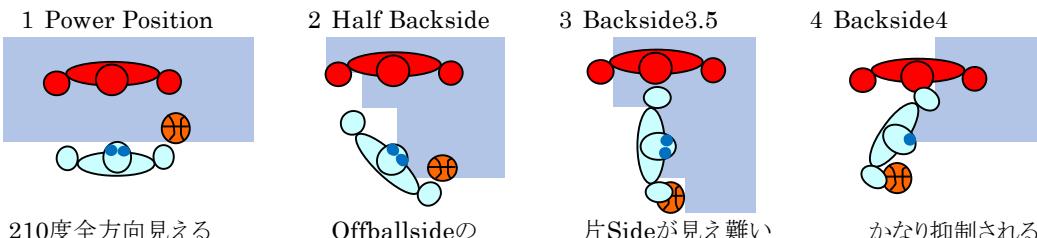


##### Defenderに対して

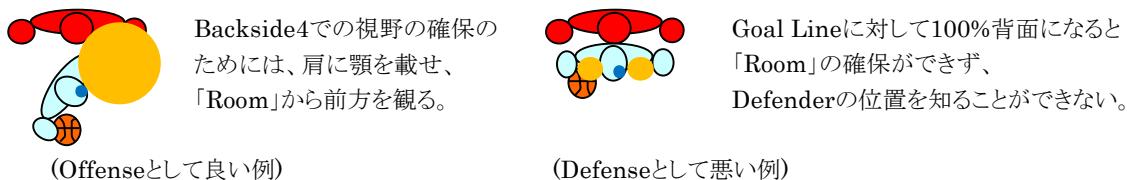
左図のように「Box系」「Y字系」が存在する。Y Stepは主にDefense Rebound, Outsideで用いられる。

## 【Vision】

視野(Vision)は判断するのに不可欠な要素であり、処理Speedを上げる点でも重要な事項である。



## 『Point1』

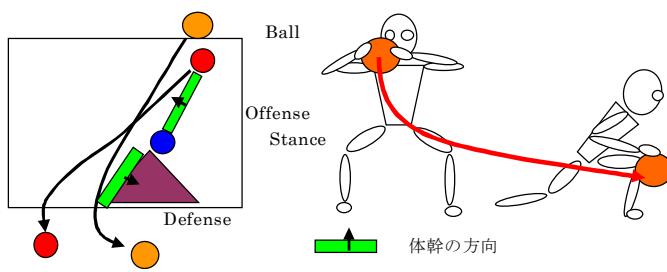


## 『Point2』

観る速度を上げる。Catchしてから「Room」を観るのではなく、Catchしながら「Room」を介して観ること。

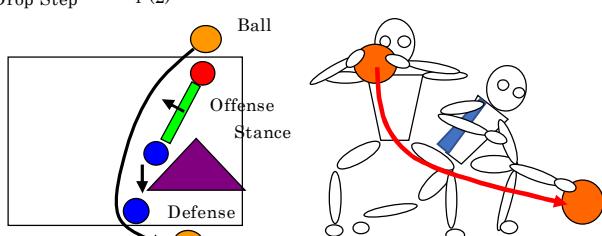
## 【Backsideからの基本的なStepwork】

## 1 Front Turn 4-1



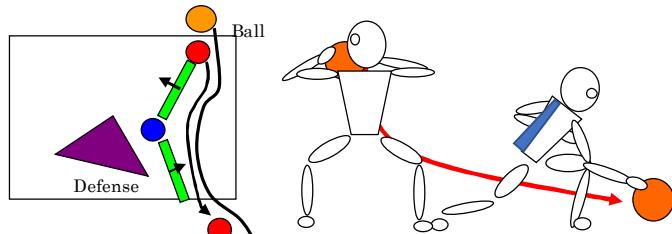
4から直接1の場合、回転角度が大きいため、Pivot Footは、Twist Stepを行い、上半身の肘をDefenderにぶつけながら鋭く行う。回転速度を上げるために、4の位置のFree Foot (Driving Foot)をPivot Footに引き寄せて、1に置く。また、Ballの移動は、2次曲線的放物線を描き、Smoothに行なうことが重要である。この動きは一度にDrive、Give & Goする足の位置になることをねらいとする場合が多く、実際には1の前方になることが多い。

## 2 Drop Step 4-(2)



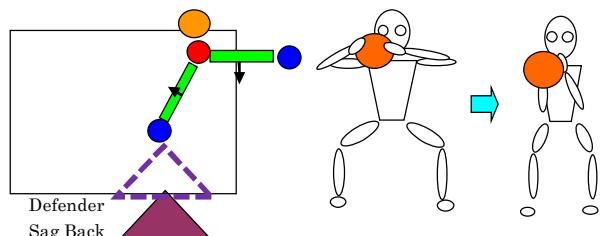
Jump Stopであることを生かしてFree Footを後方とし、2のCross over Step PositionにDrop Stepする。Pivot Footの内旋、Free FootをGoal Lineに向けることが肝要である。また、Ballの移動は、2次曲線的放物線を描き、Smoothに行なうことが重要である。Defenderの背後にOff Armで入れる。または、Same HandでDefenderの背後にBallをつく。その後、Defenderと接触を伴いながらChaseする。

## 3 Reverse Turn 4-2



Reverse Turnの方が速い。足よりも頭部(首)を先に回す。(頭頂部から脊柱における軸を頸の回旋によって支配する。)Pivot Footは、UnLockして踵を浮かせ、踵の向きを進行方向に向ける。(踵の向きにTurnができる。)また、Ballの移動は、2次曲線的放物線を描き、Smoothに行なうことが重要である。Defenderの背後にOff Armで入れる。または、Same HandでDefenderの背後にBallをつく。その後、Defenderと接触を伴いながらChaseする。

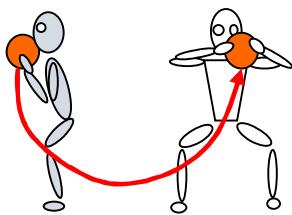
## 4 Reverse Turn 0-Position 4-(0)



DefenderがDriveを警戒して、Sag Backした場合は、後方の足をFree FootとしてReverse Turnして、Triple Threat Positionに戻す。

Ballの左右移動を行わず、Free FootとBallが逆方向になることが肝要であり、Defenderの対応がFree FootなのかBallなのかでその後の対応を変化させる。

## 《Down(Under)Rip》



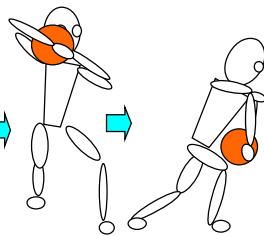
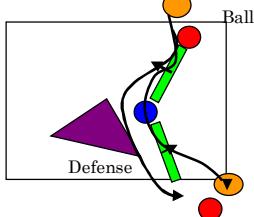
Ball移動に際してDefenderの手を切る技術

## ※Sweep

Outsideにおいて"Sweep"という技術がある。  
掃く動作を指し、床を掃くように(擦るように)Ballを移動する。

5 Over Rip

4-1



## ・Over Ripの実際

Insideにおいて、Cross Over Stepを踏む際、Ballを失うことが多い。  
肘を張りながら、Ballと共に上から逆側の下に向かって移動させる。  
このBall Protectionを伴うBall移動とCross Over Stepを同期化する。

## 《Over Rip、Down(Under) Rip, Wiper》

Ballの左右移動に伴う技術として、Swipe・Wiper・Over Rip・Down(Under) Ripがある。

SwipeはOutsideでは有効であるが、単純にBallを自分の身体の前で横切らせるだけで、BallをDefenderの前に無防備にさらけ出してしまう。

OutsideでPressureがかかった場合、一般的には、「Wiper」「Down(Under)Rip」を使用する。DefenderのHands Pressureの高さで

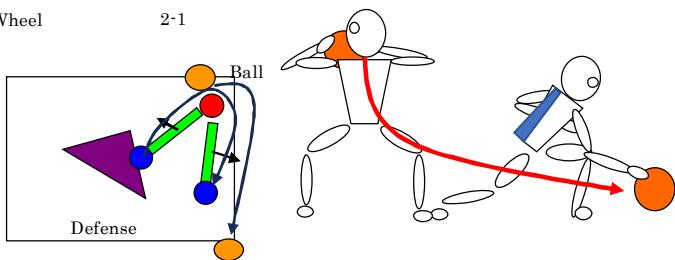
Wiper・Down(Under)Ripを使い分けるのが一般的であるが、Defenderの下からのHands PressureをあえてDown(Under)RipしてFoulを誘う技術もある。  
また、「Wiper」「Down(Under)Rip」でも簡単にCross over Stepしてはならない。この点で「Wiper」は大切な技術である。

Postでは、Over Rip、Down(Under) Ripの方がより有効である。

Goalに向かって、左Sideで、かつ右利きの場合、利き手を有効に利用するため、あえてRipしないこともある。

6 Wheel

2-1



Defenderが密着した際、270度Front Turnする技術  
その後、On Foot Drive(Open Step Drive)となるため、Travelingに注意が必要である。

## 《Open Step Drive》

基本的にはDriving Handの手首を立てる。これにより重心がFree Footに乗りやすい。これによりTravelingを回避できる。

もう1つが、「Speed Skater」と言われる技術である。

胸を膝につけるようなImageで行う。肩を相手のDefenderのお尻の高さまで下げる。

Ballは自分が「いる所」ではなく、「行く所」(前足の辺り)に突き出すことで有効性を増すことができる。

## 《Defenseから見たTag up, Pressureの構造》

## 1 Box out Crash

激しく後方からContactしてMarkmanをGoalの真下に追いやる。また、ContactによってMarkmanのBalanceを崩す。

## 2 Visionを奪う

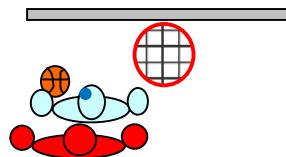
競り合いながらReboundして、Defense Rebound時の体制を次のように追い込む。

A Rebound確保時の空中でVisionに余裕を持たせない。

B Endline(Back Board)に平行なStanceで着地するように仕向ける。

Goalに対して100%背面になるとVisionとして「Room」の確保ができず、

Defenderの位置を知ることができない。



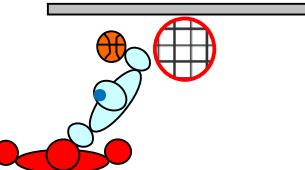
## 3 Pivot Defense

接触しているFootsideに60%体をFlatに入れる。

Front Turn,Drop Stepをさせない。

初動を遅らせるためにReverse Turnさせる。

Over Defenseすると、Wheelされるので注意する。

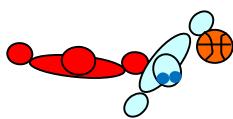


## 《Back Court 1on1におけるOffenseの事項》

「Defenderを抜くこと」とは、"Offenseの肘がDefenderの臀部を超えること"であり、  
 「Defenderを抜き去ること」とは、"Defenderの背後に入ること"である。

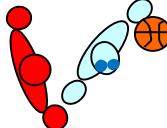
### 1 Side by Side

Eye Fake, Body Fake,  
 Step work(Change of Direction)  
 によりDefenderの横に並ぶ。



### 2 Chase

内倒して競り合う。  
 必要に応じてContactから  
 Near Stepする。



### 3 Overtake

ShaveしてDefenderの背中側に入り込む。  
 Contact-Near Stepの場合、  
 JailしてDefenderの背中側に入り込む。

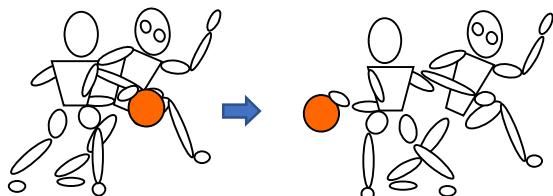


### ■ Shuolder to Hip

Defenderの側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Defenderのお尻に接触する。  
 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。  
 この肩の接触が正しいContactとなり、状況によってNear Stepとなる。



### ■ Change of Direction

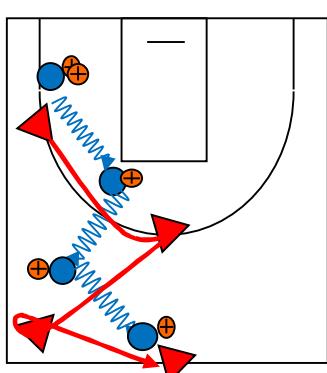


Defenderの足が床に無い瞬間がChanceである。  
 側面に入る足(Driving Foot)は大回りせず、  
 鋭角的に侵入する。

### ■ Driving Foot, Second Step

Driving Footは、Openの場合とCross overの場合があり、Contactの観点からはCross overの方が強く、  
 Change of Directionの観点からはOpenの方が勝っている。次の第2StepはDefenderの背中側(Goal Line)にStepする。

## 《Back Court 1on1におけるDefenseの事項》



### 1 TempoをControl

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

### 2 No Middle

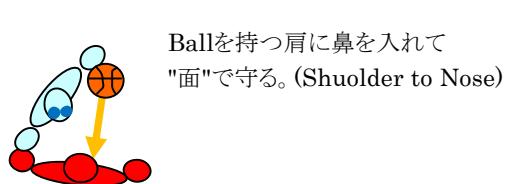
MiddleにBallがあると逆Sideへの展開が容易である。よって、どちらかのSideにBallを追いやる。

### 3 Nose To Ball

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

### 4 Running Step (Cross Step)

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



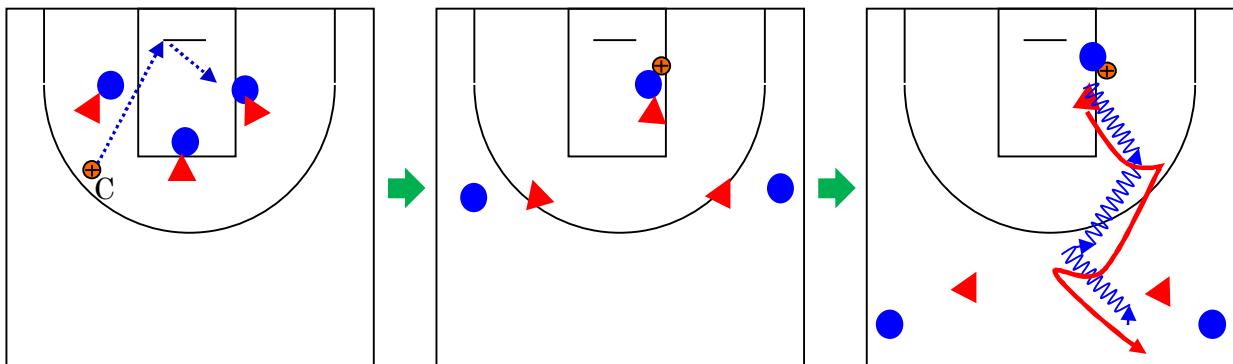
### 《悪い例》



"面"で守られていないため  
 真っ直ぐに侵入を許し、  
 方向変換にも耐えられない。

## 2 Tag up～3on3

Tag upに特化した3on3を展開する



図のように3on3で対峙し、CoachがBallを持つ。CoachがShotし、その瞬間からBox outとTag upが開始される。

Defense Reboundを確保した瞬間から3on3が始まる。

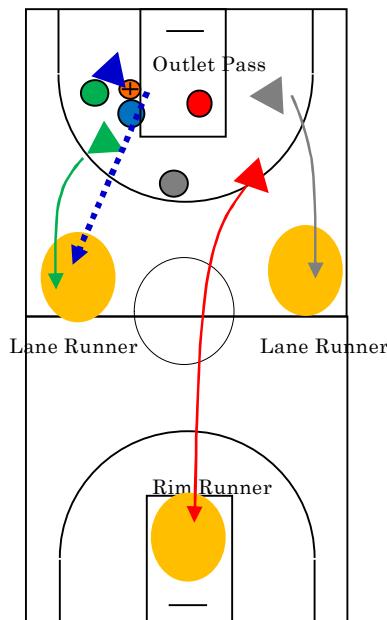
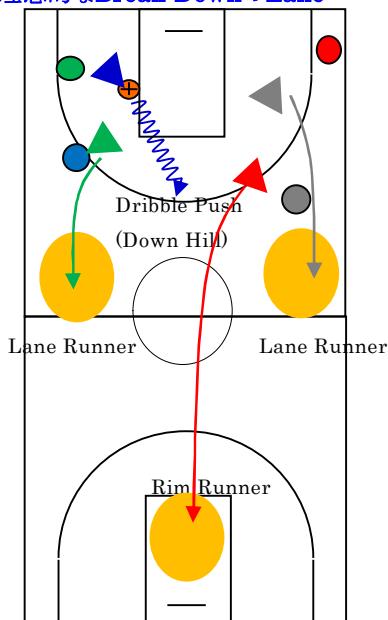
Outlet Passを前方に投げさせない。Back CourtでのPlayを遅らせ、規程時間以内にHalfLineを超えない。

### 【Rules】

- 1 Offense Reboundを取ったらやり直し。
- 2 Defense Reboundを取ってから、3秒-5秒の時間設定でHalflineまでの攻防を行う。

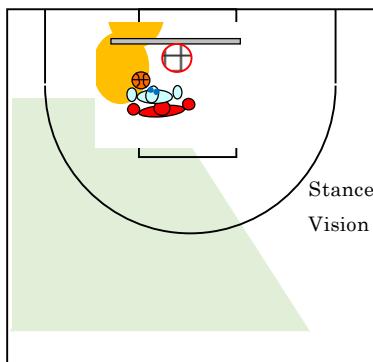
### 《Offenseから見たDefense ReboundからのBreak》

#### ■理想的なBreak DownのLane



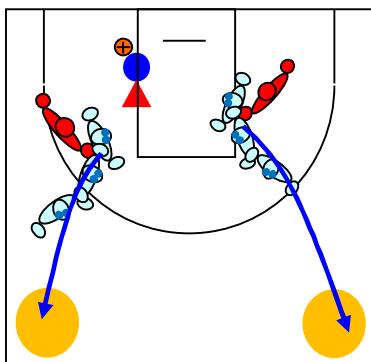
理想的なBreak Downを行うためにReboundを取らなかったOffball Playerに「広がること(Spread)」を強調することが求められる。

#### ■Rebounder Stanceの向き

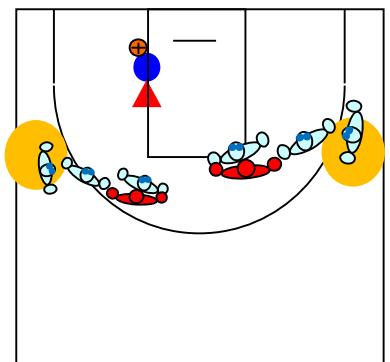


Tag up 1on1《Offenseから見たPivot,Vision,Stepの構造》のとおり、観る速度を上げる。Catchしてから「Room」を観るのではなく、Catchしながら「Room」を介して観ること。これを具現化するためのStanceの方向、Balanceが求められる。

#### ■1on1を助けAdvantageを得るSpread

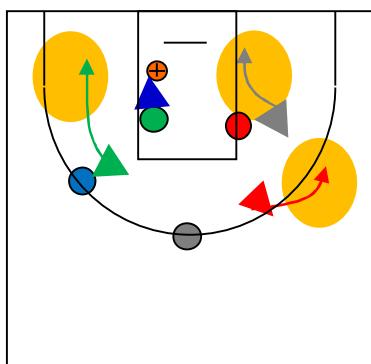


かつては、Free Throwlineの延長上に広がることを推奨していたが、近年Coffin CorrnerにSpreadする。



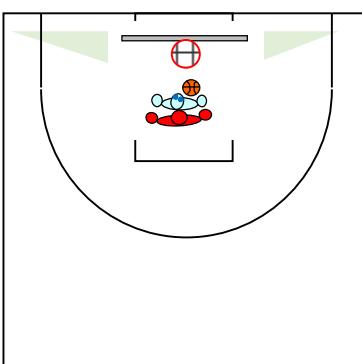
## 《Defense Transitionから見たDefense Rebound》

## ■Rescue状態に陥れる



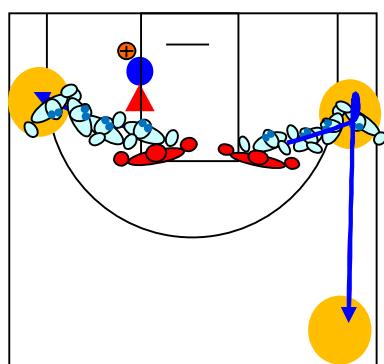
Rescueの状態にする  
Receiverが近づいて助ける

## ■Tag upによる理想的なPressure



Tag up 1on1《Offenseから見たPivot,Vision,Stepの構造》の  
とおり、High PressureでVisionとStanceを奪う。

## ■Spreadを妨げる

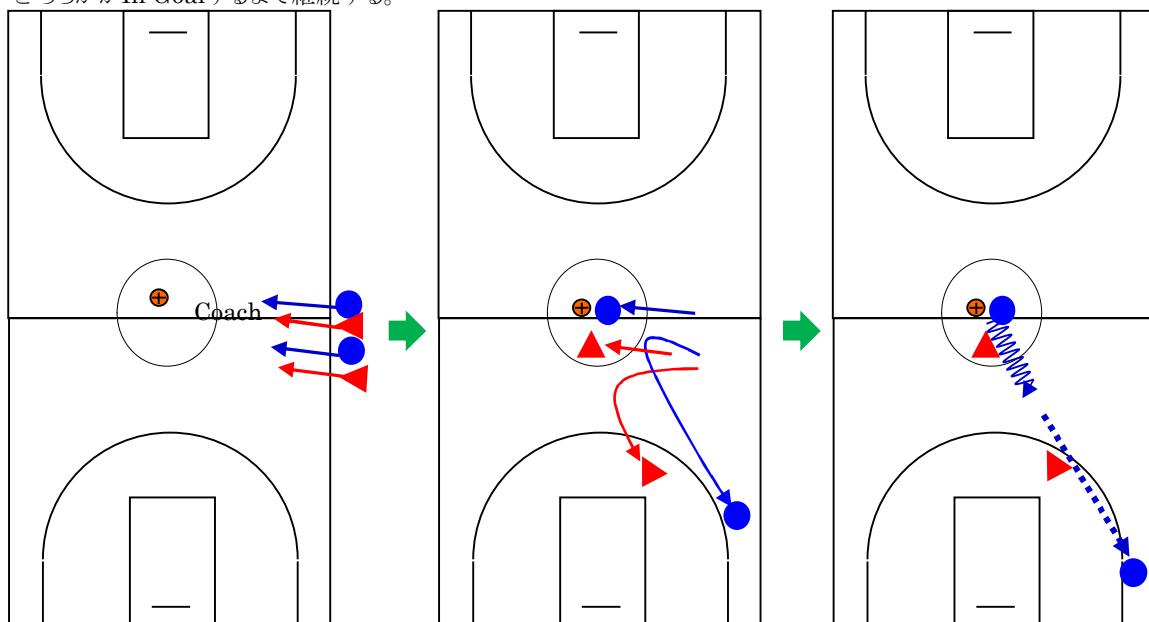


Offball DefenderはTag upの角度を  
外側に絞りPressureをかける。  
SpreadするEreaを限定したり  
Coffin CornerまでのRouteを大回りさせる

## 3 Loose Ball Transition Drill 2on2

## 【実施方法】

CoachがCenter CircleでBallを持つ。2on2で対峙した選手は、Center Circleの延長線上のEndlineに並ぶ。  
Coachの合図と共にLoose Ballが発生し、4人がLoose Ballを追う。どちらか一方がBallを確保した瞬間から2on2を実施する。  
どちらかがIn Goalするまで継続する。



CoachのLoose Ballから開始

Loose Ballを全力で追う

Keepした瞬間に攻防を開始

2on2の実践

## 【目的】

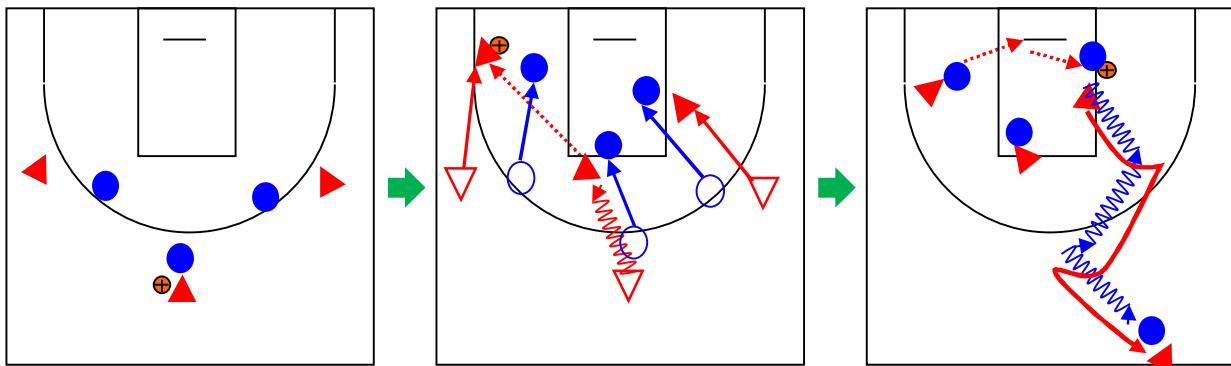
Transitionの発生はDefense Reboundだけではない。  
Loose Ball,Steel,In Goalもある。この点でLoose Ballに特化してDrillを行う。

## 【Point】

- 1 Loose Ball
- 2 状況判断

#### 4 3on3～Transition Defense

Half Court 3on3 LiveからDefense ReboundまたはIn Goalを経てTransition DefenseをHalf Courtまで展開する。



図のように対峙し、3on3を実践する。  
制限時間は8秒とする。

8秒しかOffenseに与えられた時間が  
無いことからDefenseへのAdvantageが  
ある。Shotを試みる。

Defense Rebound(IN Goal)が発生して  
即座にTransition Defenseを実施する。  
Defense Reboundを取ってから、  
5秒の時間設定でHalflineまで攻防を行う。

※ DefenseからOffenseのTeamは、In Goal(Shot in)の場合もThrow inを早くして、Half Courtまで5秒以内にBallを運ぶこと。

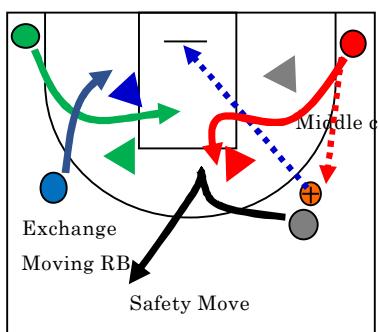
#### 《Offense Reboundの判断》

Offenseの終わり方として以下の3つの役割を行う。

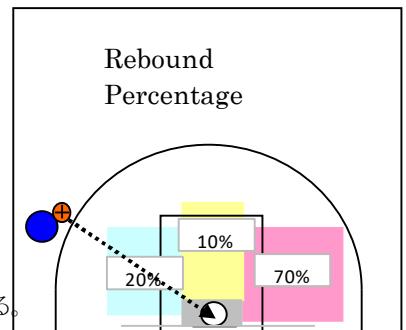
- 1 Offense Rebound
  - 2 Tag up
  - 3 Safety
- Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」

#### 【Offense Rebound Move】

##### 1 Good Offense Rebound Move

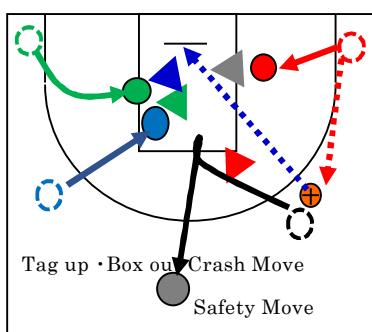


Reboundが落ちる確率は統計的  
DataによるとHelpsideに70%落ちる。  
また、Reboundは確率だけではなく、  
Shotの軌道、Arch,Spinなどから予想が立てられる。  
そのためには、BallとGoalとPlayerの成す  
角度が120度以内であることが良いと思われる。



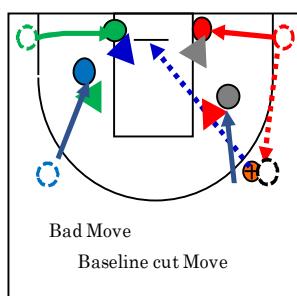
左図はCombination Offense Reboundの一部である。  
確率の高いHelpsideにCombination Reboundを  
Setし、CornerはMiddle cut後にSafety, TopはLong Reboundを確認後safetyである。

##### 2 Tag up・Box out Crash



Box outより先に激しいContactによりDefenderをGoalの真下に追いやる。  
これによりDefenderはIn GoalのBallしかつかめない。  
Reboundが起きた場合、多くの確率でOffense Reboundを確保できる。  
また、仮にDefense Reboundを取られてもTagしているため、容易にMarkmanを捉えることが  
出来る。  
TopのPositionのみLong Reboundを確認後Safetyとなる。

#### ※ Bad Move



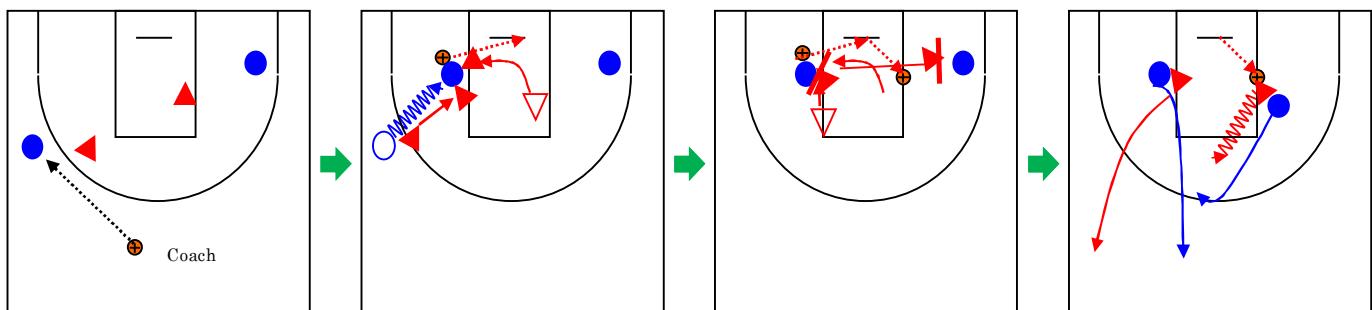
Offenseとして、一見、Baselineが空いているように見えるが、Box outの罠であることが多い。  
Defense Reboundを取られた場合、既にDisadvantageが発生する。  
多くの確率でFast Breakを許す結果に繋がる。

## Defense Communication

Rotationを含むDefense,更にDefense ReboundからFast Breakを行い、それに対抗するDefense Transitionを総合的に行う。

### 1 2on2 Drive Cover - Box out - Transition

#### ① Show & Recovery - Box out - Transition



TopにCoachがBallを持ち、PlayerをWingとCornerで対峙する。CoachはWingにBallをPass。

Wing Defenderは意図的にBaselineを抜かれる。これをHelpside DefenderがShowして牽制する。BallmanはShotする。

ShowしたDefenderはRecoverしてBox out。抜かれたDefenderはShooter Box out。

Defense Rebound, In Goalに関わらず、Halflineまで攻防する。

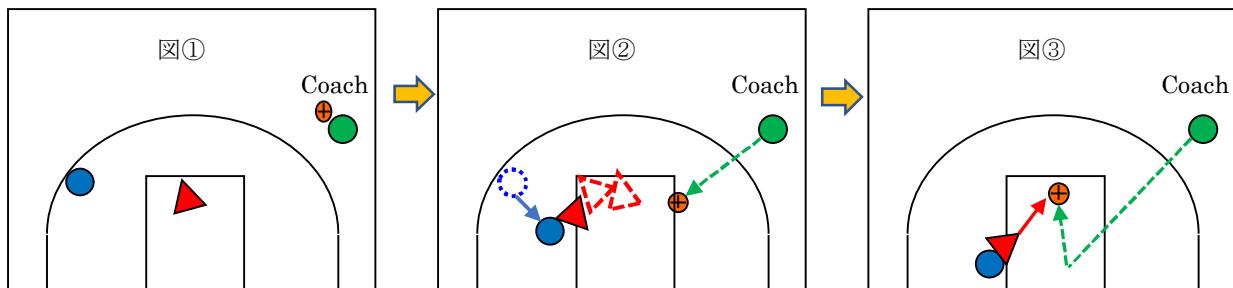
#### 【Show & Recovery, Help & Recovery】

Show & Recoveryは、一旦体を開いてHelp体制に入りながら、即座にCancelして自分のMarkmanにMatch upすること。Help & Recoveryは、体を開いて完全にHelpしてから自分のMarkmanにMatch upすること。

#### 【HelpsideのBox Out】

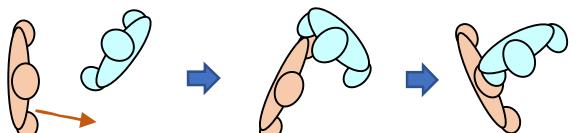
BallmanをHelpし、Tough ShotさせてもSecond ChanceとしてOffense Reboundを取られては意味がない。単純なHelpsideのBox Outについて以下のDrillを参照して考察する。

- 1 WingでCoachがBallを保持し、HelpsideのWingから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 CoachがShotする。これに合わせてOffenseはReboundに飛び込む。(図②)
- Defenderは意図的にBaseline側のGoal Lineを空ける。
- 3 OffenseがReboundのためにRingに真っ直ぐ走ってくるところをFront TurnからBox Outする。(図③)



#### 【注意事項】

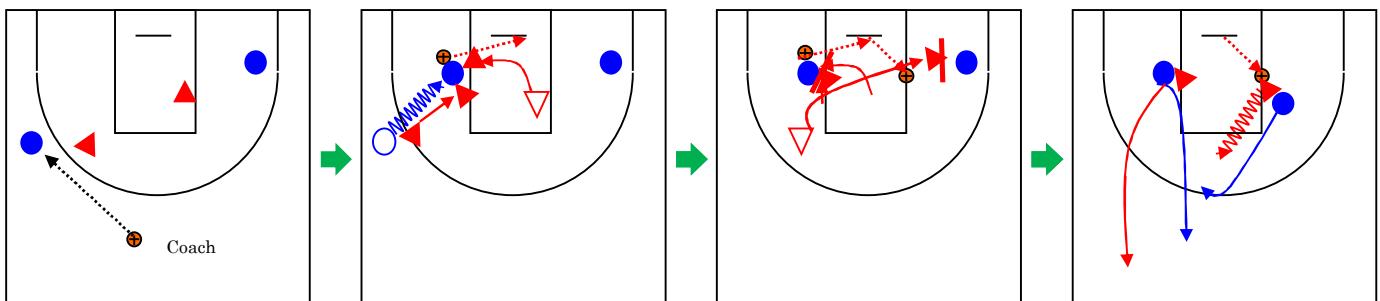
- 1 Shotが放たれた瞬間にMarkmanに直線的に走り、Middle方向への動きを封じる。(Hit First)  
言い換えれば、Baseline方向のGoal Lineを空ける結果となる。(図②)
- 2 Baseline方向に真っ直ぐ進むOffense Rebounderを捉えてContactする。(図②)
- 抑えた角度からFront TurnからのBox Outとなる。(図③)
- Offense RebounderをPaintの外かつEndlineに押し込むようにBox OutしてBallに反応する。
- Box Outの姿勢は、Power PositionでHands upする。



#### 【Point】

- 1 Show & Recovery Defense
- 2 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 3 Offense Rebound Call:「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 4 Offense Fast Break
- 5 Defense Transition

## ②Help &amp; Exchange - Box out - Transition



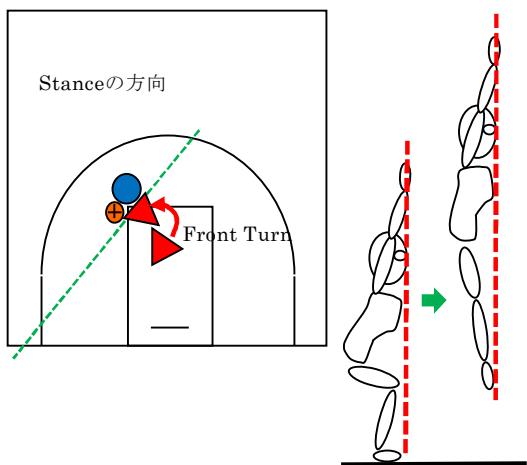
TopにCoachがBallを持ち、  
PlayerをWingとCornerで対峙する。  
CoachはWingにBallをPass。

Wing Defenderは意図的に  
Baselineを抜かれる。  
これをHelpside Defenderが  
Help & Switchする。  
BallmanはShotする。

SwitchしたDefenderはShot Block  
してShooter Box out。  
抜かれたDefenderはExchangeして  
Hit First.Box outする。

Defense Rebound, In Goalに  
関わらず、Halflineまで攻防する。  
Defense Rebound, In Goalから  
制限時間は5秒とする。

## 【Shooter Box Outの手順】



## 【Point】

## 1 Shot Block

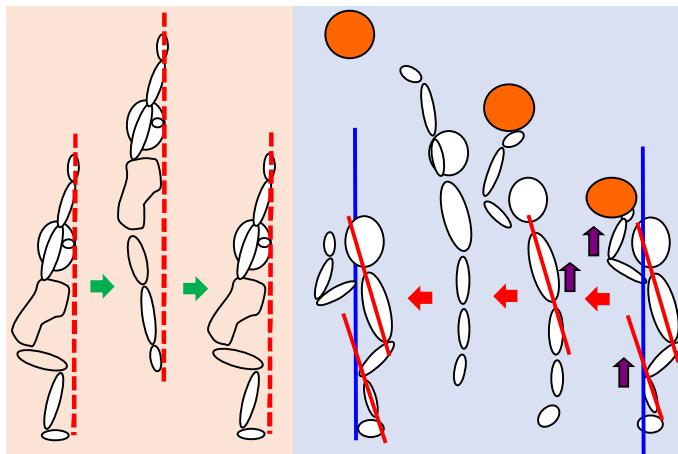
完全にShot Blockすることが出来れば最も好ましいが、Shot Blockに跳ぶことでTough ShotさせてShot Percentageを減退させる。  
これによりDefense Reboundを確保することが大切である。

Cylinderの観点からShot Blockする手が前額面をより前に出ることは  
Foulになる恐れがあるので留意する。

## 2 Box Out

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

## 【Shooter Offense Rebound vs Shooter Box Out】



## 《Offense Jump shot &amp; Offense Rebound》

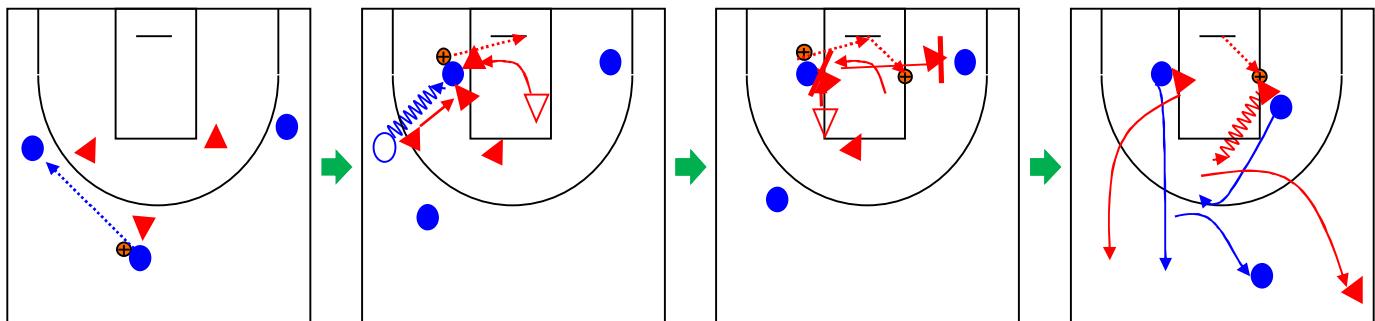
- 1 Power Position
- 2 Cross over Foot, Box out Crash
- 3 Offense Rebound

## 《Defender Vertical Block》

- 1 Power Position · Shot Block
- 2 Front Turn, Hit First
- 3 Defense Box out
- 4 Defense Rebound

## 【Point】

- 1 Help & Switch Defense
- 2 Exchange & Communication
- 3 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 4 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 5 Offense Fast Break
- 6 Defense Transition

**2 3on3 Drive Cover - Box out - Transition****① Show & Recovery - Box out - Transition**

TopがBallを持ち、両Wingに配置し、対峙する。

TopはWingにBallをPass。

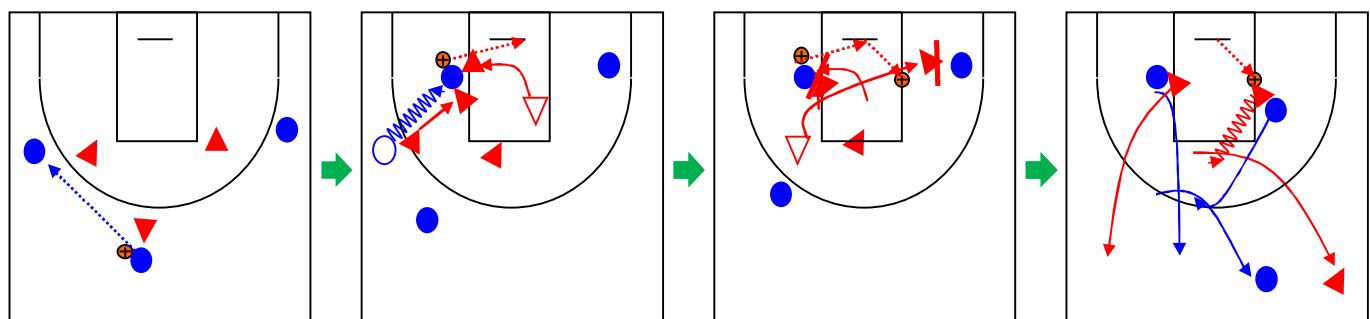
Wing Defenderは意図的にBaselineを抜かれる。  
これをHelpside DefenderがShowして牽制する。  
BallmanはShotする。

ShowしたDefenderはRecoverしてBox out。抜かれたDefenderはShooter Box out。

Defense Rebound, In Goalに  
関わらず、Halflineまで攻防する。  
Defense Rebound, In Goalから  
制限時間は5秒とする。

**【Point】**

- 1 Show & Recovery Defense
- 2 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 3 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 4 Offense Fast Break
- 5 Defense Transition

**②Help & Exchange - Box out - Transition**

TopがBallを持ち、両Wingに配置し、対峙する。

TopはWingにBallをPass。

Wing Defenderは意図的にBaselineを抜かれる。  
これをHelpside DefenderがHelp & Switchする。  
BallmanはShotする。

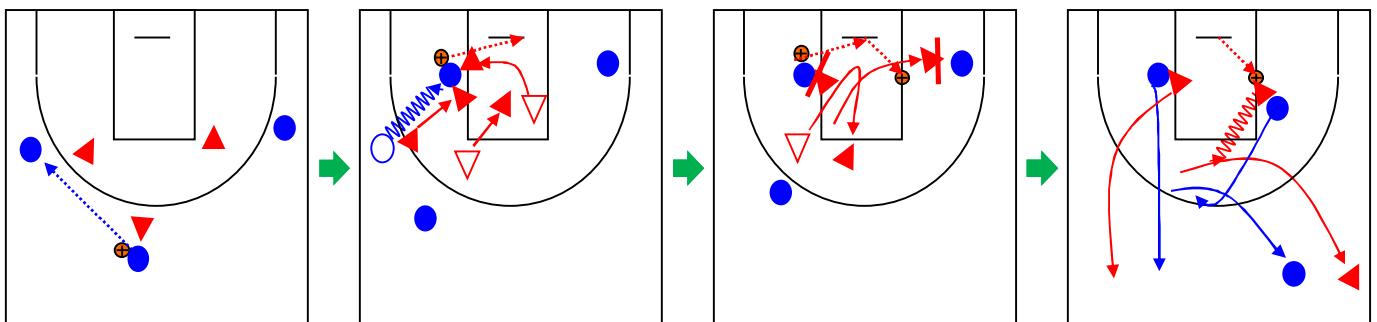
SwitchしたDefenderはShot BlockしてShooter Box out。  
抜かれたDefenderはExchangeしてHit First.Box outする。

Defense Rebound, In Goalに  
関わらず、Halflineまで攻防する。  
Defense Rebound, In Goalから  
制限時間は5秒とする。

**【Point】**

- 1 Help & Switch Defense
- 2 Exchange & Communication
- 3 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 4 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 5 Offense Fast Break
- 6 Defense Transition

## ③ Full Rotation(Triple Switch) - Box out- Transition



TopがBallを持ち、両Wingに配置し、対峙する。

TopはWingにBallをPass。

Wing Defenderは意図的に Baselineを抜かれる。

これをHelpside Defenderが

Help & Switchする。

BallmanはShotする。

TopのDefenderはCover Down。

SwitchしたDefenderはShot BlockしてShooter Box out。

Cover DownしたDefenderは

Hit FirstでHelpsideをBox outする。

抜かれたDefenderは、Slideしながら

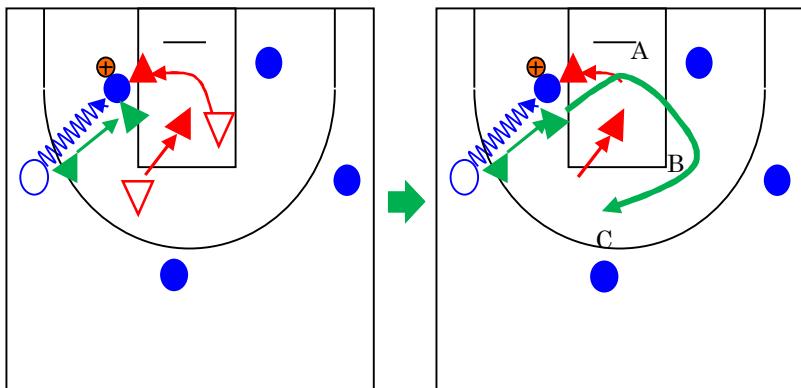
Match upを探してTopのPlayerに 対応する。

Defense Rebound, In Goalに 関わらず、Halflineまで攻防する。

Defense Rebound, In Goalから

制限時間は5秒とする。

## 【Short Slide(Exchange) &amp; Long Slide(Triple Switch)】



"Help, Switch"のCallと共にBallman Defenderは Match upすべきMarkmanを探す。

Aの場合は、Short Slide(Exchange)

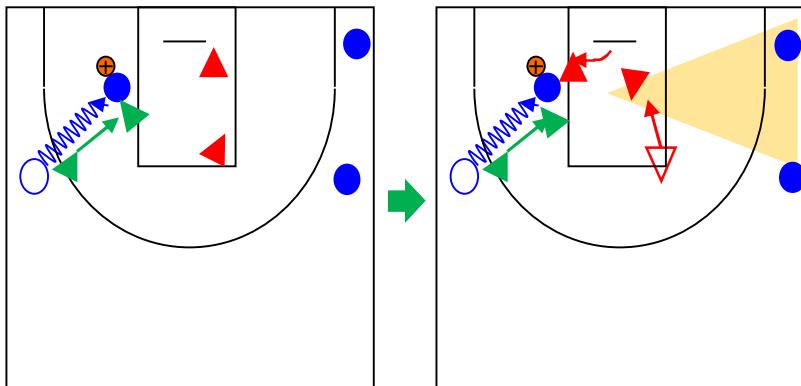
既にAをCover Downした味方がMatch upしていたならば、次を探し、Bを捉える。

これが、Long Slide(Triple Switch)

上記Drillの場合、Bが存在せず、Cとなる。

大切なことは、Front Run & Jump同様に Drive(時としてPass)の進行方向に向かって 素早くMarkmanを探すことである。

## 【Cover Down &amp; Get Two(2)】



HelpsideのDefender2名は、運動しなくてはならない。 Driveに対して、一方がHelpに出た場合、もう一方は、HelpsideのOffense2人を同時に 守る必要がある。(Get 2)

優先順位は危険なAreaである。

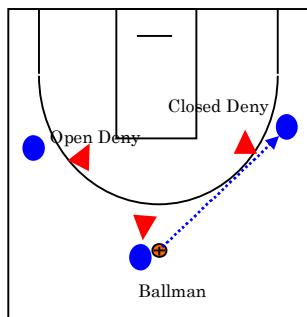
Goal方向に移動する。これがCover Downである。

## 【Point】

- 1 Help & Switch Defense
- 2 Full Rotation(Triple Switch) & Communication
- 3 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 4 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 5 Offense Fast Break
- 6 Defense Transition

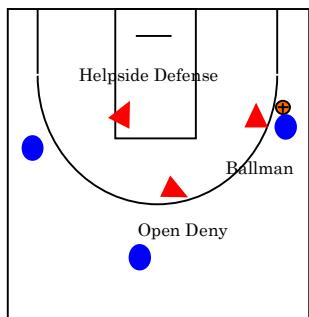
### 3 3on3 Shell Defense

Defenseの基礎技術であるPositionの確認として、"Shell Defense"の実践を行い、その後、Drive Cover-Box out-Half Court Transitionに結びつける。

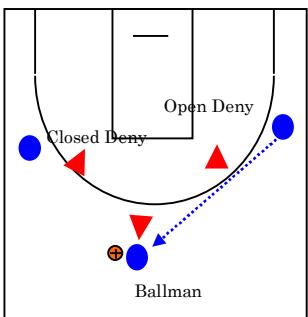


TopがBallを持ち、両Wingに配置し、対峙する。

TopはWingにBallをPass。

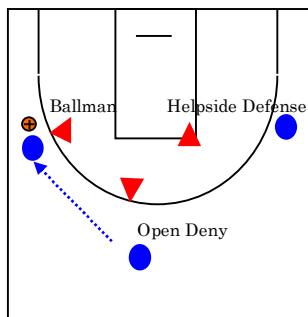


これによりDefenderは一斉にPositionを変更する。



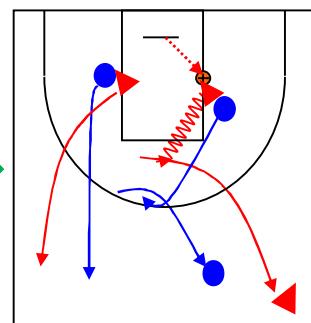
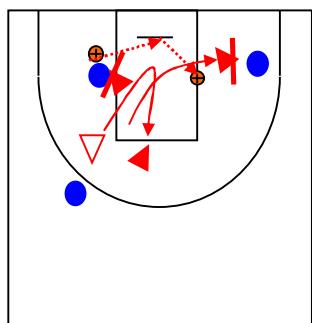
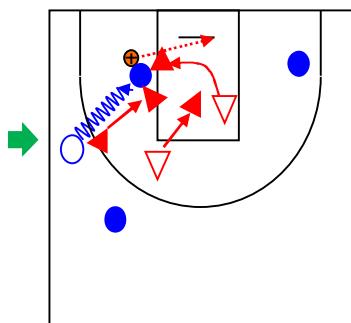
WingはTopにPassを戻す。

これによりDefenderは一斉にPositionを変更する。



Topは逆SideのWingにPass。

これによりDefenderは一斉にPositionを変更する。

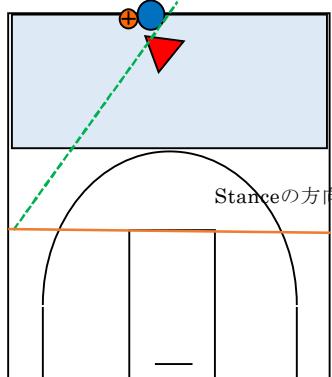


・Defense Rebound, In Goal  
から制限時間は5秒とする。

#### Drive Cover-Box out-Half Court Transitionの実践

上図は、"Full Rotation(Triple Switch)"を示している。"Help & Exchange", "Show & Recovery"でも良い。

#### [Ballman Defender・Topにおける考え方]



##### 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

PressureのかかったOne Arm Awayの間合いとする。

##### 3 Stanceの方向

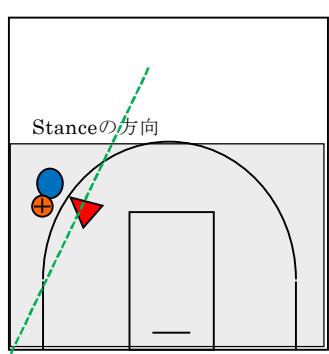
Stanceの方向はFree Throw Lineの延長線とSidelineの交点に向ける。

(No Middleの方向にDirectionのStance)

##### 4 Foot work

Cross Stepよりも"Step Step"を多用する。

#### [Ballman Defender・Wingの考え方]



【Topにおける考え方】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。

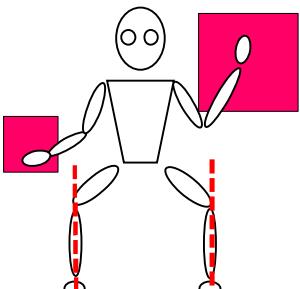
・肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。

・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

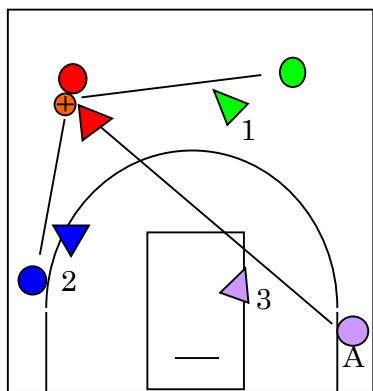
下から上に手を使うこと。



Hand upし、(親指が耳のレベル)

Pass Laneを遮断する。

## 【Positioningの考え方】



左図はHalf CourtのPositioningである。

▲1▲2は、One Pass Away Positionであり、▲3は、Two Pass Away Positionである。  
Ballmanは現在、右手でBallを保持している。

### ① Deny

▲2は、Closed StanceのDeny、▲1は、Open StanceのDenyである。

### ② Flat Triangle

▲3は、Aを守る位置であり、Flat Triangleを形成する。

Floating (Ball方向に寄る)及びSaging (Goal方向に下がる)はPlayerの個人差にもよるが、MarkmanからBall側へ1/3程度寄り、視野の取れる限界でなるべく下がらないことが肝要である。

【重要】移動はRunning Stepを使用し、Slide Stepは微調整のみに使用すること

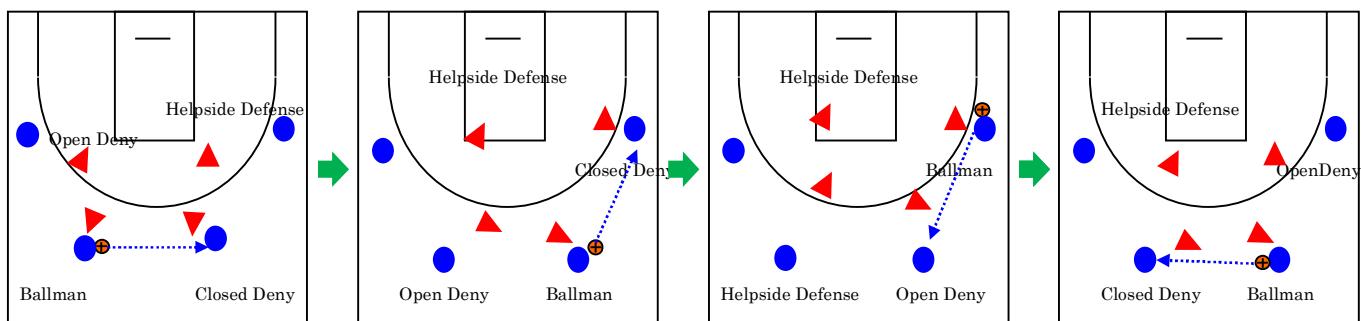
### 【Point】

- 1 Position Change (Shell Defense)
- 2 Drive Help & Switch Defense
- 3 Show & Recovery Defense
- 4 Exchange & Communication
- 5 Full Rotation(Triple Switch) & Communication

- 6 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 7 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 8 Offense Fast Break
- 9 Defense Transition

## 4 4on4 Shell Defense

"3on3 Shell Defense"同様にDefenseの基礎技術であるPositionの確認として、"Shell Defense"の実践を行い、その後、Drive Cover-Box out-Half Court Transitionに結びつける。

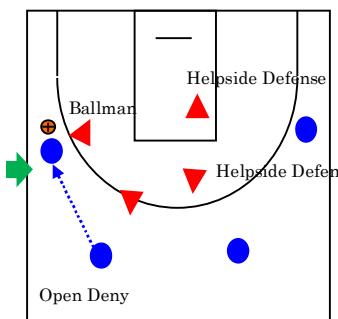


2Guardと両Wingで対峙する。  
2Guard Position間でPass。  
Defenseは一斉にPositionを  
変更する。

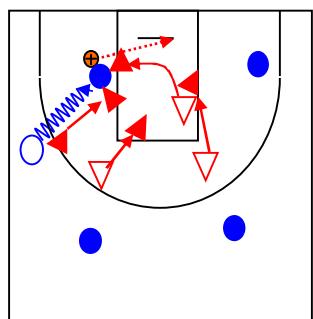
2Guard PositionからWingにPass。  
Defenseは一斉にPositionを  
変更する。

Wingは2Guard PositionにPass。  
Defenseは一斉にPositionを  
変更する。

2Guard Position間でPass。  
Defenseは一斉にPositionを  
変更する。



2Guard PositionはWingにPass。  
Defenseは一斉にPositionを変更する。



## Drive Cover-Box out-Half Court Transitionの実践

上図は、"Full Rotation(Triple Switch)"を示している。"Help & Ex Change", "Show & Recovery"でも良い。

- 6 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)
- 7 Offense Rebound Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」
- 8 Offense Fast Break
- 9 Defense Transition

### 【Point】

- 1 Position Change (Shell Defense)
- 2 Drive Help & Switch Defense
- 3 Show & Recovery Defense
- 4 Ex Change & Communication
- 5 Full Rotation(Triple Switch) & Communication

## Transition 4on4 5on5

制約を付けて、Paint内の攻防を増やし、その中で質を高めていくこと

### ■All Court 4on4 (5on5)

#### 【Rules】

- 1 Half Court 8-10seconds Paint Touch
- 2 Full Court 12-14seconds Shot Clock

#### 【Offense Point】

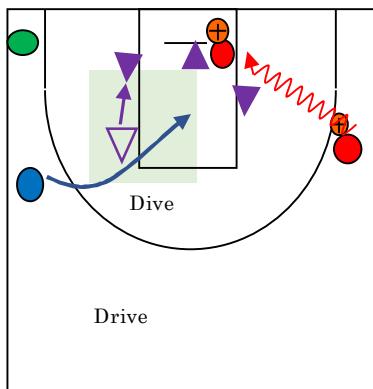
- 1 Transition Speed (Defense Rebound & In Goal)
- 2 Paint Attack (Area1,2,3)
- 3 Finish Skills (Killer Spot Attack,Step,Throw,Lane,Spin)
- 4 Out Number Read & React
- 5 Pass (One Hand,Spin Snap,Loop,Over Head,Jumping over Head,Dish,Side Snap,Hook,Side hand,Pocket,Behind,Neck,Wrap)
- 6 Offballman Spacing (Drift,Lift,Back Door,Rescue,Relocat,Dive,Drag)
- 7 Offense Rebound 「Rebound」「Tag up」「Safety」

#### 【Defense Point】

- 1 Offense Rebound 「Rebound」「Tag up」「Safety」～Defense Transition  
(Tag up～1on1 Defense,Match up & Positioning,Call: 「Rebound」「Tag up」「Safety」)
- 2 Position Change (Shell Defense)
- 3 Drive Help & Switch Defense
- 4 Show & Recovery Defense
- 5 Exchange & Communication
- 6 Full Rotation(Triple Switch) & Communication
- 7 Box out (Shooter Box out & Helpside Box out)

### 【参考:Walter De Raffaele】

#### 《考え方1》Drive & Helpside Dive

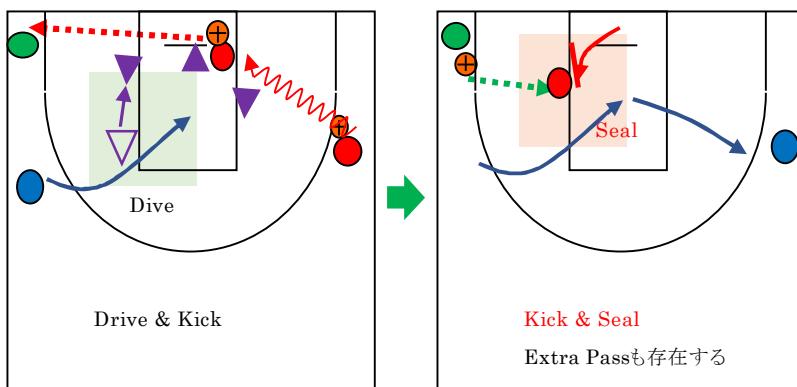


Driveに対して、Help & Switch Defenseが発生すると、もう一方のHelpside DefenderはCover Downする。

この場合、Cover DownしたDefenderは、Get Twoであり、Open Spaceに展開して2on1となり、Extra Passを用いながらShotすることが多い。

これに対して、Cover Downを予想して、Diveする。  
近年重要な動きの一つになっている。

#### 《考え方2》Drive & Kick後のSeal



Full Rotation(Triple Switch)でなく、  
Show & Recovery Defense,  
Helpside Defender Exchangeの場合、  
Drive & KickしたPlayerをきちんとMarkしていないことが多い。  
このことを利用して、同一Middle PostにSealする。  
その後、Inside Pass FeedまたはExtra Passへと展開する。