

2024 U12Development Center伝達講習会

2024 U12北信越BDC伝達内容

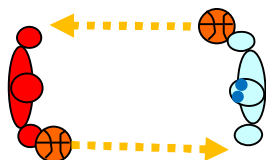
2024/12/7 安曇野市堀金総合体育館

本資料は、2024年10月5日(土)6日(日) 富山県呉羽高校・富山商業高校にて「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。

Pass Coordination

2Ball Pass Handring

① 対面Pass



対面に向かい合い各種のPassを行う。

- ① One Hand Pass
- ② 1Dribble + One Hand Pass (One Hand Catch)
- ③ 1Dribble + Back Dribble + One Hand Pass (One Hand Catch)
- ④ Catch + 移動 + One Hand Pass (One Hand Catchが望ましい)
- ⑤ 1Dribble + Front Change + Side Hand Pass (One Hand Catch)
- ⑥ 1Dribble + Leg Through + Under Hand Pass (One Hand Catch)

② 横向きPass



横向きに並び各種のPassを行う。

- ① Behind Straight(Air) Pass & Hook Pass
- ② Behind Bound Pass & Hook Pass
- ③ 1Dribble + Behind Straight(Air) Pass & Hook Pass
- ④ 1Dribble + Behind Bound Pass & Hook Pass
- ⑤ Hook Pass & Pocket Pass(Bound)
- ⑥ **Reaction Drill** ・Hook Pass & Pocket Pass(Bound)
- ⑦ 1Dribble + Pull Dribble(with Back Pivot) + Hook Pass & Pocket Pass(Bound)

【Point】

- 1 Smoothな動き
- 2 回数制限、時間制限を設けると良い
- 3 Vision

Pass Fundamental

U12DCでは、5out,1on1に取り組んできた。強いDriveが醸成されるとDefenseは当然Cover,Helpを用意する。この時、DriftやDiveした味方にPassが送ることができないと、せっかく作ったChanceも台無しである。ここではPassの基本的事項について取り組む。

【Catch】

Ballを掴むことをCatchという。Catchの指の動作には2種類が存在する。

1 Soft Catch

生卵を投げられても割らずに掴むようなCatch

指・前腕を弛緩させてBallに触れてから手前に引くようにCatch

・Outsideで強いPressureを受けていない場面などで使用される。

☆Ballを素早く動かすことができる。

＝CatchからShot・Passにかかる時間(動作時間)を短縮するために不可欠＝Quick Shot & Quick Pass

★DefenderのSnapによりBallを失う恐れがある。

2 Hard Catch

Ballを割るぐらいの力でCatch

Catchの瞬間、指・前腕を緊張させてBallに向かっていくようにCatch

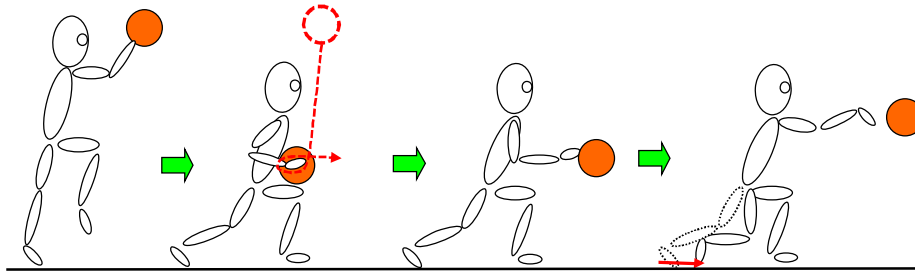
・Rebound,Insideの背面Receiveなどの場面で使用される。

☆競り合った場面でBall獲得ができる。DefenderのSnapに対しても強い。

★Ballを素早く動かすことができない。

【重心の位置からBallを投げる】

Triple Threat PositionからChest Pass, One Hand Push Pass等を行う場合、Armだけの力では強いPassにならない。
体の重心の位置である水平面・へその位置から上肢・下肢を連動してBallをReleaseする必要がある。



【Pass動作】

1 臍(へそ)の高さからパスする。

"Chest"とは胸であるが、胸にBallを置くと肘が開きやすく、Ballは飛ばない。

Armの進行方向への真っ直ぐな動作を得るためには臍(へそ)の高さからPassする。またOne Hand Push Passも同様である。

Triple Threat PositionにおけるBall Positionから考えても水平面として臍(へそ)の高さからPassが出される。

2 重心(体重)を前方に移動する。

手だけを使っても強いPassにならない。体全体を使う動きを行う。

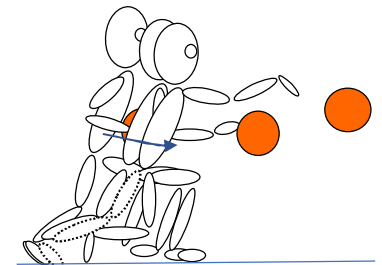
重心(体重)を前に移動する。この際、重心が浮かないように留意する。

(EnergyのVectorを同方向化する)

したがって、最終的に後方のつま先が床を擦るように移動し、

かつ後方の膝が床に付くぐらい下げることが良い。

また、この過程でつま先の方向が両足共に進行方向に同一であることが重要である。



3 回内動作と鞭動作

手の親指の状態は、上向きから横向きに変化する。

この過程で前腕の回内による強いEnergyを生み出すと共に肘の始動に対してBallを一瞬遅らせることで

鞭動作(Lagging Back)を誘発させ、Releaseする。

【One Hand Pass】

Chest PassはBall Releaseの瞬間にDefenderの手に触れる可能性がある。

この点でBall Reversal, InsideへのPass FeedなどでOne Hand Passは必須の技術である。

☆ 前提として

Catch・・・Tap Foot & Soft Catch

Stance・・・Triple Threat Position(Power Position)

1 Step work

a, Receiver方向で斜め前方にSlide Step (Open Step)する。

Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。

Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。

b, Stay Low

2 Ball Move

a, Ballを体の側面に出す

Quick Passを実現させるためには、肘を引かないこと、上体(Core)を捻らないこと。

特に上体(Core)を捻るとDefenderにPass Courseを悟られる。

b, Passを出すBallの水平面Level

Chest Pass同様、体の重心(臍の位置)と同じLevelに移動する。

3 Pass動作

a, 股関節の捻転(下半身の始動)と肘の始動を同期化する。

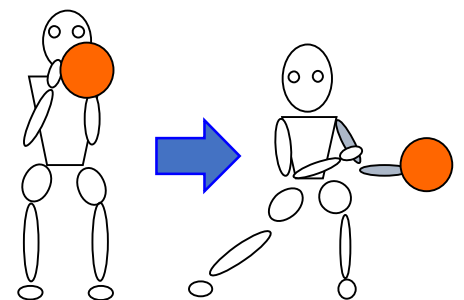
b, 肘の始動に対してBallを一瞬遅らせることで鞭動作(Lagging Back)を誘発させ、Releaseする。

4 Off Arm

a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。

b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。

(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)



【Spin Snap Bound Pass】

InsideへのPassとして有効。特にBaselineを確保したPostへのPass Feedに使用する。

1 Step work

- a, Baseline方向に大きくSlide Step (Open Step)する。Pivot FootはTwist Stepするが、Free FootはGoal方向のままとする。
Free FootをReceiver方向に向けと上体を捻る動きとなるため留意する。

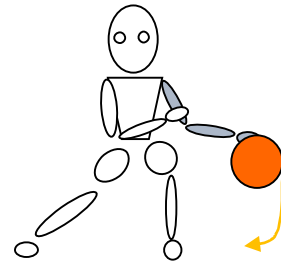
b, Stay Low

2 Spin Snap Bound Pass

- a, PassするArmを伸ばした瞬間に前腕および手首の回内動作を使って
Ballに縦回転(Vertical Rotation)と横回転(Horizontal Rotation)を同時にかける。
b, 低い鋭いBound Passを送る。

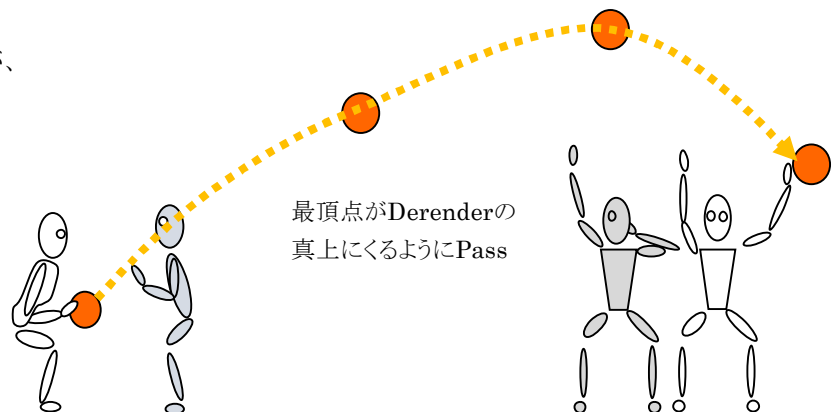
3 Off Arm

- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。
(上体を捻り、Releaseする肘を引いてPass動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)



【One Hand Loop(Lob) Pass】

基本構造は、One Hand Passと同様であるが、
Passの軌道について右記の点に留意する。



【Over Head Pass】

BigmanのReboundからのOutlet PassやHelpsideへのSkip Passとして用いられる。

☆ 前提として

- ① CatchはTap Foot & Soft Catch
② StanceはTriple Threat Position(Power Position)

1 Step work, Ball Move

- a, Jab(Tap) Footで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。
b, BallをRelease Pointまで直線的に移動させる。
Ballを頭上より後方に動かすと動作が遅くなる。よって、頭上の高い位置に移動する。

2 Pass動作

- a, Head Passの姿勢を長く保つことは賢明ではない。よって、頭上にBallを置いた位置から素早くReleaseする。
b, 腸腰筋・腹直筋・大胸筋から肩甲骨周辺の僧帽筋・棘下筋、さらに上腕三頭筋・二頭筋
そして前腕・指に繋がる筋伝導により全身の鞭動作(Lagging Back)を誘発させ、Releaseする。

3 到達する位置

Defenderを1人ないし2人超えてPassが到達する技術であり、基本的にはReceiverの頭上に到達するPassを投げる。

4 Ball Spin

a, Reverse Rotation

距離が出るが、Ball Speedが遅く、失速しやすい。安定して投げるができる。

b, Vertical Rotation

Ball Speedが速く、失速しにくい。Pass Feed・Catch共に難易度が高い。

【Jumping Over Head Pass】

DefenderのHigh Pressureに対して使用することが多い。

Stanceは、Positive(Open Step), Negative(Cross over Step)共に存在する。

Stay Lowの姿勢からBallを下げ、DefenderのPressureを下方向に集中させる。

これによって空いた上方向の空間に向かってJumpしながらBall Releaseする。

よって、最頂点でBall Releaseする必要はない。(Jump Over Head Passではない)

【Dish Pass】

InsideへのPass Feedでは通常Bound Passを使用するが、Bound Passは到達時間が長いこと、PostがBallを受けてからQuickにShotしにくいことを理由にDish Passを活用する。

1 Step work

- a, Receiver方向にSlide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。
Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。
- b, Stay Low

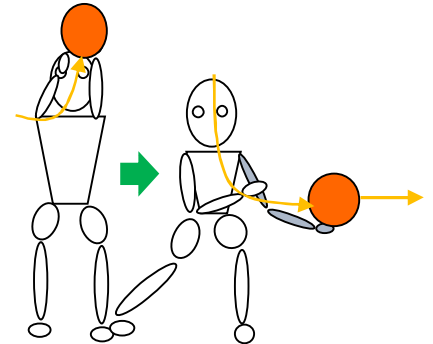
2 Dish Pass

- a, Passの距離が短いことを理由に強いPassをする必要はなく、SoftなPassをする。
- b, Shot Fake時とPass時のBallの水平面における高低差が大切であり、低い位置からPassする。

3 Off Arm

- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
- b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。
(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)

- 4 1Piece Slide Step (Open Step)する動作とDish Passする動作を1Pieceで行う。



【Side Snap Pass】

上体を全く捻らない動作であることからDefenderの予測がしにくい点で最も優れている。Pass Mechanismの難易度が高い。

1 Step work

- a, Receiver方向にSlide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。
Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。
- b, Stay Low

2 Snap Pass (Lateral Pass)

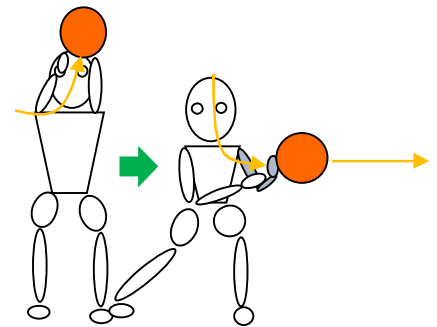
- a, Passする手首をBallの外側から内側に移動する。
- b, 手首を立てること (Hand Cock)
- c, 鋭いAir PassでReceiverの顎に向けてPassする。

3 Off Arm

- a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
- b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。
(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)

4 1Piece

- Slide Step (Open Step)する動作とSide Snap Passする動作を1Pieceで行う。



【Hook Pass】

Ball保持の方向と逆方向にPassを出す技術。前提としてStanceはTriple Threat Position(Power Position)から始動する。

1 Step work, Ball Move

- a, Jab(Tap) Footで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。
- b, 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。

2 Pass動作

- a, 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Receiverの方向を指す。
- b, 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。

3 到達する位置

- Defenderを1人ないし2人超えてPassが到達する技術であり、基本的にはReceiverの頭上に到達するPassを投げる。

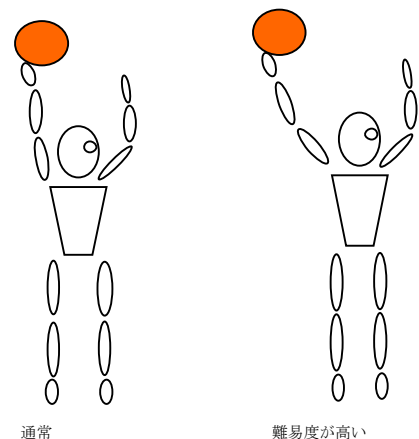
4 Off Arm

- Off Armは振り回さず、肩を閉めたまま、上げていくことが大切である。

5 着地

- 着地後、Power Position

- 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く、片足着地になりやすく注意が必要である。



【Passの難易度と種類】

Ball保持とPass方向が同一か否かによってPassの難易度が違う。

Ball Pick up時にBallを移動しないとすると、明らかにBall保持方向とPass方向が逆の場合の方がPass Feedが難しい。

■ Ballと同一方向のPass

- A Stop & Open Step, 2Hand Pass
- B Stop & Open Step, One Hand Pass (Side Hand Pass, Spin Snap Bound Pass)
- C Stop & Open Step, Side Snap Pass

■ Ballと逆方向のPass

- A Stop & Cross over Step, 2Hand Pass
- B Stop & Cross over Step, One Hand Pass (Side Hand Pass, Spin Snap Bound Pass)
- C Stop & Open Step, 2Hand Pass
- D Stop & Open Step, One Hand Pass (Side Hand Pass, Spin Snap Bound Pass)
- E Stop & Open Step, Dish Pass
- F Head Pass
- G Hook Pass
- H Pocket Pass
- I Behind Pass
- J Neck Pass
- K Stop & Open Step, Side Snap Pass

※ Coordination能力開発の意味で多くのPassに取り組むことは大切であるが、Skillとして難易度の低い順に正確に行うことが大切である。

1 Pass Drills 対面

対面で向かい合い、1Ballで以下のDrillを行う。

- ① Chest Pass (Stepを順に行う)
- ② Fake Chest Pass (Jab Step《Short Step》 Chest Pass Fake + Chest Pass)
- ③ One Hand Air Pass
- ④ One Hand Bound Pass
- ⑤ One Hand Loop(Lob) Pass
- ⑥ Cross over Step + Hook Pass
- ⑦ Over Head Pass
- ⑧ Fake Over Head Pass
- ⑨ Jumping Over Head Pass



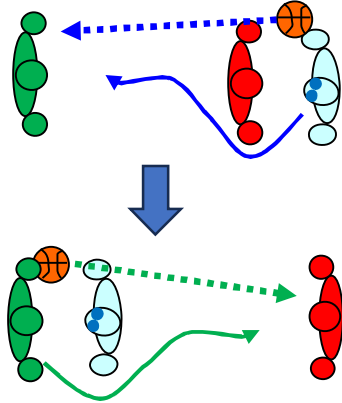
【Point】

- 1 Soft Catch
- 2 Quick Motion
- 3 Passの強さ(速さ)
- 4 Passの距離

※ 各種Passの留意事項を参照

2 2on1 対面Pass

【実施方法】



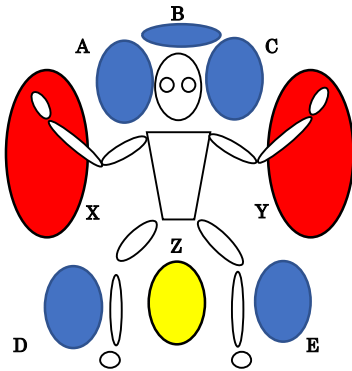
3人組または4人組で図のように並ぶ。対峙した状態で対面にPassを送る。
PassしたPlayerはDefenderとしてClose outする。これを繰り返す。
DefenderはClose out後、以下の要領で守る。

- A Pressure
- B Pressure & Back

【Point】

- 1 Passを通す位置
- 2 Passの種類
- 3 Quick Motion
- 4 強いPass
- 5 Defenseが下がったらShot Fake

【Passを通す位置】



Turn overの多くは、Miss Passから派生する。

これは目前のDefenderの存在によるところが大きい。

On Ball Defenderの周りには、左図のようなPassを通す位置が存在する。

この中でDefenderの手の動きによりXYは最も危険な位置である。

通常、DAまたはECの組み合わせでPassを通すことを考える。

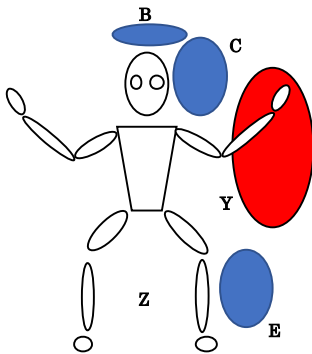
また、ACのように顔の周りは手の反応が間に合わないことを理由にBも良い。

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。

※ 特別な場合としてZも存在する。

【Passを通す順】



Face to Faceで対峙した場合、BallをどちらかのSideで持つと、Pass Laneは空いている。

(ここでBallを移動【Ball Flip】しても状況は変わらない)

よって、そのままECでPassを通すことを考える。

Defenderの手の位置等を判断して、E or Cを決定する。

DefenderがBallに対してPressureをかけてPass Laneを遮断したとき、

B or ZのPassが可能であるか判断する。それができない時、Ballを逆側に移動する。

Ballの移動を含むQuick MotionができないとDefenderに反応される。

《Passの種類》

- 1 One Hand Push Pass
- 2 Side Hand Pass
- 3 Spin Snap Bound Pass
- 4 Under Hand Pass
- 5 Head Pass
- 6 Hook Pass
- 7 Pocket Pass
- 8 Behind Pass
- 9 Neck Pass

Onball 1on1

今回のThemeは「Defenseを感じること」

「Read & React」「有利・不利」「Advantage・Disadvantage」など様々な表現をしてきた経緯を生かして取り組む。

Chanceとは・・・

- 1 Straight Pass Line (No Mark)
- 2 Miss Match (Bigman vs Guard)
- 3 Long Close out

1 Power Lay up 1on1

【実施方法】

Goal下に対峙する。

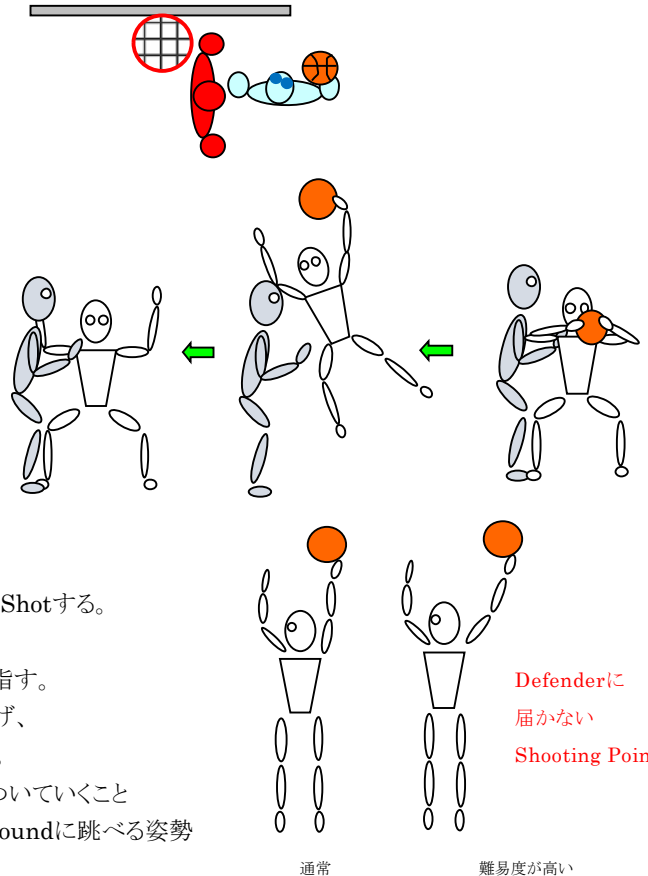
OffenseはDribble・Pivotはせず、Power Lay upを行う。

DefenderはShot Blockする。

ただし、OffenseにAdvantageを与えるために

対峙した際にDefenderは両手を下げていること。

数回繰り返して交代する。



【Point】

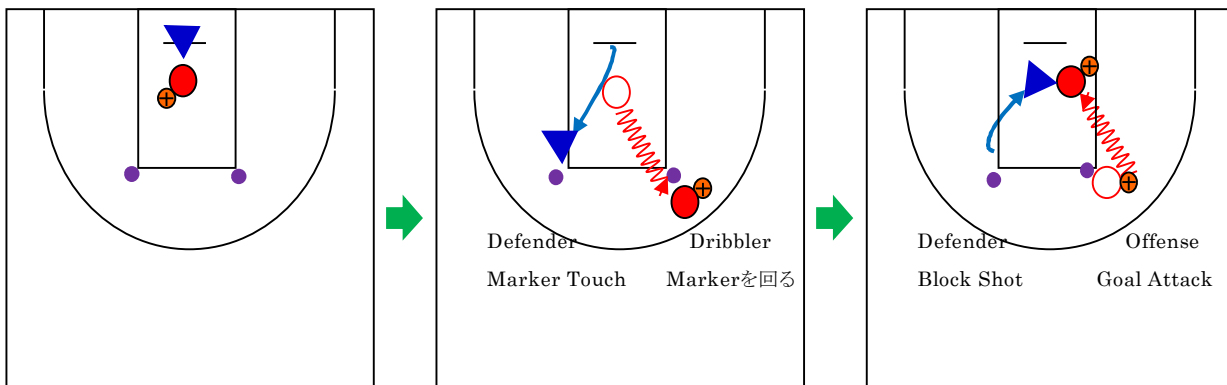
- 1 Power Lay up
 - A Ball Protection(Ball PositionはChin)
 - B Power Position
 - C Power Lay up
 - 1 膝と肘を同時に引き上げる。
 - 2 BallをRelease Pointまで直線的に移動させる。
 - 3 肩甲骨を回旋させる動作で出力を出しながらSnapによってShotする。
Releaseの最終局面としてBallが身体から離れる部位は、人差し指と中指であり、この指がBackboard上部の方向を指す。
 - 4 視野の中にBallが無い。よって、Ballを肩の上に垂直に上げ、逆肩(逆手)方向に真っ直ぐ正確にReleaseする必要がある。
 - D Off Arm = Protect Hand 振り回さず、肩を閉めたまま、ついていくこと
 - E 着地 両足で着地し、Power Positionを保つ。続いてReboundに跳べる姿勢
- ※ 結果的にDefenderにBlockできないように仕向ける
- 2 Fake
 - A Freeze Fake
 - B Pump Fake
- ※ Timingを外して早く(速く)跳ぶこと

2 Elbow 1on1

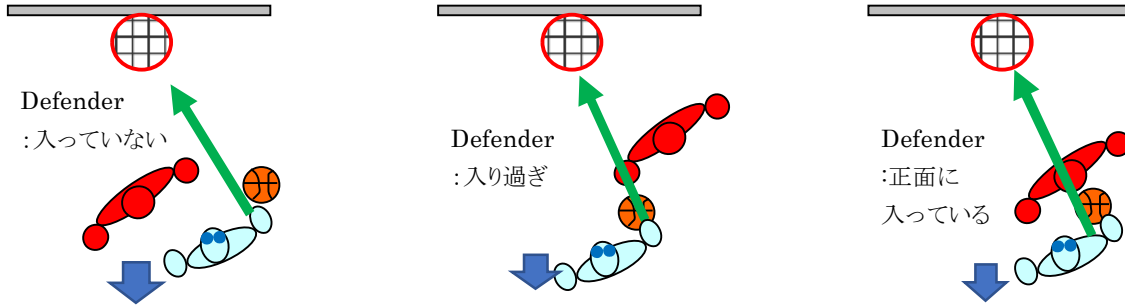
【実施方法】

両ElbowにMarkerを置き、Semi CircleにBallを持ったOffenseとその後方にDefenderを配置する。

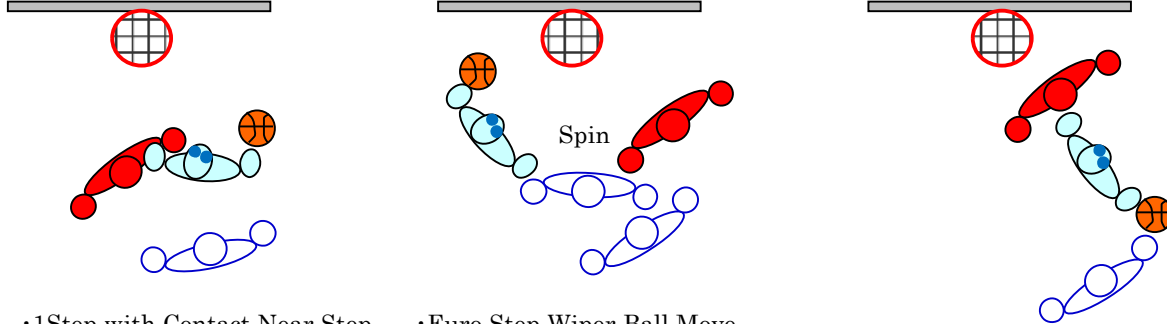
OffenseはDribbleで一方のMarkerを内側から回りGoalにAttackする。DefenderはOffenseのStartに合わせて逆側のMarkerに向かって走り、MarkerにTouchした後、GoalにAttackするOffenseを防御する。



【Area2 Read: Ball保持側の肩とDefenderの関係】



【Area2 React: Finishの選択】



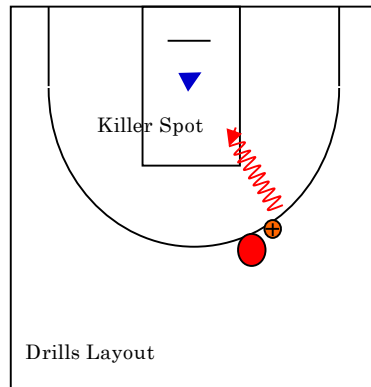
- 1Step with Contact Near Step Same Hand Over hand Shot
- Euro Step Wiper Ball Move
- Power Lay up
- Euro Step with Small Dribble
- 2Step Same Hand Shot
- Spin Move (Spin時Wiper Ball Move)
- Power Stop Turn Shot (Normal & Hook)
- Power Stop Turn Shot Fake Step in, Step Through
- Pop Back Dribble = Retreat

【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 Lay up 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) Lay Back, Reach Back
- 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 Step in & Step Through



Area2 Paint【Point】

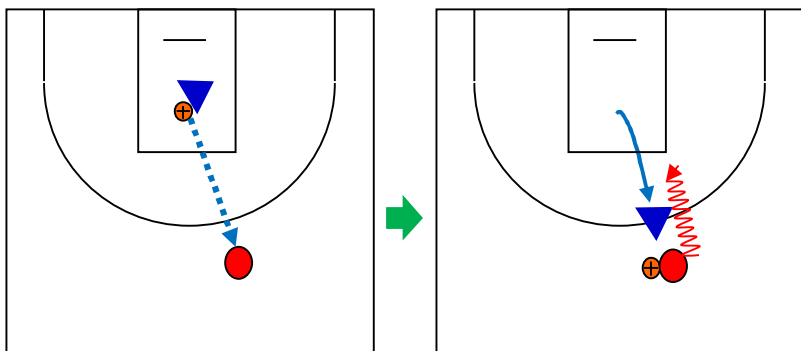
- 1 Read
 - A. No Defense
 - B. Over Defense
 - C. Good Defense
- 2 React
 - A. Near Step, Inside out
 - B. Euro, Spin
 - C. Stop, Step Back

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)
 - Power Stop Turn Shot Fake Step in, Step Through

3 Counter 1on1

【実施方法】

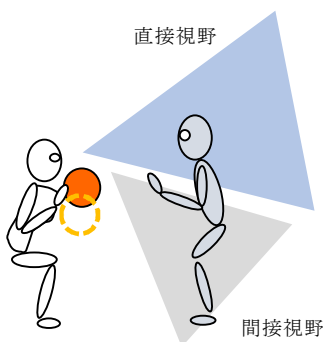


DefenderはSemi CircleでBallを持つ。
Offenseは3Point Lineで待機する。
DefenderがOffenseにBallを投げ、続けてLong Close outする。
このAdvantageから1on1を行う。

※ここでは、1on1についてのみ記述するが、同一Courtで複数の1on1が存在した場合、課題設定が追加される場合がある。

【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。

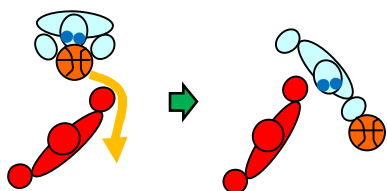


直接視野をDefenderの下肢に向けるEye Fakeも存在するが、Triple Threat Positionを維持できず、姿勢が前かがみになる傾向が強い。(Head Down)したがって、推奨しない。
(意図的にMiddle Jabを使用する場合は別とする)

【React: Counter Drive】

1 Drive方向

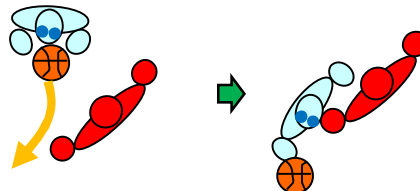
① Face to Face



Top FootをDrive

DefenderのBody Balanceを崩す観点から
DefenderのTop Foot(前足側)を抜く。

② Over Direction

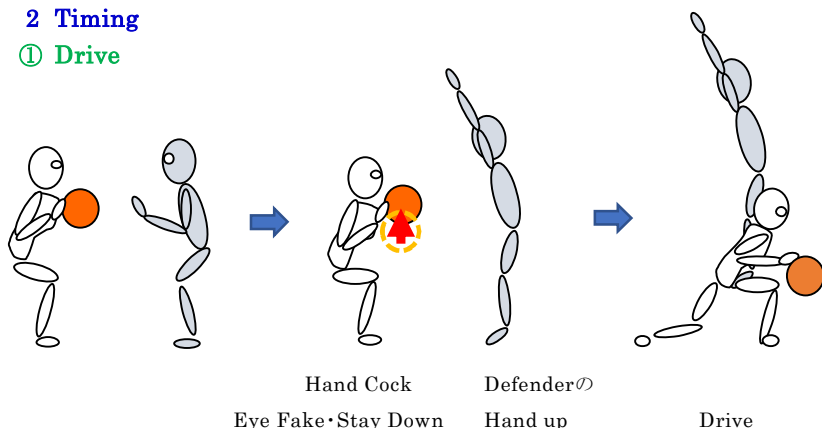


Goal LineをDrive

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

2 Timing

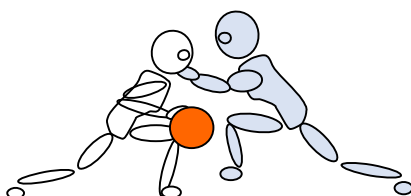
① Drive



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。

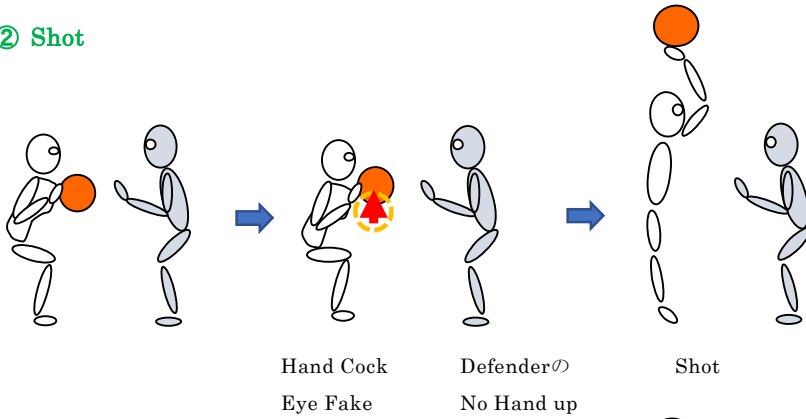
(仮にDefenderがShot BlockのためにJumpした場合、足は床面に無い)
このTimingで仕掛けるとDefenderは反応できない

■Defenderが極端に間合いを詰めた場合



Close outから一気にHalf Arm, Berry upの間合いに詰めようとするDefenderの場合、Shot Fake - Counter Driveにはならない。この場合は、Shot動作は行わず、Pressure 1on1として対応する。
Defenderの荷重は前方にあり、かつ床に着いている足は片足のみである。このTimingで仕掛ける。
Defenderの浮いている足が完全に床に触れる前に仕掛けることで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。

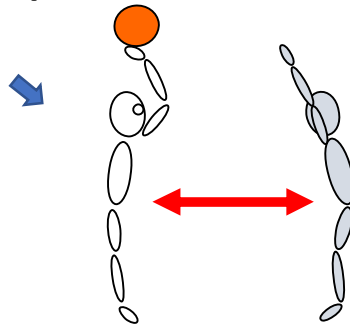
② Shot



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、Driveするのであれば、
Defenderの手を挙げさせることが肝要である。

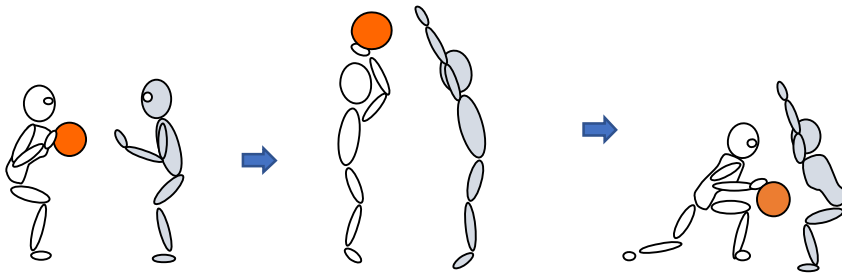
《間合い》

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
前述の「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。

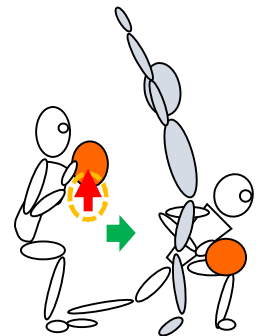
※ 悪い例



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

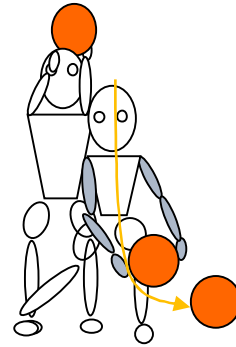
【Drive(Penetrate)】

- 1 Positive Stanceをとり、Free Footの拇指球に加重する。
Free 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)】

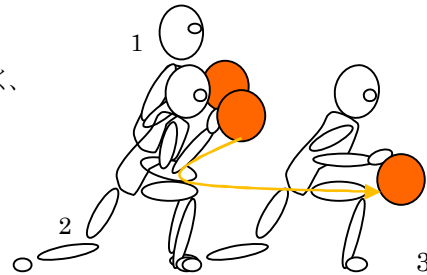
Driving Footを出すTimigより早く、Ballを床に落とす。
 前者の【Drive(Penetrat)】は、Pivot Foot(Driving Foot)で
 Defenderを抜き去ることを主眼にしているのに対して
 Stab Dribbleは、Ball Moveを主眼に置いている。
 Ballの動かし方として、Ballの向かう方向に対して
 Off Handで掃う(Sweep)する場合と
 Ballの進行方向の手でInside outのように使う場合が存在する。



※ 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。

《漸進的な構成》

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)
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)

【Area1:Point】

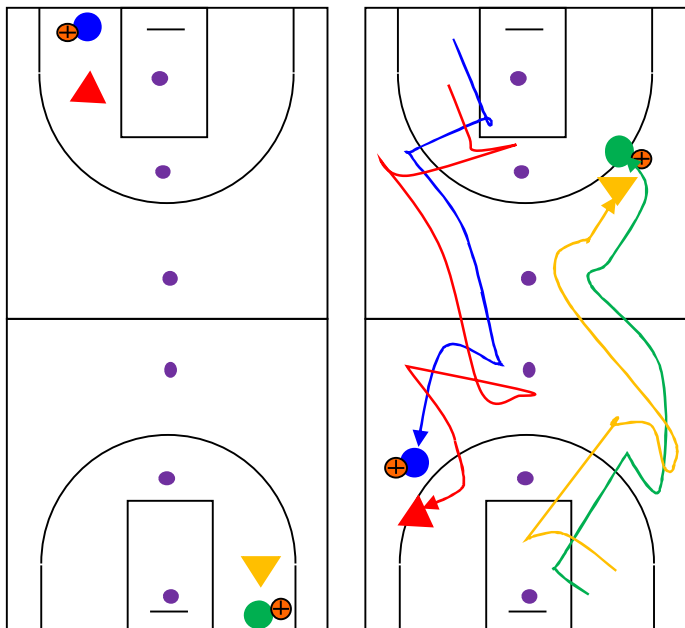
- | | |
|---|---|
| 1 Footwork,Balance
Step - Triple Threat Position | 4 React
A. Open Step & Stab(Dribble)
B. Cross over Step & Load Step (Trigger Step)
C. Shot |
| 2 Fake
A. Eye Fake
B. Ball Fake
C. Freeze Fake | 5 Drive
A. Step work (Open Step,Cross over Step)
B. Low Shoulder & Shuolder to Hip
C.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

※ Area2 Paint・Area3,FinishのPointは、2.Elbow 1o1と同様

4 Full Court Noball 1on1 (Rugby)

非常にSimpleなDrillであるが、Offense.Defense共に大切な要素を含む。

【実施方法】



Courtを縦に半分に分け、Full Courtの実践を行う。
 EndlineでBallを持ったOffenseに対してDefenderが対峙する。
 DribbleはしないOnballの1on1である。
 OffenseがDefenderを抜き去った場合、逆SideのEndlineまで
 駆け抜けず、再度、対峙して1on1を繰り返す。

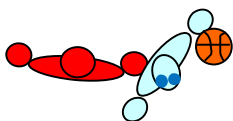
【目的】

- Offense
 「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。
 Ballを持って走って良いというAdvantageを生かして
 Imageを具現化する。
- Defense
 Ballを持って走るOffenseを守ることは
 Disadvantageである。
 Onball DefenseのOver Loadの観点から
 Footwork等について取り組む。

■ Offense

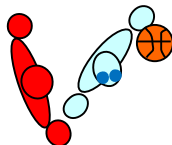
1 Side by Side

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



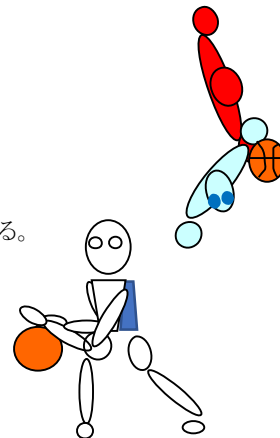
2 Chase

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



3 Overtake

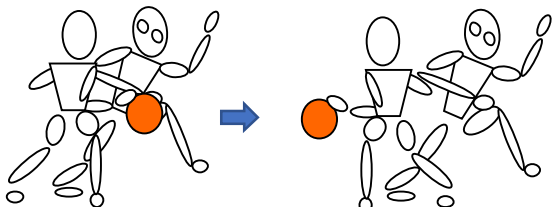
ShaveしてDefenderの背中側に入り込む。
 Contact-Near Stepの場合、
 JailしてDefenderの背中側に入り込む。



■ Shoulder 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

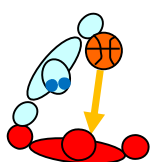


Defenderの足が床に無い瞬間がChanceである。
 側面に入る足(Driving Foot)は大回りせず、
 鋭角的に侵入する。

■ Driving Foot, Second Step

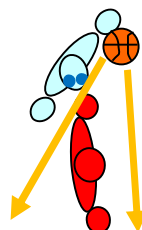
Driving Footは、Openの場合とCross overの場合があり、Contactの観点からはCross overの方が強く、
 Change of Directionの観点からはOpenの方が勝っている。次の第2StepはDefenderの背中側(Goal Line)にStepする。

■ Defense



Ballを持つ肩に鼻を入れて
 "面"で守る。(Shoulder to Nose)

《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。

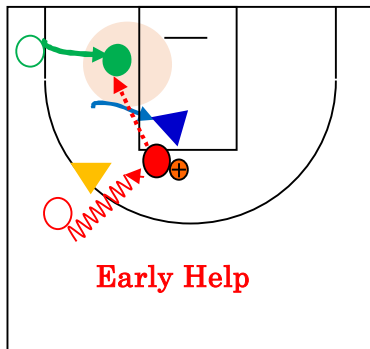
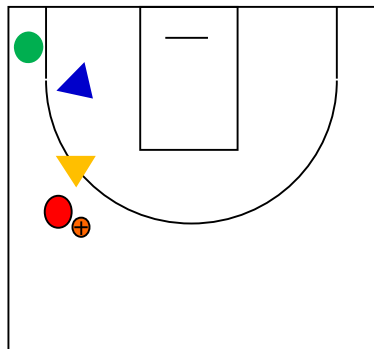
Drive & Kick, Outnumber Pass

ボール保持と逆方向へのPassは、ボール保持と同一方向へのPassより難易度が高い。
 また、InsideへのPassは、目の前のDefenderを超える意味でOutsideへのPassより難易度は高い。
 この点でボール保持と逆方向へのPass、かつInsideへのPassに取り組むきっかけとなるDrillsを行う。

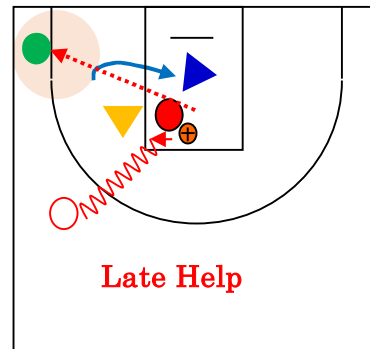
1 Middle Drive & Pass

【実施方法】

下図と共に説明する。目的のために"Early Help"を実践する。



or

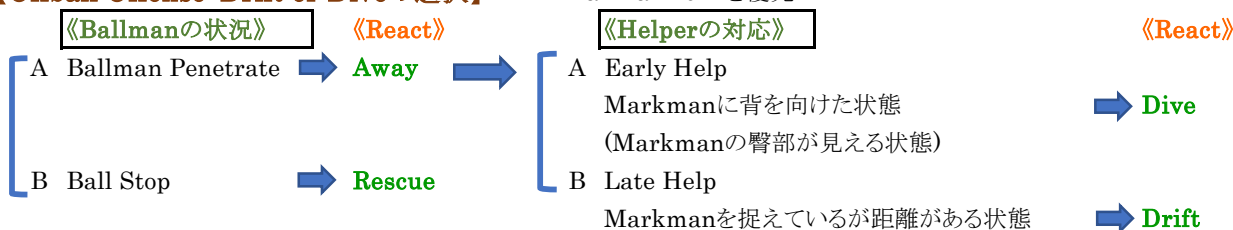


Offenseは、Wing(ややTopぎみ)とCornerに配置し、WingがBallを所持する。これに対してOnball DefenderはDummy Defenseとし、BallmanのDriveに対してCorner DefenderがCoverする役割とする。

BallmanはMiddle Driveする。
 Onball DefenderはDummyして抜かれる。
 Corner Defenderは早くCoverする。(Early Help)
 CornerのPlayerはDive。
 BallmanはPassを送る。

BallmanはMiddle Driveする。
 Onball DefenderはDummyして抜かれる。
 Corner DefenderはSemi Circle付近でCoverする。(Late Help)
 CornerのPlayerはCornerに待機。
 BallmanはPassを送る。

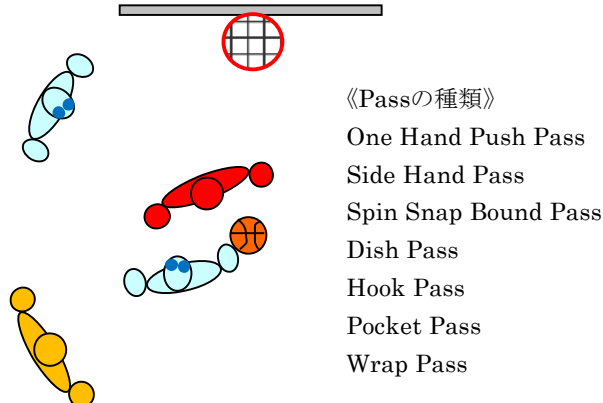
【Offball Offense・Drift or Diveの選択】



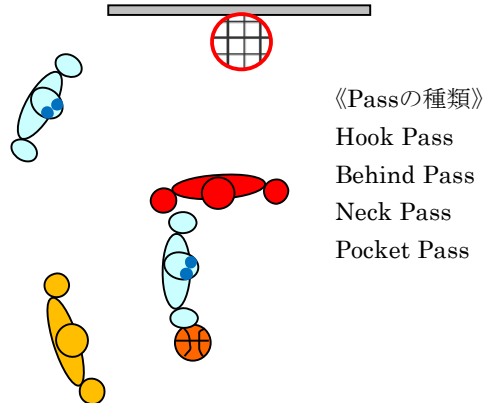
※ Offball Offenseは、Helperの動きを観てから動くこと

【Area 2における状況】

■ Case 1 Positive Stance



■ Case 2 Negative Stance



☆ 特に"Neck Pass", "Behind Pass"にChallengeしよう!!

【PassのTiming】

- 1 Help DefenderがBallmanに反応
- 2 Offball DefenderがMarkmanを見失う
- 3 Offball DefenderがBallmanを観ていない

【Wrap Pass】

① **Stop Shot Fake**

《Jump Shot Fake》

- 1 Stop(Jump Stop,Stride Stop共に存在)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- 2 Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。

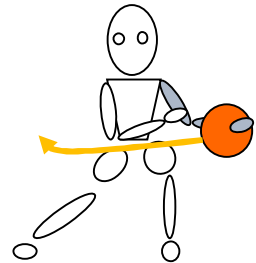
《Lay up Shot Fake》

Lay up(Power Lay upを含む)動作として、Ballを上げる。これによりDefenderのHand(Hands)upを誘発する。

② **Wrap Pass**

1 Wrap Pass

- a,Hands upしたDefenderの背後からPassを出すためにOpenStepまたはCross over Stepする。
- b,Defenderの側面にShoulderを入れ、Ballを持つ手の反対方向に巻きつけるようにPassする。
- c,Passの距離が短いことを理由にSoftなAir Passとする。
- c,Shot Fake時とPass時のBallの水平面における高低差が大切であり、低い位置からPassする。



2 Off Arm

Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。

【Point】

Receiver

- 1 Drift or Diveの選択
- 2 Shot
 - 1Step Lay up,Power Lay up
 - Lay Back,Reach Back
 - Jump Shot,3Point Shot

Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender
- 2 Area 2における状況判断
- 3 PassのTiming

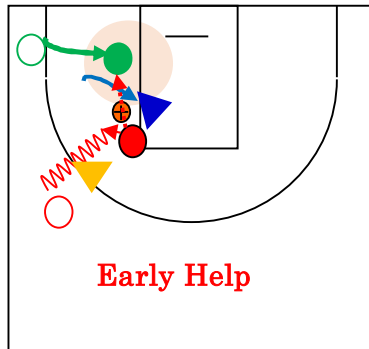
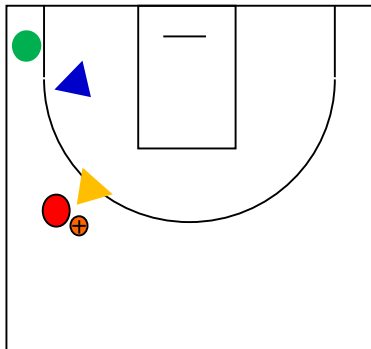
4 Pass

- | | |
|----------------------|-------------------|
| One Hand Push Pass | Neck Pass |
| Side Hand Pass | Pocket Pass |
| Spin Snap Bound Pass | Head Pass |
| Dish Pass | Jumping Head Pass |
| Hook Pass | Wrap Pass |
| Behind Pass | |

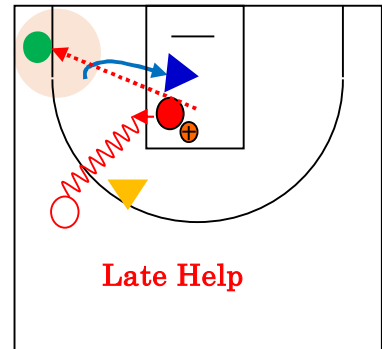
2 Drive & Pass

【実施方法】

「1 Middle Drive & Pass」に下図の「Baseline Drive & Pass」を加えて実践する。目的のために「Early Help」を実践する。



or



Offenseは、Wing(ややTopぎみ)とCornerに配置し、WingがBallを所持する。
Onball DefenderはDummy Defenseとし、BallmanのDriveに対してCorner DefenderがCoverする役割とする。

BallmanはBaseline Driveする。
Onball DefenderはDummyして抜かれる。
Corner Defenderは早くCoverする。(Early Help)
CornerのPlayerはDive。
BallmanはPassを送る。

BallmanはBaseline Driveする。
Onball DefenderはDummyして抜かれる。
Corner DefenderはSemi Circle付近でCoverする。(Late Help)
CornerのPlayerはCornerに待機。
BallmanはPassを送る。

【Point】

Receiver

- 1 Drift or Diveの選択
- 2 Shot
 - 1Step Lay up,Power Lay up
 - Lay Back,Reach Back
 - Jump Shot,3Point Shot

Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender
- 2 Area 2における状況判断
- 3 PassのTiming

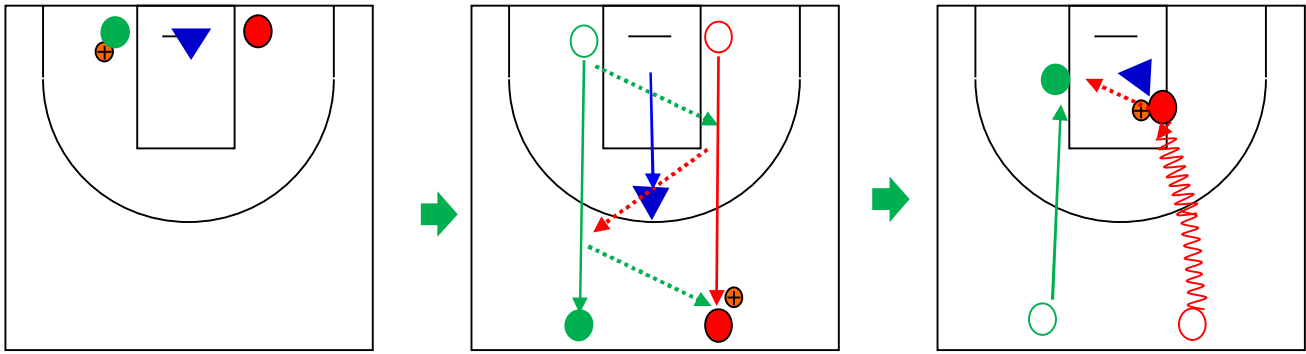
4 Pass

- | | |
|----------------------|-------------------|
| One Hand Push Pass | Neck Pass |
| Side Hand Pass | Pocket Pass |
| Spin Snap Bound Pass | Head Pass |
| Dish Pass | Jumping Head Pass |
| Hook Pass | Wrap Pass |
| Behind Pass | |

3 2on1 Out Number Pass

【実施方法】

下図と共に説明する。目的のためにBallmanがPassを選択できるようにDefenderはBallmanがそのままShotできないように守る。



Offense2人とDefender1人がEndlineに並ぶ。

Offenseは2menでPass交換しながら
Half Lineまで進む。
Defenderは3Point Line付近まで進む。

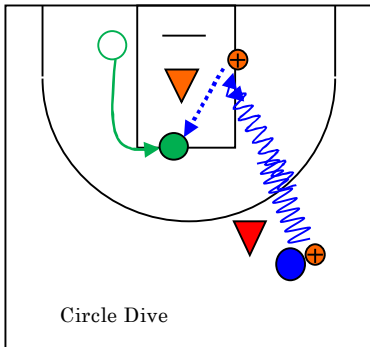
折り返し、2on1を実行する。

【Point】

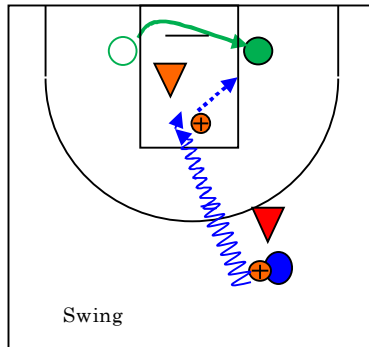
- | | | |
|--|---|---|
| 1 Defenderを観ること
Ballの進行方向にDefenderの胸があるのか否か | 4 Pass
One Hand Push Pass
Side Hand Pass
Spin Snap Bound Pass
Dish Pass
Hook Pass
Behind Pass | Neck Pass
Pocket Pass
Head Pass
Jumping Head Pass
Wrap Pass |
| 2 Fake
Passを狙うDefenderには、Pass FakeからShot
Shot Blockを狙うDefenderには、Shot FakeからPass | | |
| 3 Shot
1Step Lay up,Floater,Power Lay up,Lay Back,Reach Back | | |

※ 目的とは違うが、「Insideの合わせ」としては以下がある。

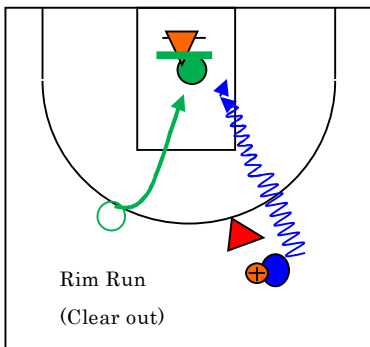
A Circle Dive



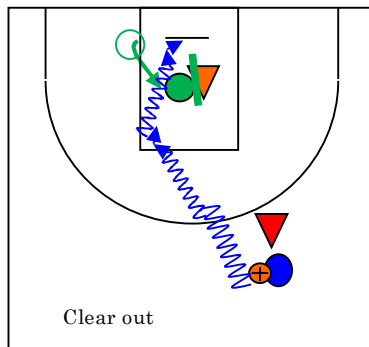
B Swing



C Rim Run



D Clear out



Return Play 2on2

1 Give & Go

Pass後の動作として最も優先される動きとして"Give & Go"がある。Cut,Receive,Passの技術について習得を目指す。

【Ballside cutの動作】

①BallmanのPass動作

- BallmanはShotが打てず、No MarkのOffball Offenseもないならば、基本的にGoal LineにDriveする姿勢を保つ。
- ReceiverとそのMarkmanとの関連の中で、PassするTimingを計る。PassするTimingと1on1で相手を抜くTimingを同期化させる。1on1で抜く事項としてはFakeを含めたPivotであり、Passが指から放れた瞬間のFree Footは、Goalに向けられる。Free FootをReceiverに向けると、CuttingがGoalに向かわず、かつPassを読まれてInterceptの危険性も高まる。
- Driveしようとする姿勢からのPassのため、決してHead Passしない。One Hand Push Passを基本とする。
- Ballを放した瞬間にFree FootがGoalに向いていることを利用してGoal Lineを走る。Ballを保持していたならば、まさに1on1のDriveである。
- Speed Passを送ること。Cutが速く、Passが遅いとReturn Passする時間が存在しない。

②WingのReceive動作

- Markmanとの関係の中で、Cut等を使って振り切り、Ballを受ける。
- Ballmanと対峙するDefenseとの関係の中でBallmanがGive&GoをするTimingを同期化する。
- Cutterの状況を把握し、特にQuick PassができるReceive動作が必要となる。
- ReceiverもReturn Passをしたならば、即座にGive&Goできる姿勢が大切である。仮に、空中Pass（空中で着地せず、Return Passを行うこと）をしても、着地したつま先がGoal方向を向き、そのStepでGoalにCutできる姿勢が肝要である。

③Cutting中の動作

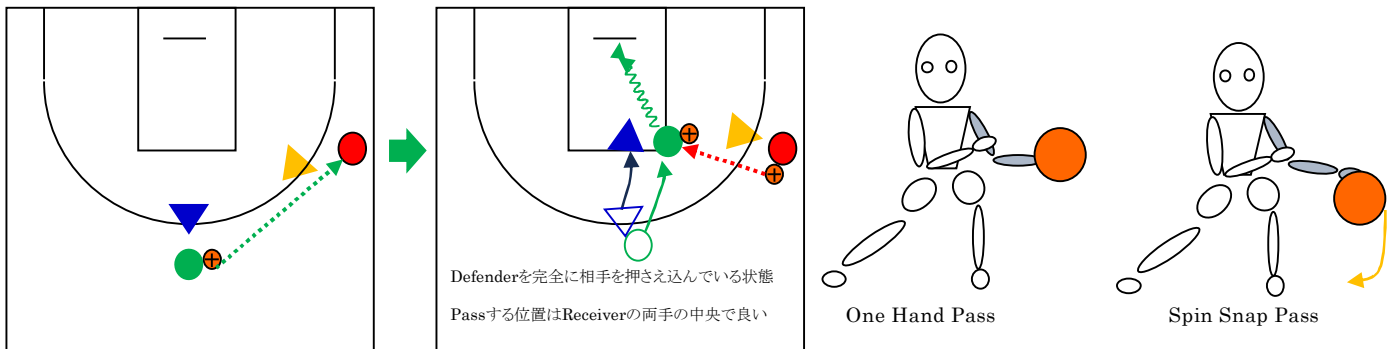
PassをしてCutterとなったPlayerは、Goal Lineで強く競り合い、Rim(Killer Spot)に向かってDefenderに体を寄せる。また、上体を起こし、Passerに向かって体を大きく見せ、両手を耳のLevelまで上げる。(Hands up)これがDefenderに回り込ませない技術となり、合わせてTarget Handになる。

④InsideへのPass動作

- 1on1のできる姿勢からQuick Passする。Pass動作に時間をかけてはならない。
- Speed Passする。特にBound PassはAir Passと比較して到達時間が2倍近いことからSpeed Passを行う。
- Target Hand、Pointingの先にPassする。ReceiverとそのDefenderとの位置関係、Contactの状況を正しく判断してPassを送る。

①Ballside Cut A (Quick Pass)

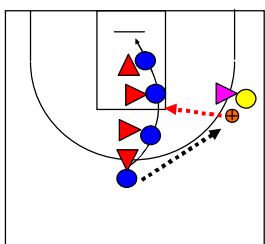
【実施方法】 下図と共に説明する。



BallmanはTop,ReceiverはWingにPositioningし、DefenderはDummyとして対峙する。TopはWingにPassを送る。

Pass後、BallsideにCut
Ballmanは素早くElbow付近にReturn Passを送る。
受け取ったPlayerはShotする。

【Point】



Passer

- Defenderを観ること
 - 対峙したDefender
 - CutterのDefender
- Step work
Jump Stop - Open Step
- Pass
 - One Hand Pass (Spin Snap Pass)
 - Quick Pass
 - Speed Pass

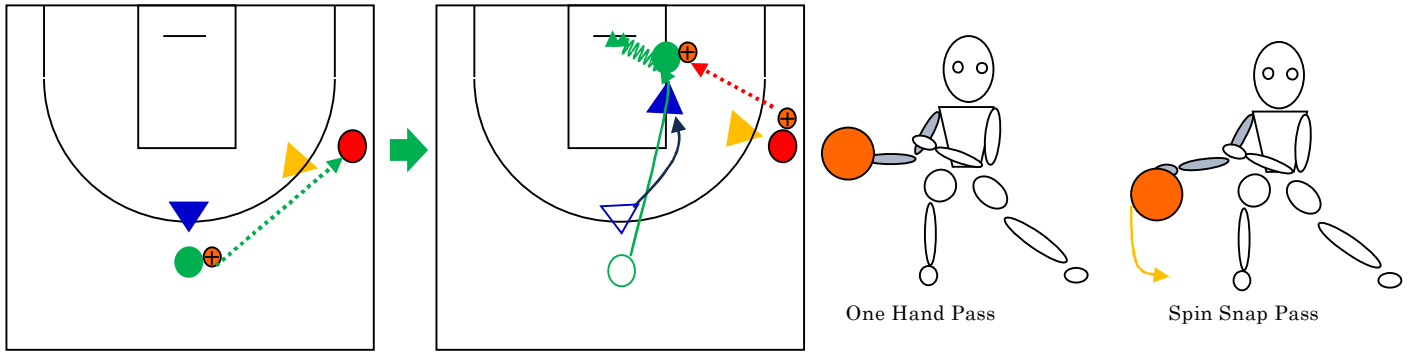
Receiver

- Give & Goの動作 (前述)
- Cut中の動作 (前述)
- Shot
 - Step Lay up, Floater, Power Lay up
 - Lay Back, Reach Back

※ Communication

②Ballside Cut B (Baseline側からPass)

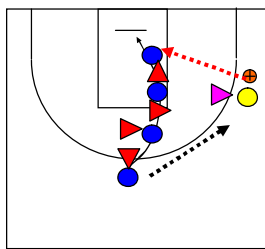
【実施方法】 下図と共に説明する。



BallmanはTop,ReceiverはWingに Positioningし、DefenderはDummyとして 対峙する。TopはWingにPassを送る。

Pass後、BallsideにCut
Defenderは一瞬Front cutを許しながらCutterの前方に回り込むようにDefenseする。(Half Moon)
BallmanはBallを移動してBaseline側からLow Post付近にPassを送る。
受け取ったPlayerはShotする。(Power Lay up等)

【Point】



Passer

- 1 Defenderを観ること
A 対峙したDefender
B CutterのDefender
- 2 Step work
Jump Stop - Ball移動 - Open Step
- 3 Pass
A, One Hand Pass (Spin Snap Pass)
B, Speed Pass

Receiver

- 1 Give & Goの動作 (前述)
- 2 Cut中の動作 (前述)
Paint内で回り込ませない(必要に応じてSlide Step)
Hands upしてDefenderのBox Stepを阻止する
- 3 Shot
1Step Lay up, Power Lay up, Lay Back, Reach Back

※ Communication

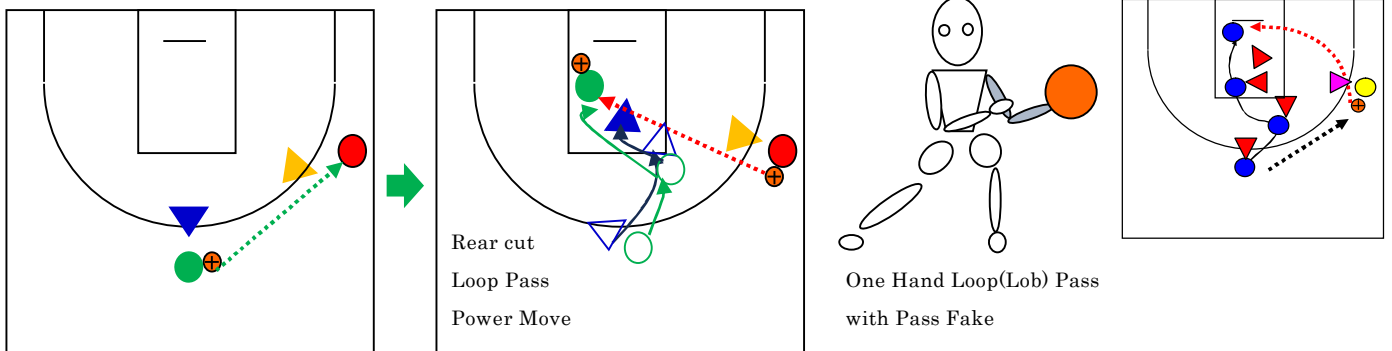
③Rear cut (Back cut, Backside cut, Blind cut, Blindside cut)

"Give & Go"ではFront cutが優先されるが、Rear cutもGoal cutという点で重要なCutである。

【Rear cutからReviewe】

Free Footを守られた場合やJump to the BallによってBallside cutを極めて早い段階でBody Check(Course Check, Bump)された場合、DefenderはOver Positionであるため、Defenderの背後にGoal cut (Rear cut)する。この時、急激にCourse CheckしようとするDefenseに対して、時間的「間」を持ってOutside Foot(下図の場合右足)で接触せずに方向を変えてGoal cutするCaseと、意図的にCourse CheckするDefenseと進行方向の肩(下図の場合左肩)で接触して押し込みSpin TurnしてRear cutするCaseが存在する。両者ともに無駄足の排除と相手の逆を突く動き、Spaceへの飛び出しが鍵となる。PassはQuickPass・Fakeとなり、肘の速い振りによる動作が必要である。

【実施方法】 下図と共に説明する。



BallmanはTop,ReceiverはWingに Positioningし、DefenderはDummyとして 対峙する。TopはWingにPassを送る。

Pass後、BallsideにCutを試みる。
DefenderはJump to the BallしてBallside cutを止める。
OffenseはRear cutする。これにLoop(Lob) Passを送る。ReceiverはPower Lay upする。

【Point】

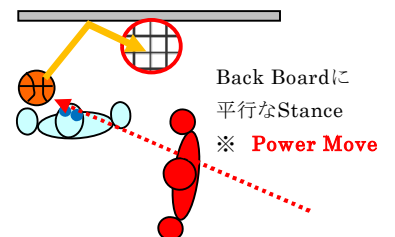
Passer

- 1 Defenderを観ること
A 対峙したDefender
B CutterのDefender
- 2 Step work
Jump Stop - Open Step
- 3 Pass
One Hand Loop(Lob) Pass or Head Pass

Receiver

- 1 Give & Goの動作
- 2 Cut中の動作(前述)
Power Move
- 3 Catch, Shot
Power Lay up

※ Communication

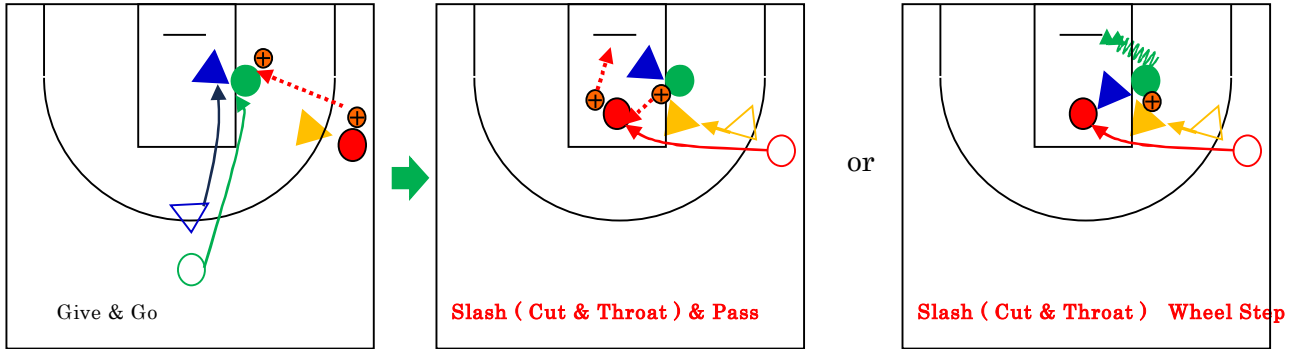


④Slash (Cut & Throat)

Inside Pass Feed後の動きとして、"Jump inside to Help"するDefenderの存在から"Relocation"することが多いが、最も大切な動きは前述のように"Give & Go","Goal cut"である。

この点でSlash (Cut & Throat)に取り組むと共にArea2における短いPass交換の Skill向上も目指す。

【実施方法】 下図と共に説明する。

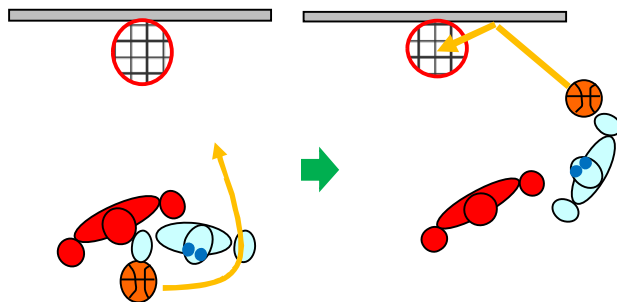


前述の①②③同様対峙する。
 Pass後、BallsideにCut。
 DefenderはFront cutを許しながらもCutterに押し込まれないようにBackでDefenseする。
 BallmanはBallを移動してBaseline方向からBox付近にPassを送る。
 Middle PostでDefenderは対峙する。

InsideにPassを送ったWingは、即座にMiddleにCutする。(Slash・Cut & Throat)
 Middle PostはCutterにPass Return。
 CutterはそのままShotまたはMiddle PostのDefenderの反応によって再度Passする。

InsideにPassを送ったWingは、即座にMiddleにCutする。(Slash・Cut & Throat)
 Middle PostはCutterにDish Pass Fake。
 これに反応したDefenderを欺き、Wheel StepでGoalにAttackする。

【Wheel Step】



270度Front Turn

Pass Fake(Ball Fake)からBall移動をCompactにし、Pivot FootにFree Footを巻き付けるようにTurnする。回転速度が遅いとDefenderに対応される。

《回転速度を上げる》

慣性moment = 質量 × r (回転軸との距離)、角運動量 = 回転速度 × 慣性moment

回転速度を上げるためには、慣性momentを小さくする。すなわち、r (回転軸との距離)を小さくする必要がある。

よって、Free Footの移動は、Pivot Footに引きつけて、rを小さくする。

この移動において、膝と膝裏、膝裏と膝が擦れ合うSpeedが大きい時、「切れのある動き」ということができる。

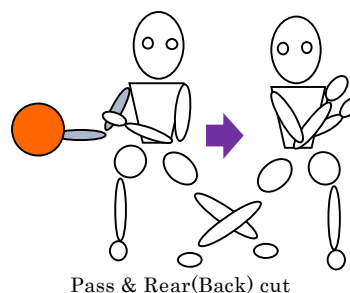
【Point】 Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender Outside & Inside
 - B CutterのDefender Outside & Inside
- 2 Step work
 - A,Jump Stop - Ball移動 - Open Step
 - B,Pass & Rear(Back) cut
 - C,Wheel Step
- 3 Pass Frontside & Backside
 - A,One Hand Pass (Spin Snap Pass)
 - B,Speed Pass
 - C,Dish Pass
 - D,Side Snap Bound Pass (Lateral Bound Pass)

※ Communication

Receiver

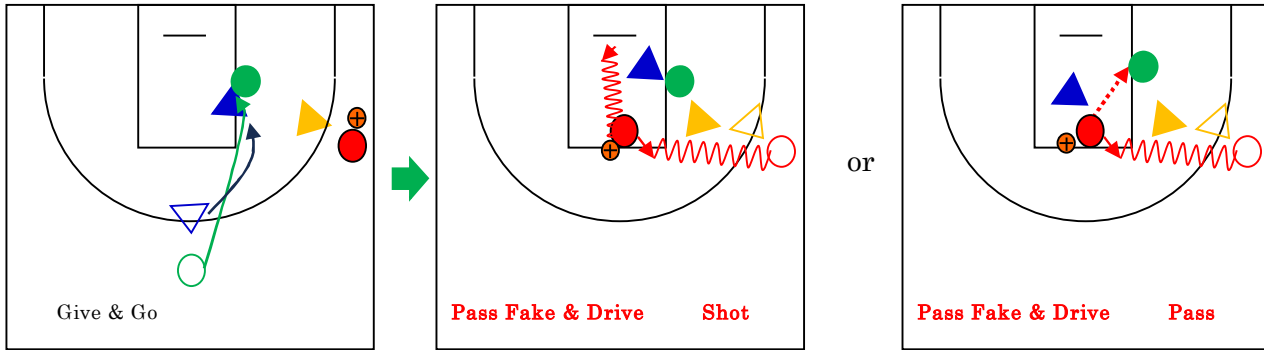
- 1 Give & Goの動作
- 2 Cut中の動作(前述を含む)
- 3 Shot
 - 1Step Lay up,Power Lay up
 - Lay Back,Reach Back



2 Cut & Drive

Goal cutは脅威であり、これにPassを入れることは大切な技術である。ただし、対峙するDefenderがPass動作に反応した場合、このEye Fake,Ball Fakeを利用して1on1 Driveする。Area2における短いPassのSkill向上も目指す。

【実施方法】 下図と共に説明する。



前述の①②③同様対峙する。

Pass後、BallsideにCut。

Defenderは一瞬Front cutを許しながら

Cutterの前方に回り込むように

Defense(Half Moon)し、

Siding Highで守る。

BallmanはBallを移動して

Baseline方向からBox付近にPassを送る

動作を行う。

WingはPass FakeからMiddle Driveする。

Paint内に侵入し、Shotする。

WingはPass FakeからMiddle Driveする。

Paint内に侵入し、Help Defenseの存在によりPassを送り、Shotする。

【Point】

Receiver

- 1 Dive or Pop outの選択
- 2 Shot
 - 1Step Lay up,Power Lay up
 - Lay Back,Reach Back
 - Jump Shot

Driver

- 1 Pass Fake
 - A, Eye Fake
 - B, Ball Fake
- 2 Step work
 - Cross over Step
- 3 Drive(Penetrate)の注意事項
 - Low Shoulder & Shoulder to Hip
 - Hand Cock or Stab

Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender
- 2 Area 2における状況判断
- 3 PassのTiming
- 4 Pass

One Hand Push Pass	Neck Pass
Side Hand Pass	Pocket Pass
Spin Snap Bound Pass	Head Pass
Dish Pass	Jumping Head Pass
Hook Pass	Wrap Pass
Behind Pass	

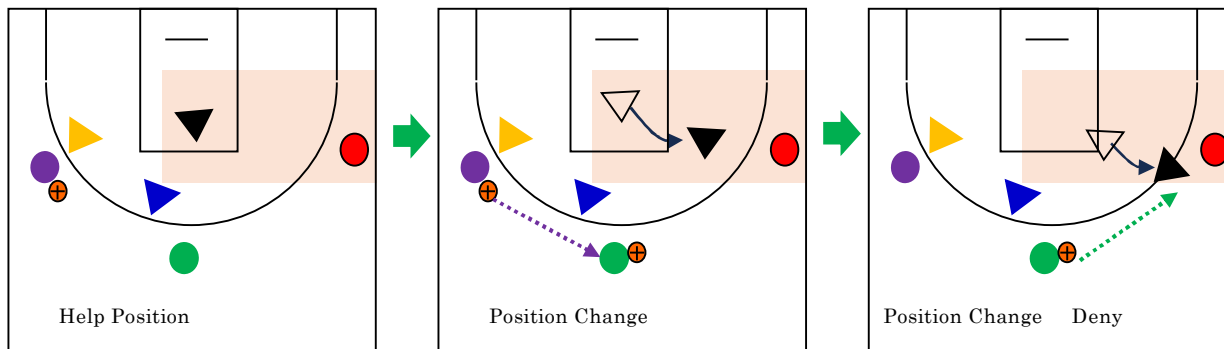
※ Communication

Ball Receive 3on3

Ball ReversalにおけるPass ReceiveとそのPassについて学び、その後の3on3へて展開する。

【Ball ReversalにおけるReceiveの考え方】

■ Good Defenseの場合



Reversal Passが遅いと
Position Changeが容易になる。

ReceiverがActionを起こさないと
Denyされたり、Pass Interceptされたりする。

■ On Ballにおける有利不利(Read)、Off Ballの1Pass away(2線)における有利不利(Read)を前項の"Return Play 2on2"で学んできた。
ここではOff Ballの2Pass away(3線)における有利不利(Read)を理解し、どうActionしてBallをReceiveするかについて考える。

【Offball Offense・"Back Door" "Front cut" "3Step Control"の選択】

Defender Close out の状況

《Read》

- ① Over Deny
- ② Straight
- ③ Good Defense

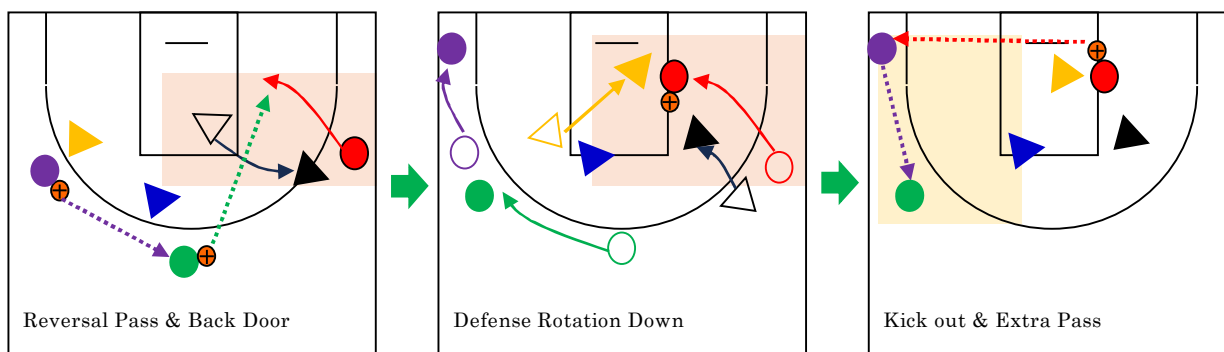
Offenseの対応

《React》

- ➡ Back Door
- ➡ Front Cut
- ➡ 3Step Control

1 Back Door

【実施方法】 下図と共に説明する。



Reversal Passを素早く送る。
Long Close outになったDefenderが
勢いよくDenyする(Over Deny)とき、
Back Doorする。

そのままShotもあるが、
DefenseのRotation Downが想像できる。

例としてHelpsideのOut Number Offense,
Kick out & Extra Pass。

【Point】 Passer

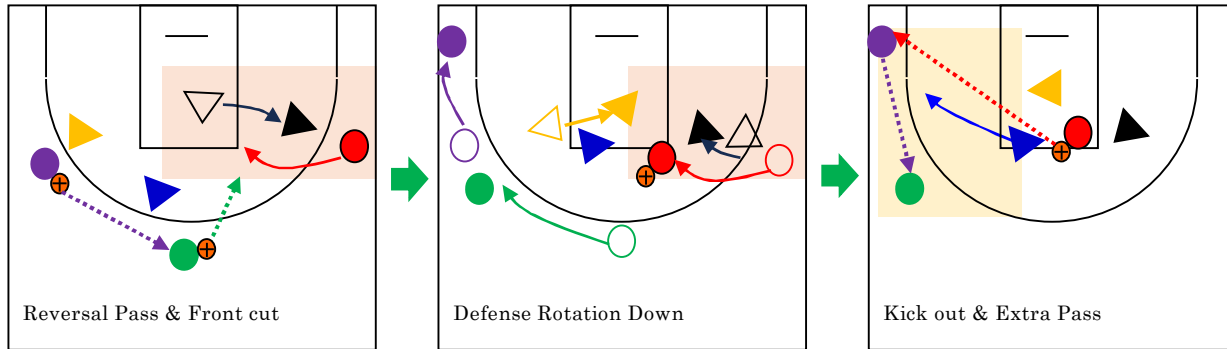
- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender
- 2 Pass
 - Quick Pass Fake(,One Hand Pass Fake)から
CutterとのTimingを合わせる。
 - Speed PassでAir Passすることもあるが、
DenyするDefenderのGoal側の足元にBound Passする。

Receiver

- 1 Defenderを観ること
- 2 Timing
 - DenyするDefenderに対してCounterになるように
StayからBack Doorする。
 - (先に動くと動きを読まれる。遅すぎるとDenyを継続される)
- 3 Paint内でのVision
 - Help Defenderの存在をReadしながら
適切な判断(React)を行う。

2 Front cut

【実施方法】 下図と共に説明する。



Reversal Passを素早く送る。
Help PositionのDefenderが
Deep Positionから真っ直ぐにWingに向かって
Positionを変更した場合、Front cutして
Elbow付近でBallを受ける。

そのままShotもあるが、
DefenseのRotation Downが想像できる。

例としてHelpsideのOut Number Offense,
Kick out & Extra Pass。

【Point】 Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender
- 2 Pass

Quick Pass Fake(,One Hand Pass Fake)からCutterとのTimingを合わせる。
Speed PassでAir PassまたはBound Passする。

Receiver

- 1 Defenderを観ること
- 2 Timing

DenyするDefenderに対してCounterになるようにStayからFront cutする。
(先に動くと動きを読まれる。遅すぎるとBumpされる)
- 3 Paint内でのVision

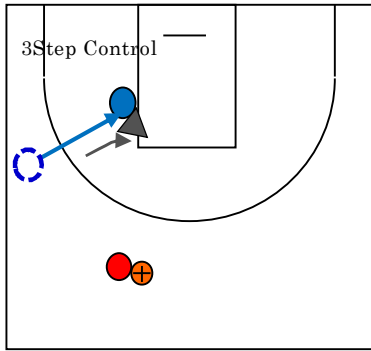
Help Defenderの存在をReadしながら適切な判断(React)を行う。

3 3Step Control

Good Defenseの場合、Back Door,Front cutではBall Receiveできない。また、単にI cutしてもBall Receiveに繋がらない。この場合、Contactを含む3Step Controlする。

【3Step Controlの考え方】

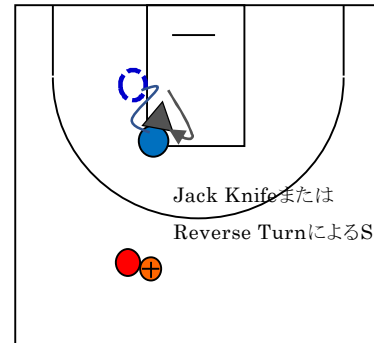
1 3Step Control



WingでDenyされていることが分かった段階で3歩Goal方向に走り、Defenderを内側に押し込むようにContactする。

2 Swim Move・Jack Knife

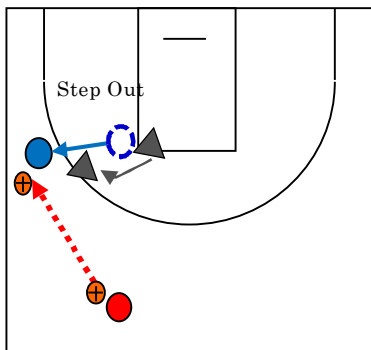
またはReverse TurnによるSeal



詳細は後述

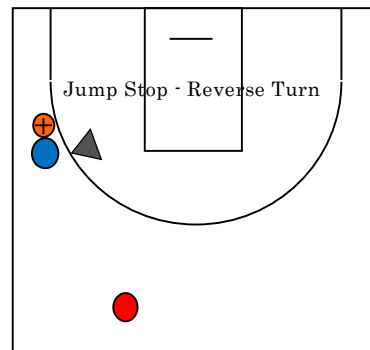
Jack KnifeまたはReverse TurnによるSeal

3 Step Out(Meet Out)



WingにStep Out(Meet Out)してBallを受ける。

4 Jump Stop - Reverse TurnでGoalに正対する



DefenderはNo MiddleのDirectionであることが多いため、Ball Protectionの観点からBallの位置はBaseline側としたい。Ballの進行方向にStride StopしてMeetした場合、Ball Protectionの観点からCross over Stepが必要になるため、Playの選択の幅も含めてJump StopからReverse Turnする。

【Swim Move・Jack KnifeによるSeal】

1 Loop(Lob)Passを要求するようにBack SideにTarget Handを挙げ、Markman Defenderに対して激しくContactし、Short StepでDefenderとの距離を調整する。

2 《Swim Move》

Markman DefenderのDenyするArmと大腿の間にFront TurnからLong Stepで足を入れ、且つ同時に同一Sideの腕をDefenderのDenyする上腕部に上から振り下ろす。

続けてHand upし、且つShort StepのBalance Stepを踏み、Markman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。

《Jack Knife》

Markman DefenderのDenyするArmと大腿の間にFront TurnからLong Stepで足を入れ、且つ同時に同一Sideの腕をDefenderのDenyする上腕部を下から払うようにHand upする。

続けてShort StepのBalance Stepを踏み、Markman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。

※ "Swim Move"・"Jack Knife"の使用の違いは、DenyするDefenderのArmと大腿の間のSpaceによる。

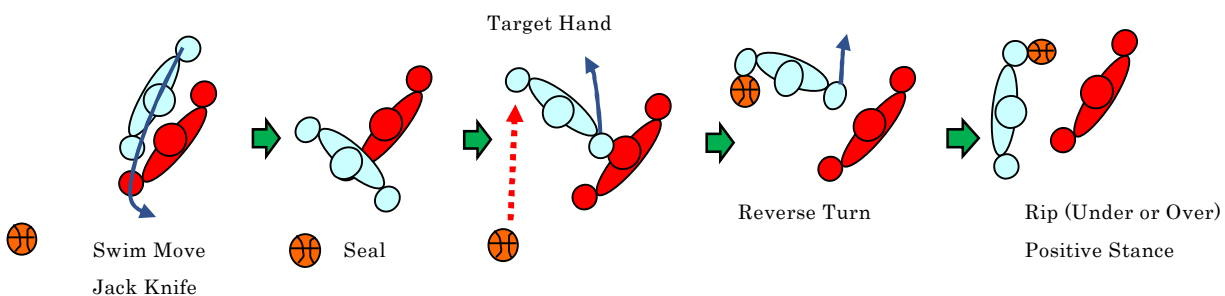
Spaceが狭い場合は、Defenderの腕が水平面に対して高く上がっていない状態であり、"Swim Move"を選択する。

Spaceが広い場合は、Defenderの腕が水平面に対して高く上がっている状態であり、

このSpaceに足と腕を同時に入れる"Jack Knife"を選択する。

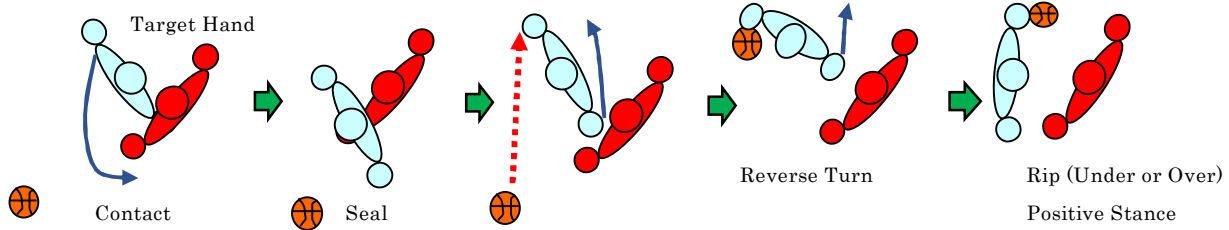
※ 共に最終局面としてPassing Laneに足と手を入れることが肝要である。

3 Markman Defenderの対応によりStep out(Meet out)する。(全体としてL Cutの動きとなる。)

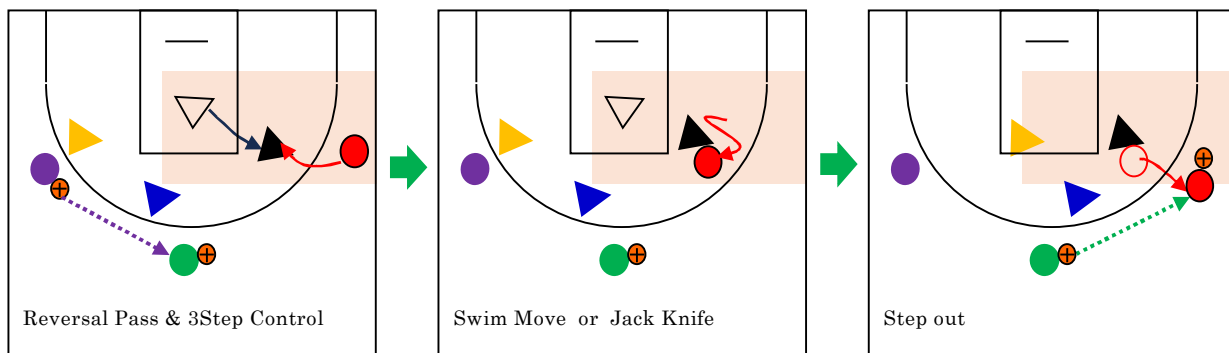


【Reverse TurnによるSeal】

- 1 Loop(Lob)Passを要求するようにBack SideにTarget Handを挙げ、Markman Defenderに対して激しくContactし、Short StepでDefenderとの距離を調整する。
- 2 Long StepによるReverse TurnでMarkman Defenderの腿の上に乗るようにSealする。
 その際、Back Sideに挙げていた腕を挙げたままTurnする。(これによりDefenderの腕を下から払う動きとなる。)
 その後、Short StepのBalance StepでFoot Advantageを得る。
 最終局面として Passing Laneに足と手を入れることが肝要である。
- 3 Markman Defenderの対応によりStep out(Meet out)する。



【実施方法】 下図と共に説明する。



Reversal Passを素早く送る。
 Help PositionのDefenderが
 Good DefenseでMarkした場合
 Defenderに向かって3歩程動き、
 Contactする。

3Step Controlの手順に従い、
 Swim MoveまたはJack Knifeの選択を
 して実行する。
 (今回は、Reverse TurnによるSealは
 行わない。)

WingにStep out(Meet out)する。
 その後、1on1を中心に3on3を実施する。

【Point】 Passer

- 1 Defenderを観ること
 - A 対峙したDefender
 - B CutterのDefender

- 2 Pass
 - One Hand Pass

Receiver

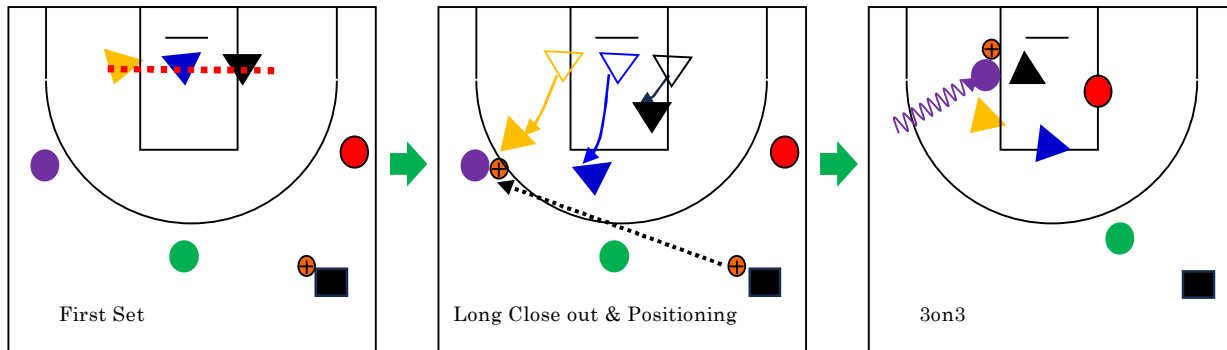
- 1 Defenderを観ること
- 2 3Step Control
 - A Swim Move
 - B Jack Knife
- 3 Step out (Meet out)
 - Positive Stance

総合練習 3on3

DefenseのLong Close outから始まる3on3。OffenseにAdvantageを持たせ、総合的なDrillを実践する。

【実施方法】

Half Line付近でCoachがBallを持つ。OffenseはTopと両Wingに配置する。Semi Circle付近にDefender3人を配置する。Coachは任意のOffenseにPassを送る。これを合図にDefenderは一斉にClose outとPositioningを行う。



《Rules》

- 1 勝ち残り (Defense TeamがRebound, Interceptした場合、Offenseできる権利を獲得する)
- 2 Offense Reboundは1点、2Pointは2点、3Pointは3点。合計点を競う。
- 3 Defenseは3名ともに合計点をCallしながら、Close out, Positioningに入ること。1人でもCallしない場合はTeamは負けで交代。
- 4 時間制または合計得点制
- 5 多少BallがCourt外に出ても継続

【Point】

- 1 Pass
各種Passの選択と実行
- 2 1on1
A Power Lay up 1on1
B Counter 1on1
C Pressure 1on1
D Finish Skills
- 3 Off Ball Offenseの選択
Drift, Dive, Rescue
- 4 Give & Go
- 5 Cutting
- 6 Receive

※ Themeは「Defenseを感じること」

「Read & React」「有利・不利」「Advantage・Disadvantage」など様々な表現をしてきた経緯を生かして取り組む。