

2017 年度第 2 回全国バスケットボールコーチクリニック クリニックノート

イントロダクション

- ここにはたくさんのコーチがいるが、8～12 歳を指導しているコーチは、選手と向き合ってバスケットボールを向上させていくことが大前提である。
- 13、14 歳を指導しているコーチは、選手と忍耐強く向き合っていると思う。この年代はとてもエネルギーに溢れている年代だが、コーチングをするという意味では困難を伴う年代でもある。
- 15～18 歳を指導しているコーチは、選手が若い時にスキルを身につけていなければ、チーム作りができないということに同意してもらえないのではないだろうか。

コーチとして持つべき6つの点

1. コーチングに対する情熱

選手は、自分たちと一緒に汗かくコーチを好むであろう。体育館に来て仁王立ちでコートを見つめるだけであつたら、情熱は選手に伝わりにくくなり、選手の向上は見られないのではないか。当然コーチには他にも仕事があるが、仕事でうまくいかなかったことを引きずって練習に入ると、自分のポジティブな気持ちが出せず練習もうまくいかない。「選手にとって悪い練習はない、コーチが悪い練習をする」というのが私の考えである。1日の練習を終えて、今日はいい練習じゃなかったと考えるのであれば、それは選手の責任というよりは自分自身を振り返ってみてコーチの責任だと私は捉えている。選手たちにコート上で毎日全力を求めるのであれば、自分も毎日全力で取り組まなければならない。

2. 準備をすることの重要性

練習に来て自分が何を練習したいのかを分かっているなければ、コーチとしての準備はできていないといえるだろう。私がここに来てみなさんに提供する情報として提示できるものが整理されてなければそれは、準備ができていなかったことになる。

3. コミュニケートする能力

選手同士でコミュニケーションしてほしい。そしてコーチとして特定のやり方でコミュニケートしてほしい。選手たちはコーチの長い話を聞きたいとは思っていない。「サウンドバイト」と呼んでいるのだが、練習を止めてうまくいかなかったことを5分触れるよりも、短い文章でいかに伝えるかと言うことを意識するべきだ。アメリカでは子供達が集中して聞くことができるのは10秒だと言われている。それを上回ってしまうと伝わらないのである。コーチとしては往々にして長く話すぎてしまうが、短く端的に伝えると言う手法を身につける必要がある。チーム全体の練習を止めて全体の流れを止めてまで話すのではなく、個別に指摘をできるということも重要である。ドリルやスキルの練習をしているときはその流れが留まることなく、必要なアドバイスを選手に送ることが大切なことである。

4. バスケットボールを過剰にコーチしない

選手たちはコーチがどのくらいバスケットボールを知っているかと言うことには興味がない。私は「コーチングがされすぎていて教育がなされていない」と良く言うが、それは一体どういう意味だろうか？オーバーコーチングはアメリカで問題になっている。プレーヤーはその状況をどう打開するべきか自分で回答を導き出せることが重要である。ボールを受けるために「足を一步入れて体で抑えてオープンになる」というスキルを教えたとして、そこから先というのはコーチングしすぎることとスキルを教えるということは異なる。私の8歳の孫が3on3をしているときに、ディフェンスがディナイしてボールを触らせてくれない状況があったので、彼に聞いた。「どうやったらできると思う？」と8歳に聞いたら、「バスケットにカットする」と言った。自分自身で回答を導き出したという意味でこれは素晴らしい学びである。コーチとして全てをコントロールするのではなく、練習の中で何が最良の解決策なのかということ選手たち自身で導き出させるということも必要なことだ。コーチというのは時に支配したが。自分の言ったとおりやらなければ、アメリカでもコーチがサイドラインで我を失う時もある。大切なのは選手が自分自身でどうやってプレイすべきかを考

え、コーチがコーチングしすぎることをしないことだ。練習の中では全てのプレーにコーチングしすぎないということに注意を払うことが重要だ。

5.自分のチームには高い基準(スタンダード)を持つ

コーチにとって大切なことがチームにとっても大切なことになっていく。必ずチームにはベストプレーヤーが存在するが、それほどプレイタイムを与えられない選手と同じ基準で接しているか？日本ではどうかかわからないが、アメリカでは残念ながらベストプレーヤーという選手は、チームで一番努力するプレーヤーではないという現状がある。よってベストプレーヤーにも同じだけのことを求めなければならない。全員を同じように画一的に扱うのと全員に対してフェアに向き合うことは違う。フェアネスというのは自分で勝ち取ることだ。その意味は、例えばなんらかの理由でゲームシャツをパンツに入れていない選手がいた。指導者にとってシャツを入れることが重要なことだと思っていた。その選手はジャージが出ていたのが初めてだった。それに対してコーチがジャージを入れるように言わなければならなかった。つまり、言わなかった。もう一方の選手はいつもシャツが出ているがその彼にも同じようにシャツをしまうように言わなければならない。フェアネスを勝ち取るという意味では違いがある。毎日言うに耳にタコができるような話かもしれないがコーチが言い続けなければならないことと、たった1度だけ注意しなければならないこととは大きな隔りがある。

皆さんは良いチームメイトであるために、選手にどういったことを求めているか。皆さんのチームの育成・デベロップメントのために、良いチームメイトであるということは欠かせない要素である。一人の選手がチャージングを誘ったならば、他の4人全員が倒れたのを起こす必要がある。それは大きなことではないかもしれないが、姿勢の問題である。ベンチにいる選手たちが立ち上がり、交代で戻ってきた選手を讃えているか。大きなことではないが、チーム文化の成熟という意味につながっていく要素である。練習の中で聞かれる声がコーチの声だけだとしたら、それはおそらくいい練習ではないだろう。シュートやパス、ドリブルというスキルを教えるのと同じかそれ以上に良いチームメイトであるということは重要だと考えている。

6.練習の中でスキルの育成をする

あるとき9歳のプレーヤーたちの練習を見にいったのだが、はじめの20分間は5対0のセットプレーを教えていた。次の20分はどこからでも自由に打てるシューティングをしていた。最後の20分間は5対5をやっていた。それが初めて見た9歳というカテゴリーの練習だったのが、その選手たちが年齢を重ねて高校に入学する。スキルというものがほぼ教えられておらず、彼らの年齢が上がっていてもスキルが全く向上していない。この件があってから、我々としては9歳という年代のコーチにどういったスキルを教えてほしいかということを示した。私は毎日の練習で3つのスキルが取り上げられるべきだと考えている。7歳~ナショナルチームの年代まで取り入れている。1つ目はフットワークである。フットワークはとても重要である。多くの選手が教えられていないことにいつも驚くものだ。2つ目はパッシングとキャッチのスキルである。皆さんがこれまでに見たことがある素晴らしいチームを思い出してみしてほしい。良いパス良いキャッチができるチームだったと思う。3つ目はシューティングである。この3つは毎日教える必要がある。この3つの練習時間は削ってはいけな。ディフェンスに時間をかけるコーチもいると思うが、オフェンスに最も時間をかける必要がある。なぜならボールを持っているのはオフェンスだからである。ディフェンスに求められることよりも、圧倒的にオフェンスに求められるスキルの方が多いからである。ディフェンスは高いエネルギーを求められるから体力がある練習始めに行った方が良くであろう。プレーヤーはオフェンスが好きなので、最後にオフェンスができると言えばディフェンス練習も頑張るだろう。

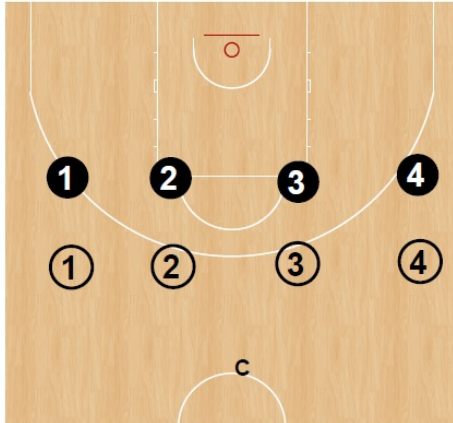
<Session1>Half-Court Defence1

コーチというものは繰り返しすぎる傾向にあるように思う。練習を繰り返しやり過ぎることによって、選手が聞いてくれなくなることがある。よってまず指示を出してそこから「10、9、8…」とカウントダウンを始める。そうすると静かになる。選手たちには聞き上手になることを教えるべきだ。

オフェンスだろうとディフェンスだろうと1番始めはスタンスから入る。選手はプレーヤーのあるべき姿を知っているものだ。心地いいスタンスから逸脱させる。心地よくないポジションが心地いい、自然体になることを教えている。ディフェンスでははじめの2歩がとても重要である。バスケットボールというのは複雑なものではなく、シンプルである。しかし、コーチたちが複雑にしてしまっている。

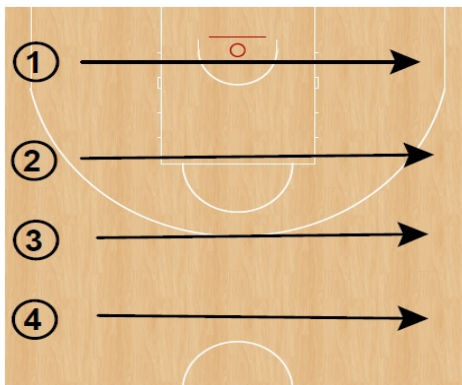
ディフェンスはテクニックを少し教えて、あとはハートの部分を求めていくということが大切である。何をやるべきか伝え、デモンストレーションをしてもらう。チームの選手一人一人は違った学び方をするので、実際に見てもらうことも大事である。視覚的に学ぶ選手もいれば、聞くことで学ぶ選手もいる。様々な手法を用いて学ばせること重要だ。コーチが何を知っているかではなく、選手が何ができるかが重要なのである。良いチームメイトになるように仕向けることは、いいチームになるためのスキルである。

1. Mass Stance Work



コーチが「Defence！」と言ったら、床を叩き「Ready!」と3回大きく叫ぶ。コーチのシグナルで左右に「Big step!」と言いながら動く。手は腰より高い位置をキープして動き、1歩目の足のつま先を進行方向に向けて動く。「charge!」と言われたら、お尻から後方に倒れる。「Loose ball!」と言われたらダイブしてパスをする仕草をする。

2. Slide step～Cross～Slide step



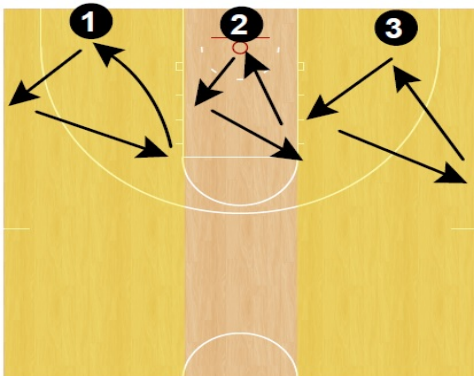
サイドラインから始め、「Big step!」と言いながらスライドステップで進む。

1) スライドステップのみ

2) スライドステップ～クロスステップ～スライドステップ

スライドステップからクロスステップに移行する際は、進行方向と反対側の手をリップスルーして走り、オフェンスより少し先のスペースに入り込む。

3. Slide～Close out

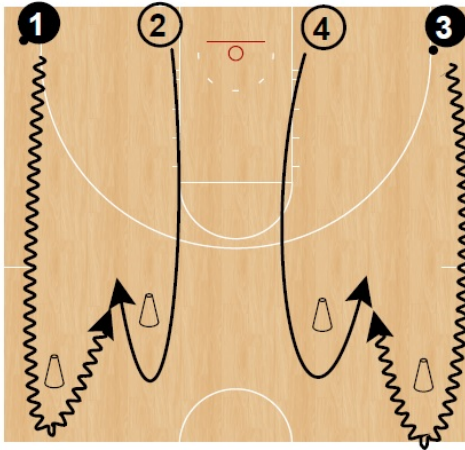


エンドラインからハーフコートで縦に3列にコートに分けて行う。

45°の角度でスライドステップし、ラインまでいったらドロップステップして逆方向へスライドステップをする。

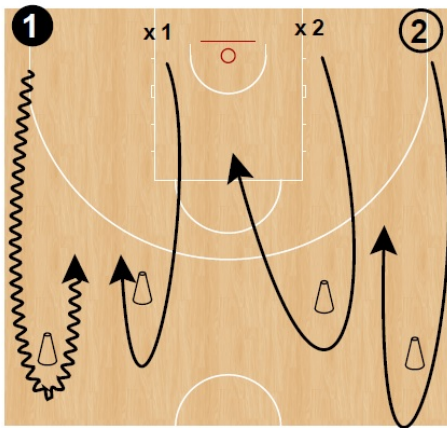
2回ターンしたら前方へ走り2歩分の距離まで行ったら「Shot!」と言いながらクローズアウトをする。ドロップステップの際は肘から動き出すこと。

4. Half-Court 1on1



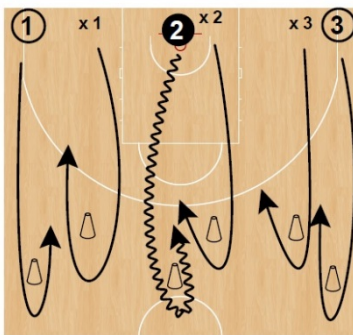
コートにコーンを4つ置き、4列作る。オフェンスはドリブルしてコーンを回り、ディフェンスはスプリントしてディフェンスになる。ディフェンスは相手に得点をさせない・常にボールとゴールの間に立ち続ける・タフショットを打たせることを目標に守る。

5. Half-Court 2on2



ボールを持っているプレイヤーはドリブルして 1on1 を狙う。ヘルプサイド側のディフェンスはリムラインに立ち、カバーに備える。ディフェンスのコミュニケーションとして、ボールマンディフェンスは「ボール！」ヘルプディフェンスは「ヘルプ！」と早目に・大きく・頻繁(Early・Loud・Often)に叫ぶことがポイント。リバウンドは“Check&Go”で行う。以前はボックスアウトをしていたが、それではリバウンドに間に合わないのでアームバーでヒットしてからすぐにリバウンドに跳ぶように指導している。

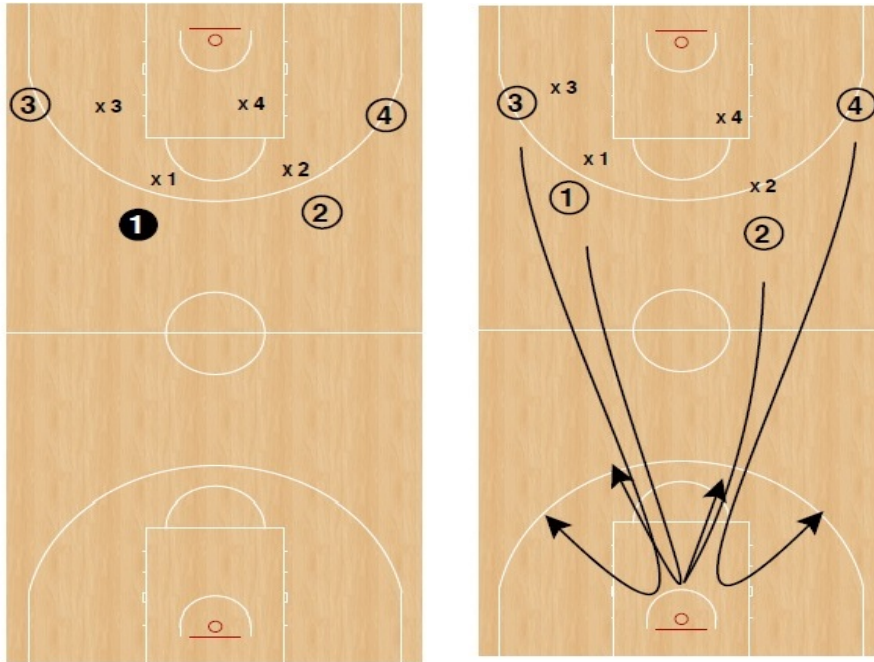
6. Half-Court 3on3



ポジショニングの理解

ミドルのオフェンスがドリブルをしてコーンをまわってスタートする(コーチが他のオフェンスにパスをするバージョンもあり。)各ディフェンスは自分のポジションに応じて守り方を変える。ウイングにボールがある場合はミドルドライブのヘルプに備える。トップのディフェンスはディナイしない。ディフェンスのキーポイントは、リムライン、ボールライン、オープン ザ ボールである。

7. Half-Court 4on4~Transition Defense



コーチが笛を吹いたらオフェンスとディフェンスが入れ替わって逆コートへプレーを展開する。ディフェンスに切り替わった選手は全員ペイントエリアの中で手を合わせ、そこからピックアップして守る。

- 1) パスのみのポジション移動
- 2) パス1回につき、オフェンスはドリブルを1回行う。
- 3) ウイングからベースラインドライブを行い、ローテーション(オーバー & ダウン)まで行う。

ディフェンスは次のように守る

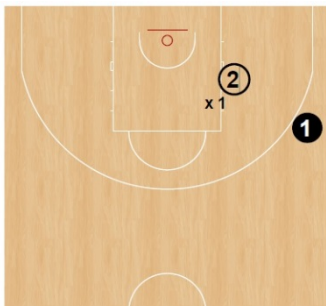
ボールマン…オフェンスの利き手と反対側にドリブルさせるように守る。

ディナイ・オープンポジション…ボールとマークマンの間距離に位置する。

2パスアウェイ…ボールがフリースローラインより高くあるのであればリムラインに位置する。

※全てのポジションでボールが空中にある間に次のポジションに移動を完了する。

8. Post defense

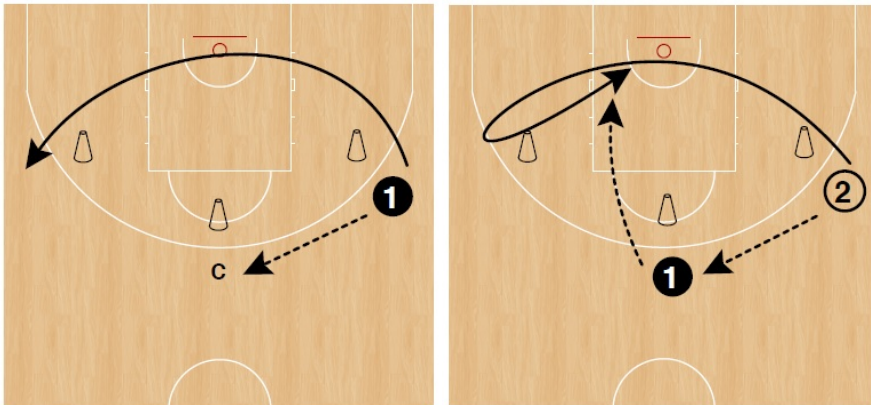


ハイサイドから守ってもローサイドから守ってもいいが、ハイサイドから守るほうがパスの出どころが少ないのでいいと考えている。フルフロントで守ることはあまり行わない。素晴らしいポストプレーヤーを守る時は、そのプレーヤーにパスを入れようとするボールマンにプレッシャーをかけることが重要である。

- いくつかのアクションというのはゲームの分岐点となるゲームチェンジャーになるものがある。チャージを誘うということはゲームチェンジャーである。ファールを誘い、なおかつマイボールになる。
- 何かを教えたいからといって毎回止めない。足の運び方などはすでに教えているのだから、あとは練習の中で彼らが考えて行動するべきだ。
- 練習はスタンスムーブメントから始め、1on1、2on1へと繋げていく。積み上げていくということである。始めから4on4などを行うのではなく、スキルを積み上げていく。
- 言語化されているものとして、ゴールとゴールを結ぶ線はリムラインと呼ばれている。定義づけられている言葉が選手に浸透している必要がある。それがないとコーチングが難しくなる。コートには5つスポットがあり、ウイング、スロット、ミドルレインがある。
- リバウンドは“Check&Go”をする。お尻で押し出すボックスアウトは押し出しているうちにボールが落下してしまい、間に合わずリバウンドが取れないからもうやってない。練習中に選手の名前を呼んでやるというのはいいことである。意識的に行っている。ディフェンスの声は早く、大きく、頻繁に行う。

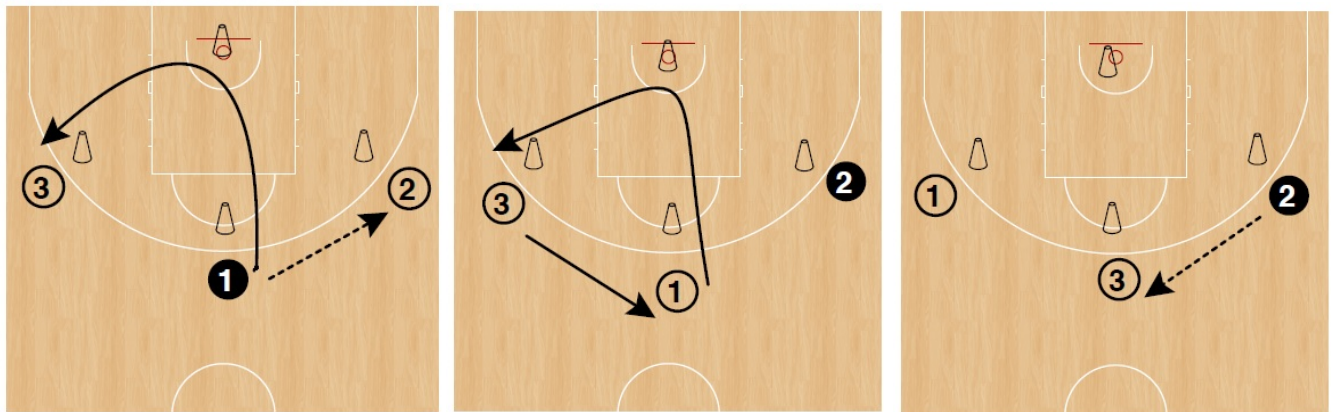
<Session3> Half-Court Offense ~Ball screen continuity offense~

1. Offense Drill①



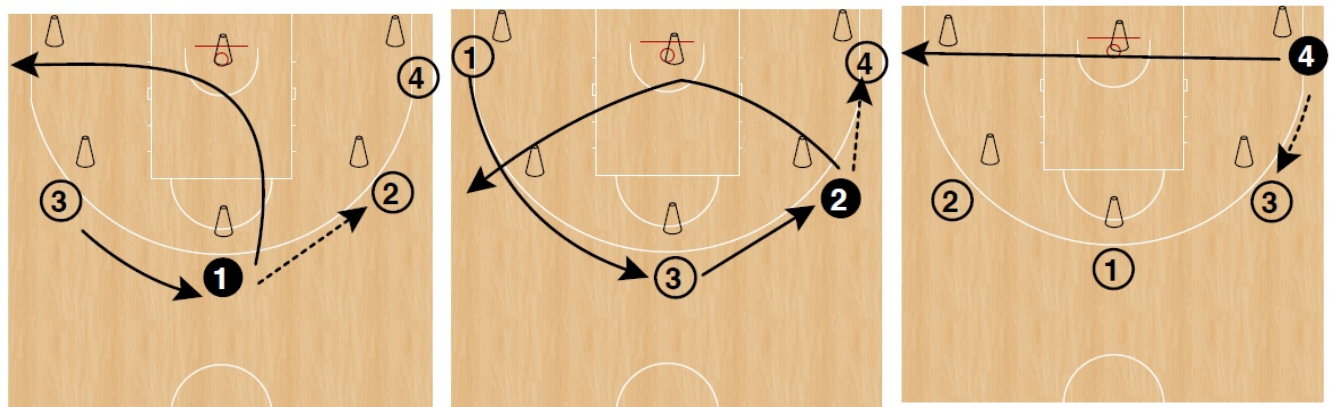
- 1) パスをコーチに出し、ゴール下を通過して逆サイドへ走る。
- 2) パスをコーチに出し、ゴール下を通過して逆サイドへ走り、バックドアしてショットする。

2. Offense Drill② 3on0



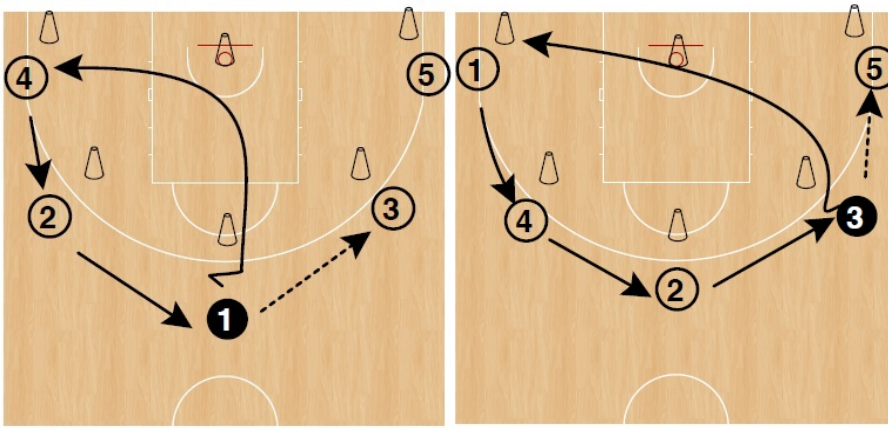
パス&カットしながらスポットをリプレイスする。カッティングするときは目をボールから切らずに見ておく。

3. Offense Drill③ 4on0 ポジションレスバスケットボール



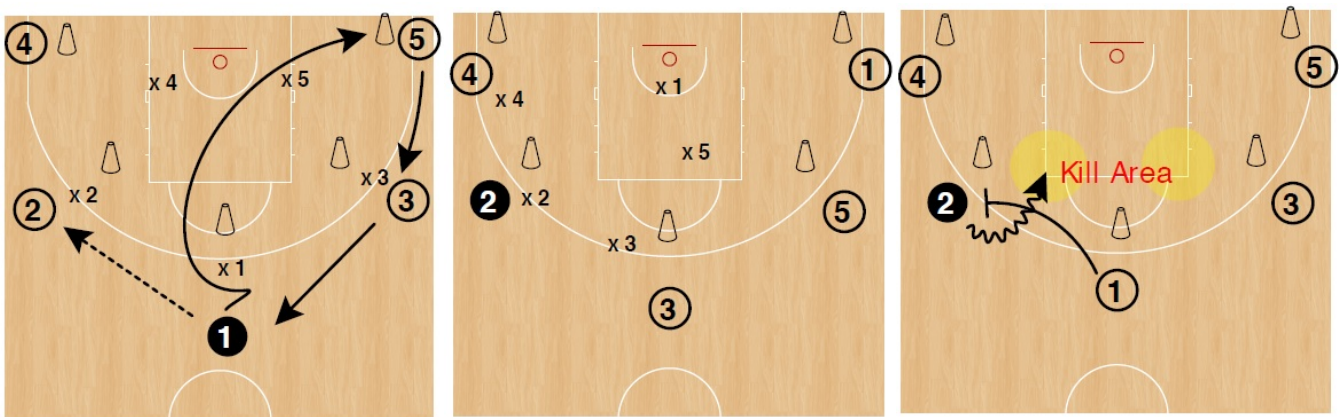
5 スポットにコーンを置き、パス&カットの後はゴール下を通過して後はどのコーンに移動しても良いこととする。ボールマンはドリブルで移動し、他のコーンを埋めてもよい。Always moving で常にボールを見ながら動く。ミスに繋がるため、パスの際はレシーバーがコーンに移動する前にパスを出さない。13 歳くらいからパス&カットの中で動きが重なった場合はスクリーンをかける。高校生くらいからボールスクリーンを入れていく。ボールレシーブしたら必ずトリプルステップの姿勢をとる。

4. Offense Drill④ 5on0



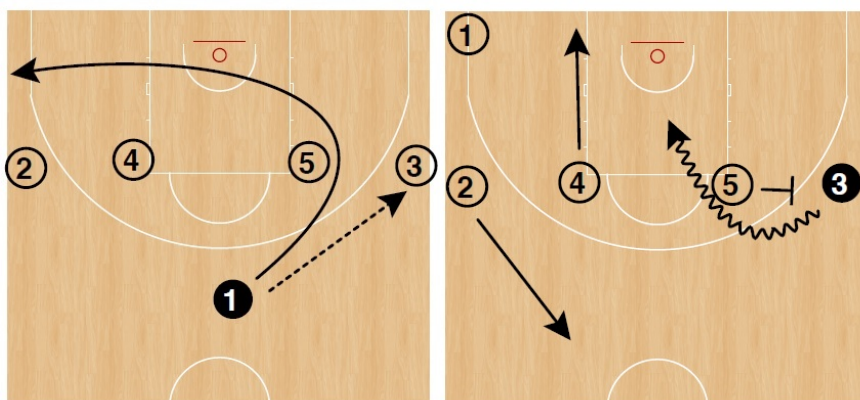
Pass&cut をしながら動く。コーチが「ショット」と言ったら次のパスでシュートの場面を作る。ボールを受けたプレイヤーは、必ずトリプルレットポジションを取る。ゴールネットの一番下を見て、周りの状況を把握する。パスした後の1歩目は逆方向へ出し、それからcutする。

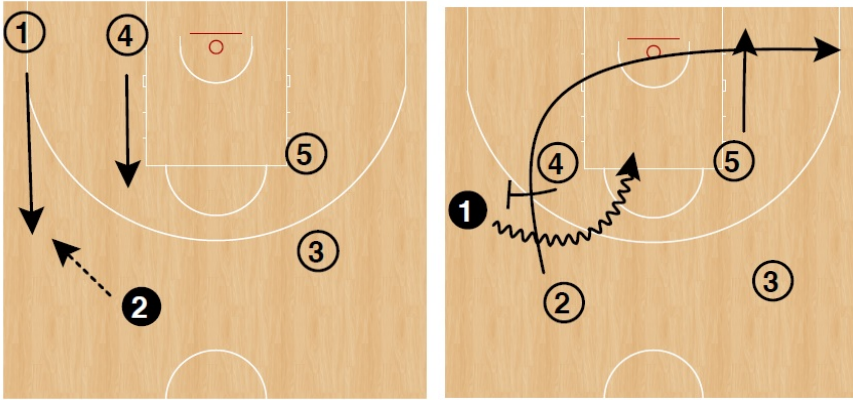
5. Offense Drill⑤ 5on5 Pass&cut



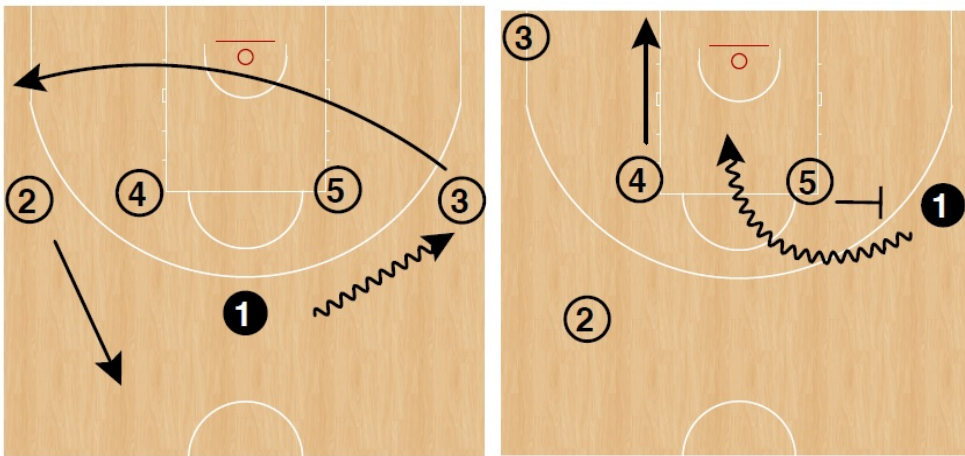
Cutter が得点に絡む動き方をする。15~18 歳になったらボールマンスクリーンを入れていく。ボールマンスクリーンの時はジャンプストップで止まり、スクリーナーの背中が kill area に向くこと。ユーザーは肩をスクリーナーのお尻にぶつけること。

6. Offense Drill⑥ 1-4 move

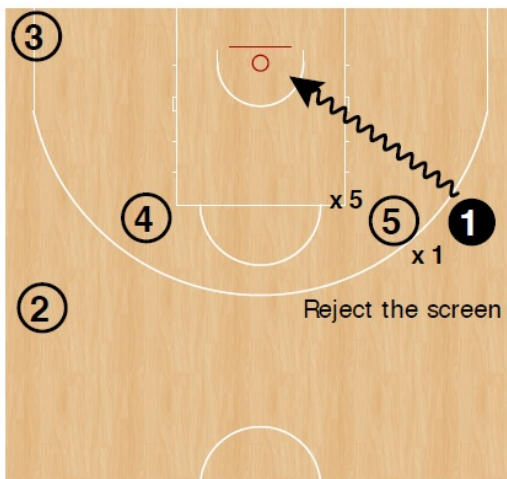




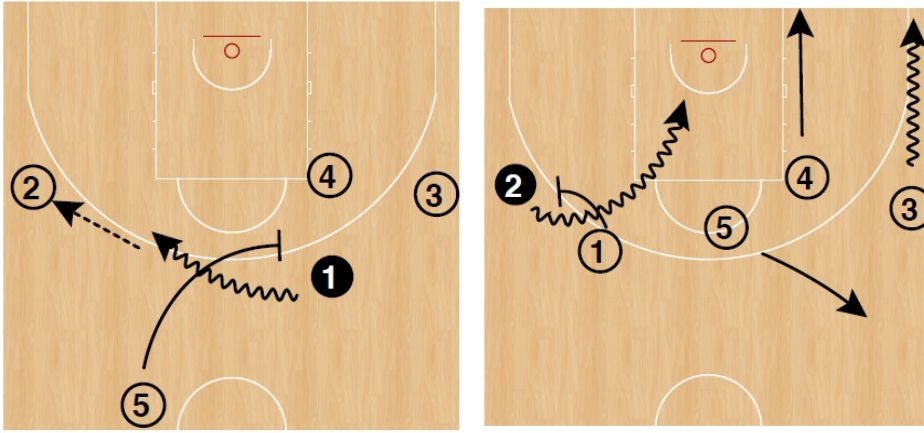
攻撃の連続性を可能にするための動き方。1—4 の隊形をとり、図のように動く。



ウイングにパスが入らなかった場合は、上記のようにボールマンがハードにウイングヘッドドライブを行い、ウイングは逆サイドにスウィングする。



ディフェンスがリジェクトザスクリーン(スクリーンを打ち消す動き。左図)を行い、ピックを使うことが難しくければベースライン方向ヘッドドライブする。



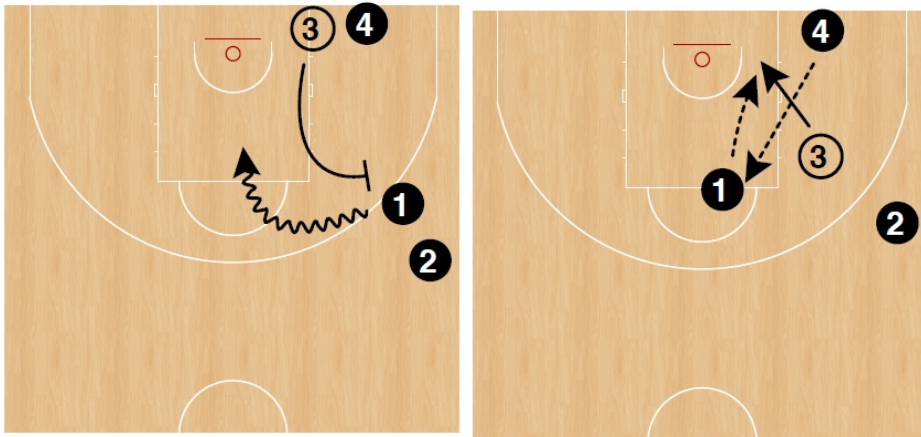
リバウンドをとってからのオフenseやインバウンズから始まった際にスローインをしたプレーヤーが遅れてきたら、高い位置でボールマンにドラッグスクリーンをかける。

シュートを狙うべきは以下の4つである。

- 1) Pick&roll から shot
- 2) Pick&roll のスクリーナーのダイブ
- 3) 逆サイドのポストへの合わせ
- 4) 逆サイドのコーナーへの合わせ

7. Shooting Drill

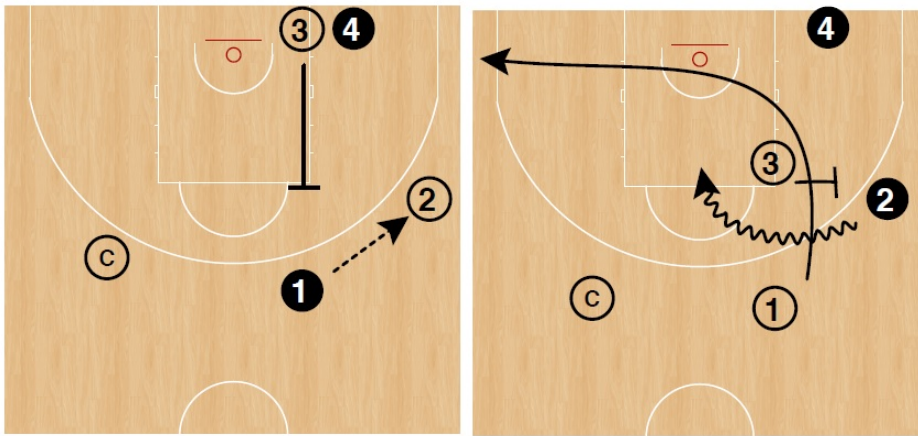
① 2men Pick&Roll shooting



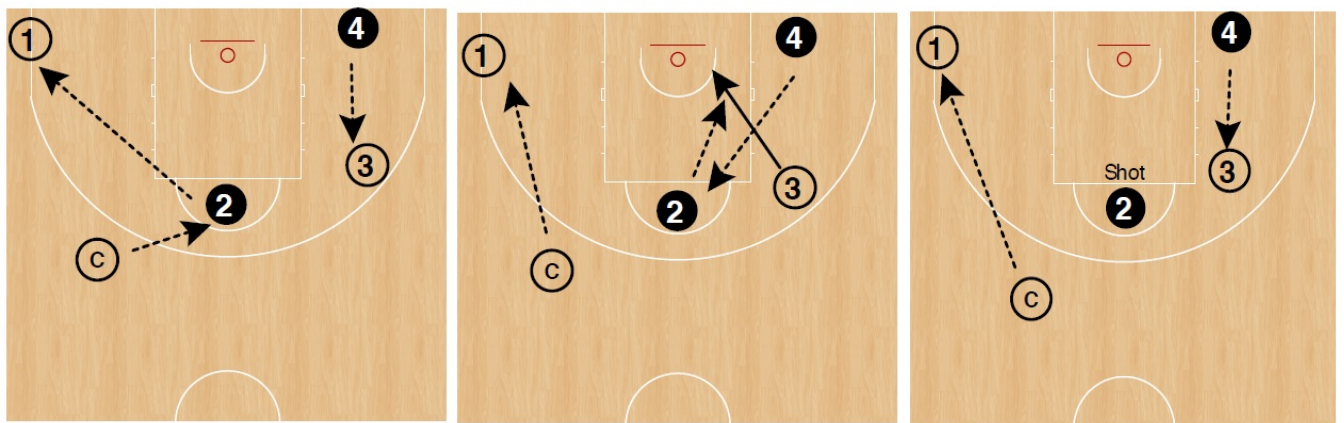
3が1へピックスクリーンを仕掛け、1はドライブをする。1が3にパスをした場合、1は4からパスを受けてシュートする。1が自分でジャンプシュートをしたら、ダイブした3は4からパスを受ける。

※ロールの仕方はスクリーンとともに体を開くものと、スクリーンからそのままゴールへダイブするものがあるが、「目を切らない」という利点を考えるとロールの方が望ましい。

② 3men UCLA shooting



ボールサイドが3人の状態で行う。トップのボールマンがウイングへパスし、トップはカッティングして逆サイドのコーナーへ。ローポストにいたプレイヤーがハイポストへ上がり、ウイングとピック&ロールを行う。

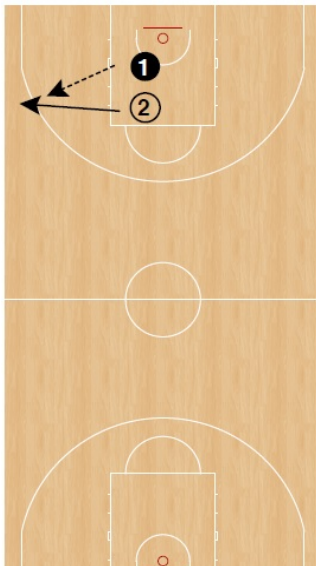


ショットはドリブラーがどのプレーを選択するかによって異なり、シュートを打つ場所が3ヶ所できる。

<Session4>Fast break transition offense

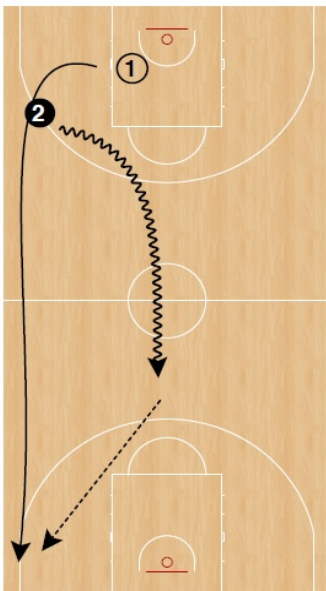
速攻ではウイングを目標に走るのはなくコーナーまで走る。理由としてはウイングをめがけて走ると途中で失速してしまうこと、コーナーまで走ることによってディフェンスをストレッチさせる目的がある。

1. 2men

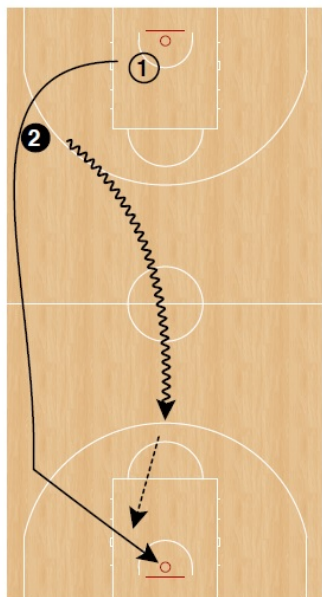


ボードに当てて両手でリバウンドを取る。(空中でアウトレットの向きに向き変える)

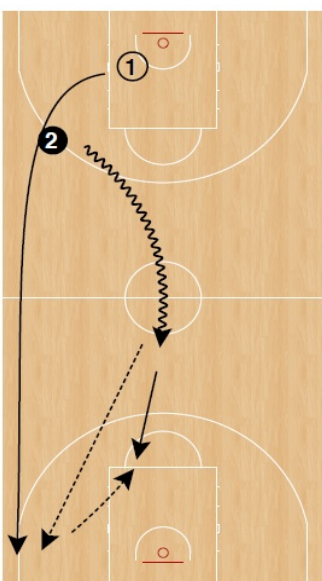
リバウンダーの後ろのプレイヤーは、背中をサイドラインに向けてアウトレットパスを受ける。



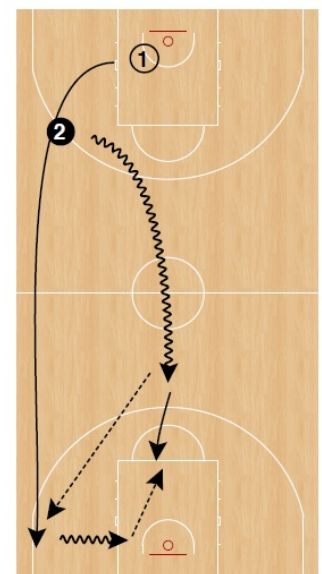
① コーナーでシュート



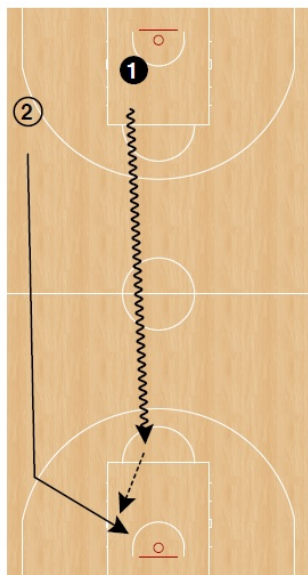
②ウイングまで走り、ゴールへ走るラインを変えてシュート



③コーナーへパスを出す。その後、エルボーヘカッティングしパスを受けてシュートする。(パスしたら必ずリバウンドに入る)



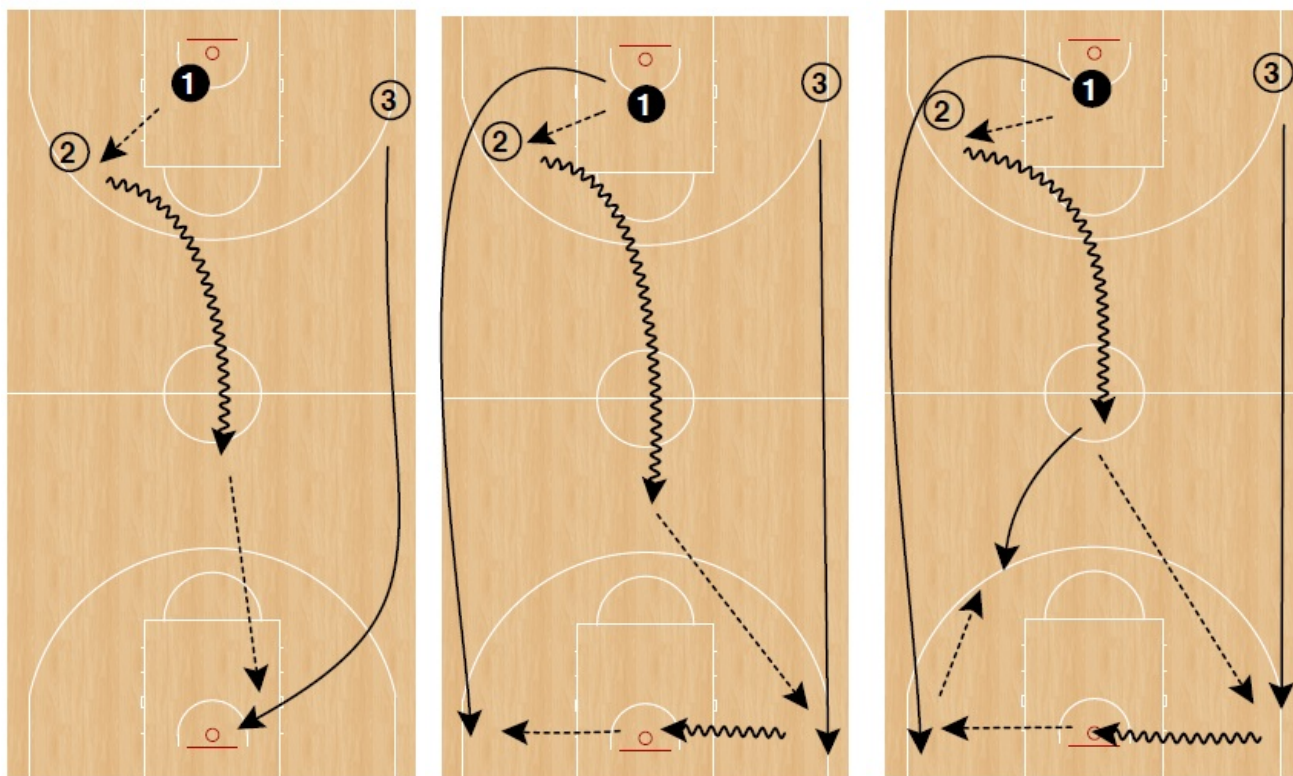
④コーナーでパスを受け、ベースラインドライブをする。ミドルマンはリムラインに合わせリターンパスを受け、シュートする。



⑤リバウンド後、アウトレットパスが出せないでドリブルで進む。ウイングマンはレイアップシュートを打つ。

2. 3men

コーチがボードにボールを当てて、リバウンダーがリムラインを挟んでどちらのコートでボールをとったかで、どちらのサイドにボールを出すか声を出してコミュニケーションをとる。ドリブルは2回でパスを出す。



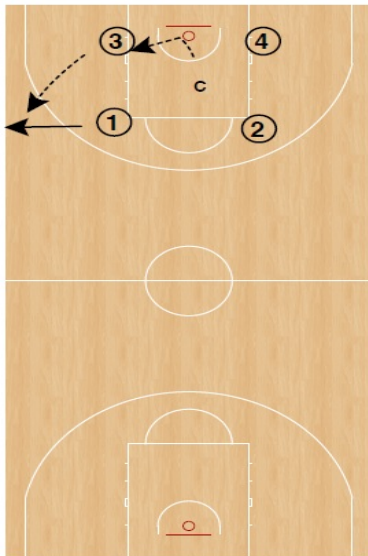
① レイアップ

② ドライブから逆サイドへのキックアウト。ディフェンスの体勢が整っていないため、コーナーからのクイックドライブはたくさんのパスコースが生まれるなど効果がある。

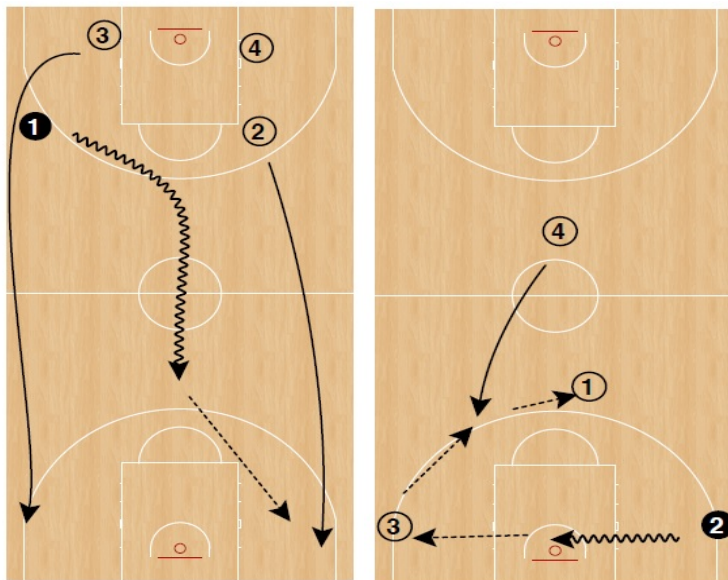
③ ドライブから逆サイドへのキックアウトから合わせのパス

3. 4men

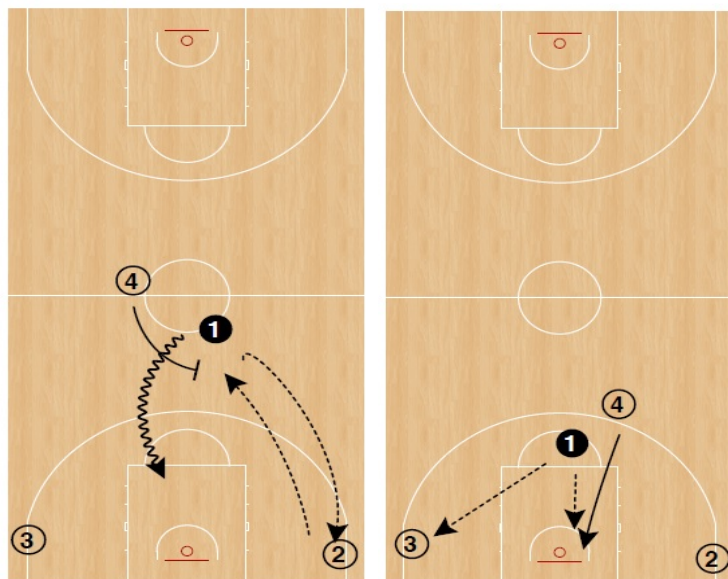
走るコースは 2 ウイング、2 スロット、ミドルレーンである。



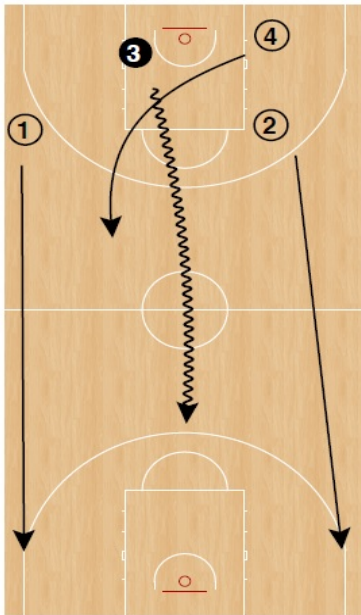
① ドライブ～レイアップ～コーナーへの合わせ～one more



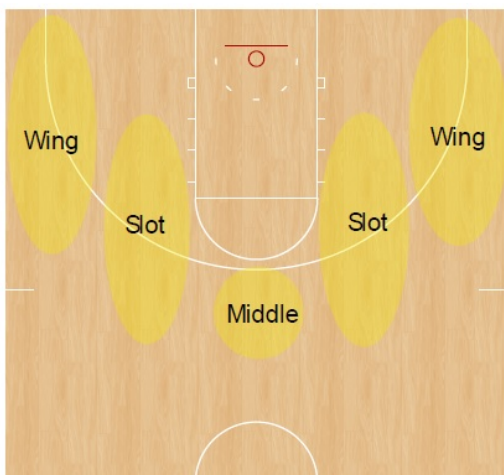
② コーナーヘパス～スロットにリターンしてトップでボールスクリーン



③ アウトレットパスが出ないので、リバウンダーがドリブルで進む



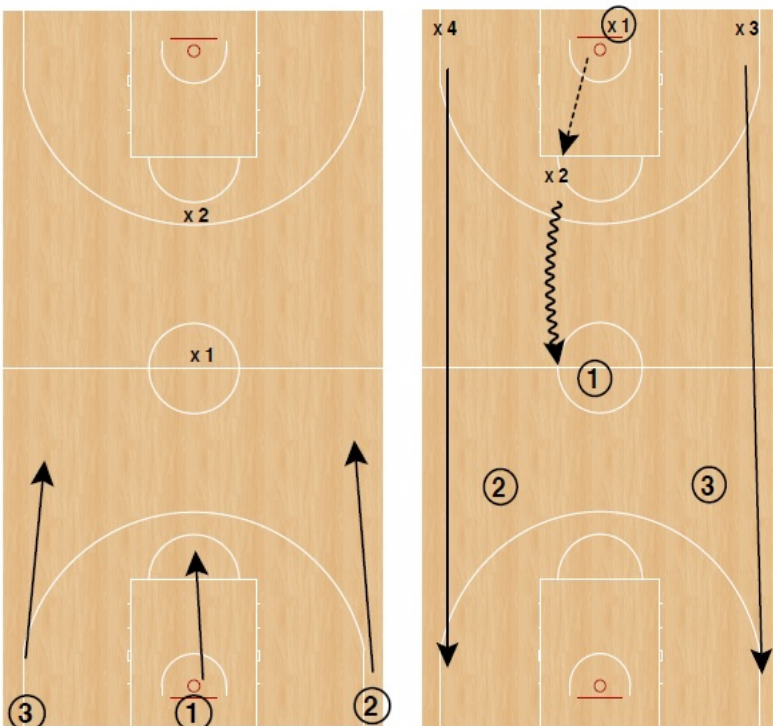
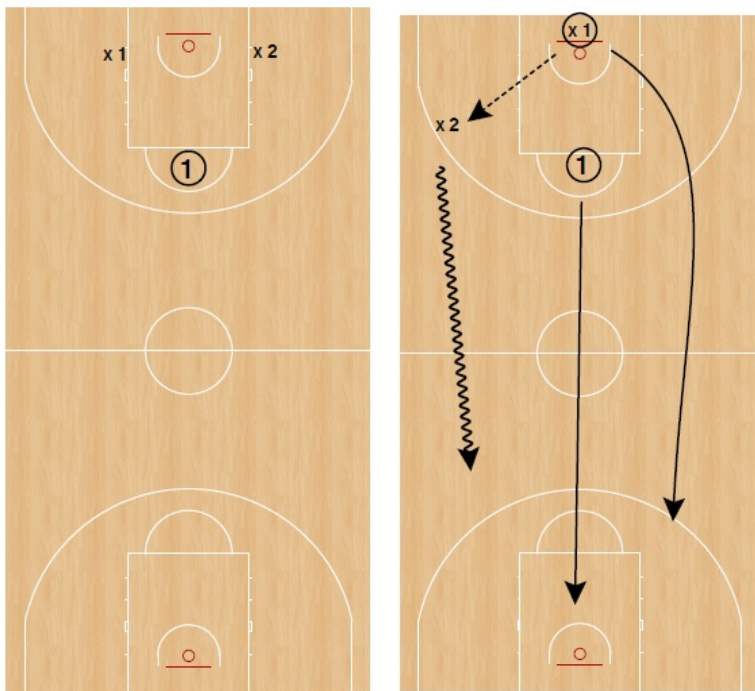
4. 5men



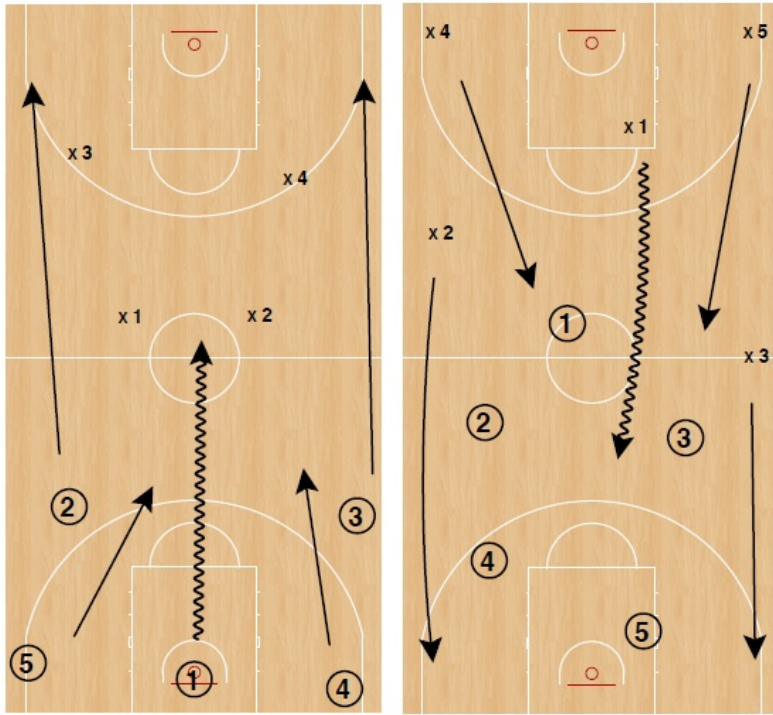
ディフェンスリバウンドの隊形ウイング、コーナー、スロット、リムラインを埋めることを選手に意識させ、考えさせる。リバウンドは絶対に床にボールがはねることがないようにする。

5. Free throw ~ 2on1 ~ 3on2 ~ 4on3 ~ 5on4 ~ 5on5

①がフリースローを打ち、リバウンドを取るもしくはインパウンズから 2on1 を行う。



2on1 の後は 1 人外からプレイヤーが参加し、3on2 を行う。その後同様に 4on3 を行う。

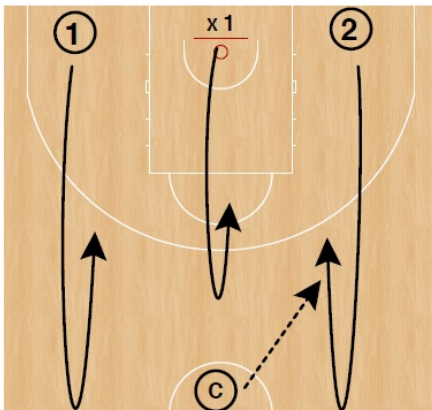


同様に 5on4、5on5 を行う。

※ファーストブレイクのアウトナンバーはディフェンスと同じ数のパスでやっつける。ファーストブレイクで一番ミスが起こるのは、パスがミドルレーンを越える時である。

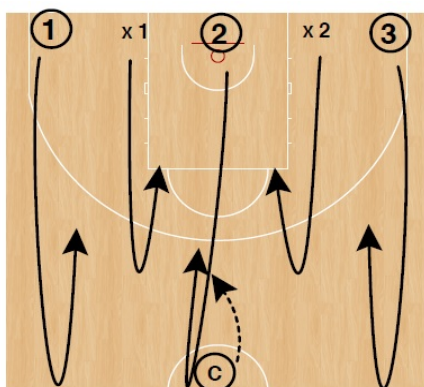
6. Out number

① H.G2on1



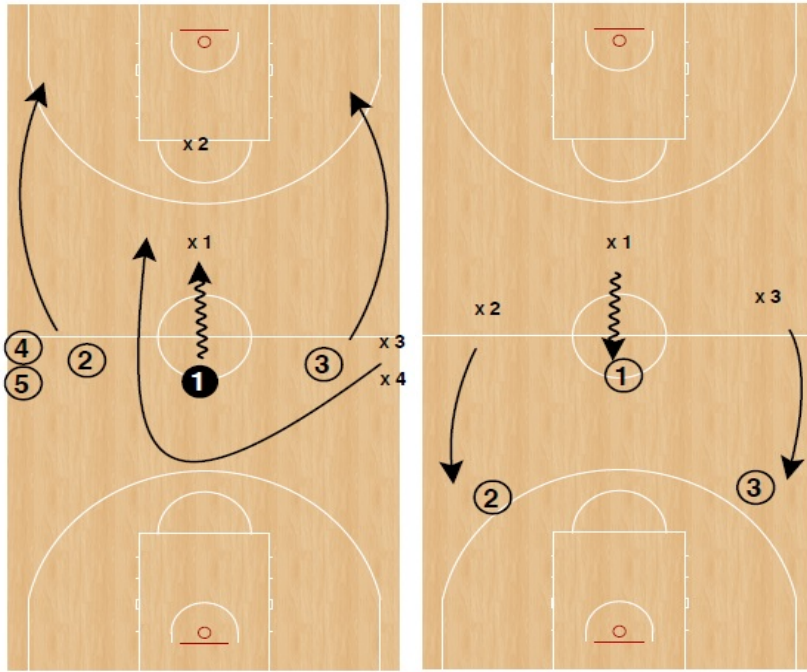
①と②がセンターラインまで走り、コーチからボールを受け取って 2on1 を行う。ディフェンスは3Pラインを超えたあたりで折り返す。

② H.C3on2



上記と同様に 3on2 を行う。

③ H.C3on2～3on3



ハーフラインをオフェンスがまたぐ時に 3 人目のディフェンスがセンターサークルを通過して入る。

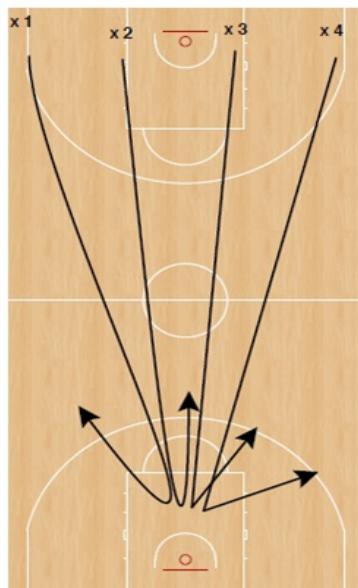
<Session5>Transition Defense

勝つために必要なトランジションディフェンスの目的・ゴールは Easy basket を与えないことである。バスケットボールはターンやストップというスキルが多く必要とされる競技なので、教えなければならない。

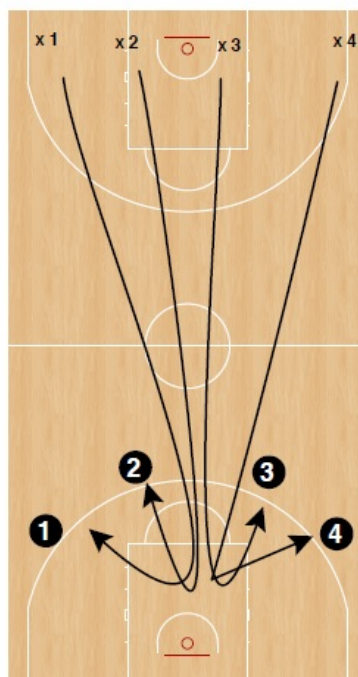
1. Transition footwork(腕の振りとポジティブステップを意識する)
 - ① センターラインまでジョグでラン。センターラインまできたらバックランをジョグで行う。
 - ② 後ろ向きジョグから前向きジョグ。
 - ③ フリースローラインに到達するまでにトップスピードで走る。走り出すときに足をひかないように。
 - ④ スプリント～ジグザグスライド

2. Sprint～close out

ディフェンスのコミュニケーションは Early・Loud・often(早く、うるさく、頻繁に)

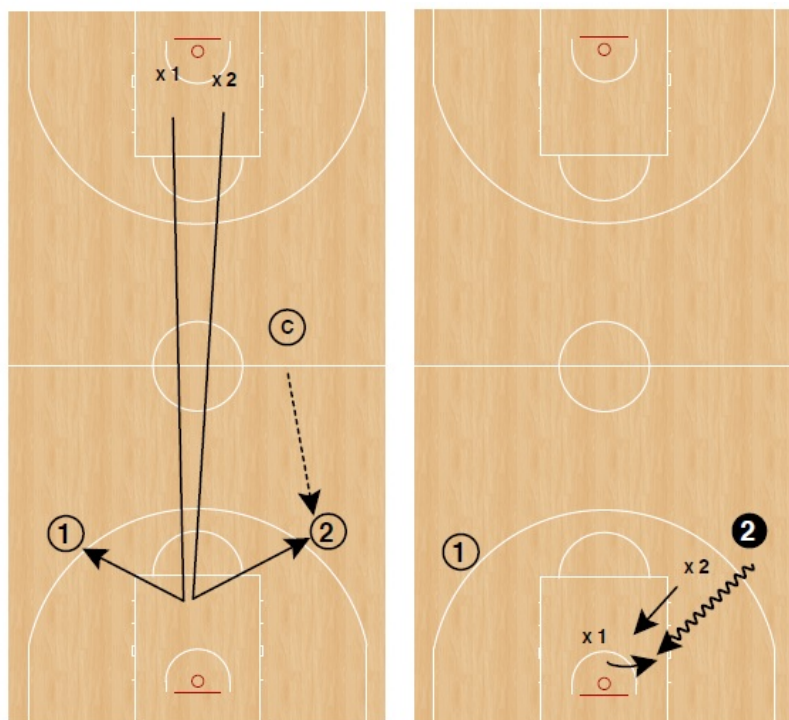


① 笛の合図でペイントエリアまでスプリントする。ペイントエリアで味方とハイタッチを行い、2ガード・2ウイングに向かってクローズアウトを行う。



② クローズアウトの後オフェンスが2回ドライブを行うのに対して、スライドで守る。

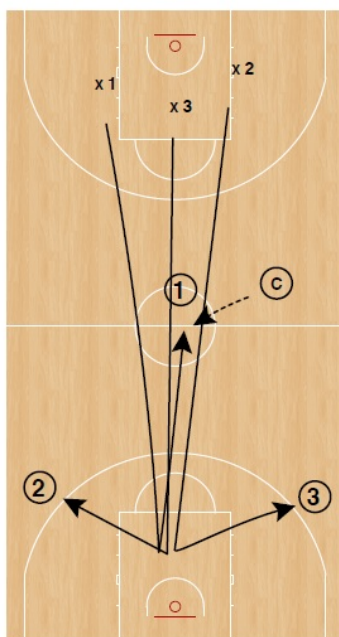
3. Quick jump～sprint～high touch～2on2



ゴール下で早く高くジャンプを3回行う。その後、スプリントで走りペイント内でディフェンス同士がハイタッチしてピックアップする。コーチがどちらにパスを出したかによってポジションをとる。

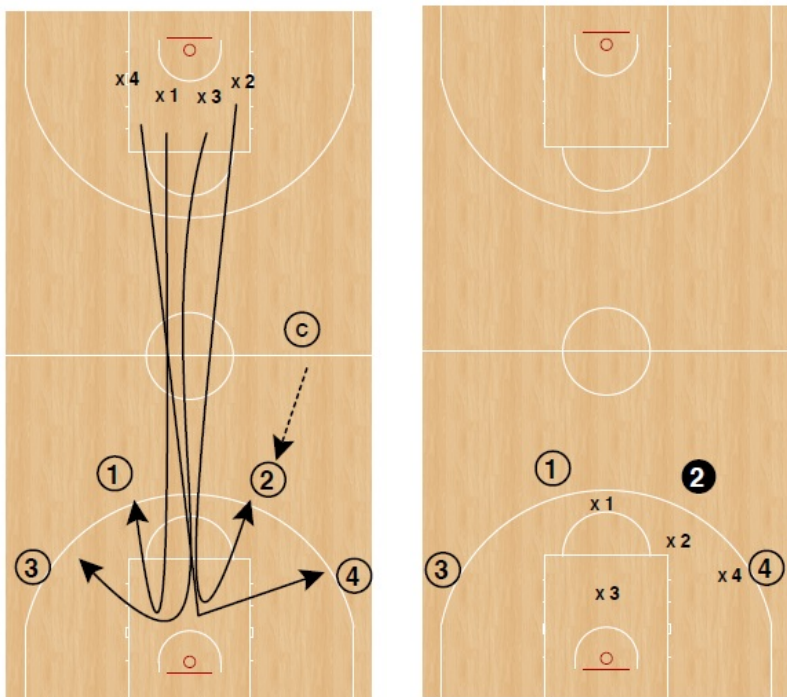
- ① クローズアウトとヘルプポジションをとるところまで
- ② オフェンスがベースラインドライブを行い、ヘルプまで行く。

4. Quick jump～sprint～high touch～3on3



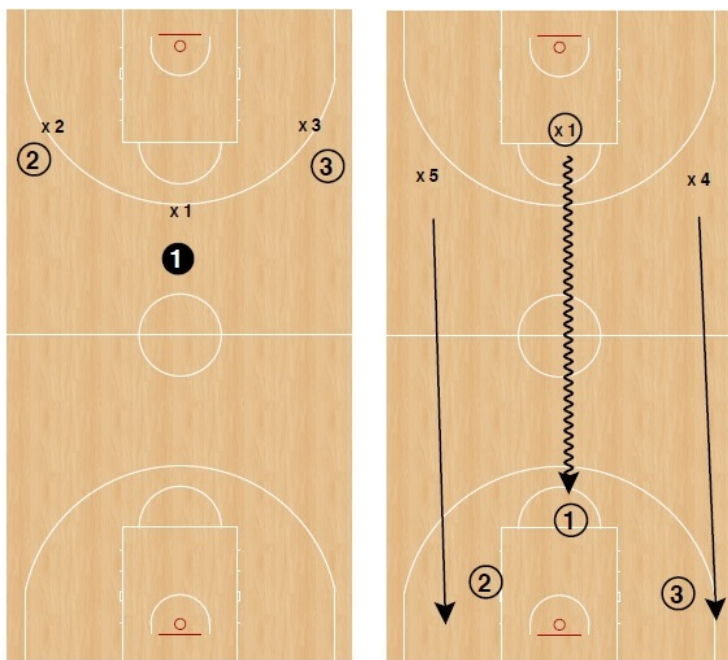
ゴール下で早く高くジャンプを3回行う。
その後、スプリントで走りペイント内でディフェンス同士がハイタッチしてピックアップする。
コーチがどちらにパスをどこに出したかによってポジションをとり、3on3 を行う。

5. Quick jump～sprint～high touch～4on4

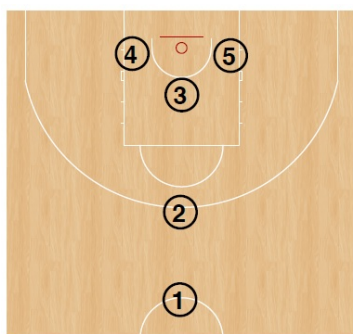


ゴール下で早く高くジャンプを3回行う。
 その後、スプリントで走りペイント内でディフェンス同
 士がハイタッチしてピックアップする。
 コーチがどちらにパスをどこに出したかによってポジシ
 ョンを取り、3on3を行う

6. H.C3on3～F.C3on3 Transition



はじめに H.C3on3 を行う。
 リバウンドをとったプレーヤーだけが次のオフェンスに参加し、
 残りの 2 人はコートの外から参加する。
 2p は 1p、3p は 2p とし、6 点先取で行う。



オフェンスリバウンドの位置どりは左の通り。
 ロングセーフティーを行うものは、トランジションの際はスプリントでペイントまで戻り、他の 4 人
 が戻ってくるまでペイントから出ないように守る。

<Session6>Full-Court Press

このディフェンスを行う目的としては、プレスディフェンス＝ボールカットではなく、オフェンスをコンフォートゾーン(心地いい状態)から逸脱させるために行うものである。ディフェンスを行う時に重要なスタッツとなるのが Deflection(ボールに触り、パスやドリブルをそらせる行為)の数である。目標としては1クォーター5回のディフレクションを目指す。1試合で20回のディフレクションを達成すると勝率が上がるというデータもある。

今回紹介されたゾーンディフェンスは

10の位が

「1」＝man to man defense

「2」＝zone defense

1の位が

「1」＝Half court defense

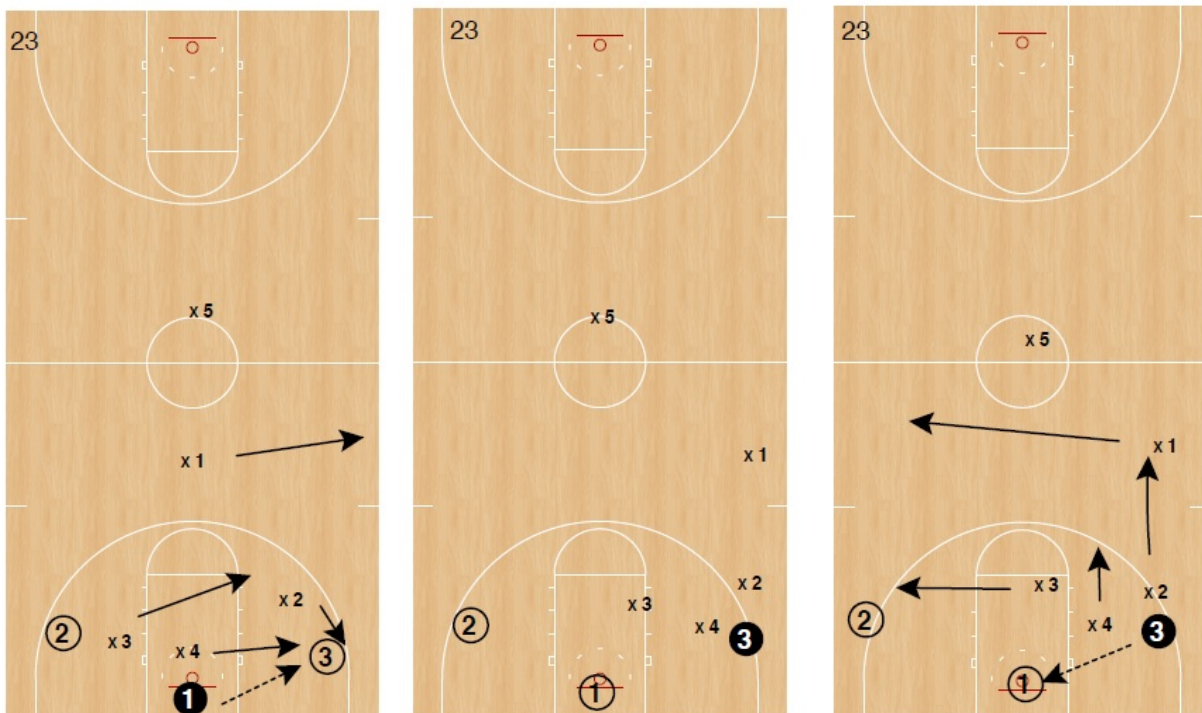
「2」＝3quarter defense

「3」＝Full court defense

で分類。

共通する重要なポイントは、パスの行方はボールマンが教えてくれるため、ボールマンの目と肩を必ず見ること・ボールが空中にある間に動くこと。

1. 「23」 Full court 1-2-1-1～man to man defense



① スローインからディナイはせずに、ウイングにボールを落とさせる。(どちらのウイングに落とさせるか決め、逆はオープンで入れさせないようにする。)

② ボールを受けたオフェンスがドリブルを始めたら X4 がトラップに行く。この際、トラップの間を破られないように守る。

③ X3 はボールサイドまで移動し、どこにパスが出されるかをボールマンの目と肩を見て判断する。

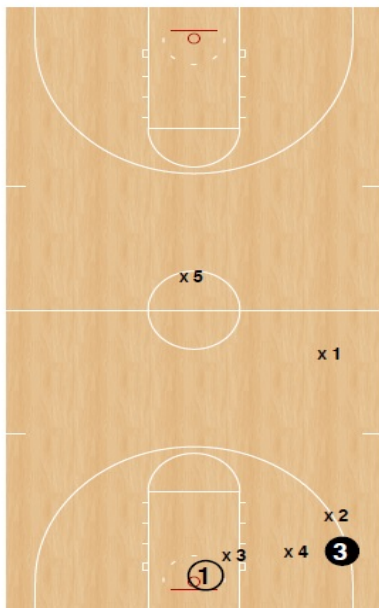
X1 は縦方向の直線的なパスをさせない。

X5 はボールマンと最終ラインのオフェンスとの距離があればあるほど、離れて守ることが重要である。

ウイングからインパウンダーにパスがリターンされた場合、2-2-1 の隊形をとって守る。

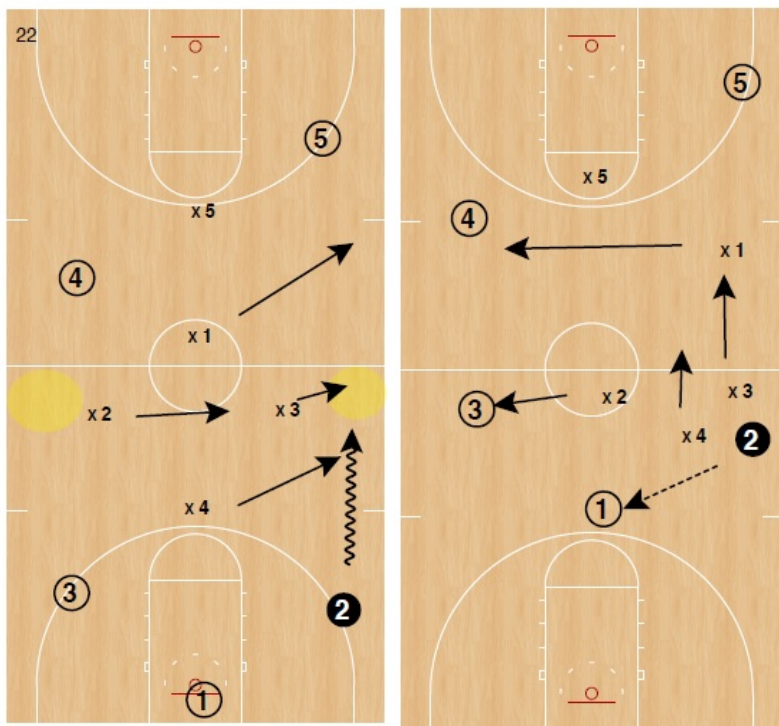
全てのディフェンスはボールが空中にある間に次のポジションへ移動することが大切。

「スクイズ」(絞るという意味)



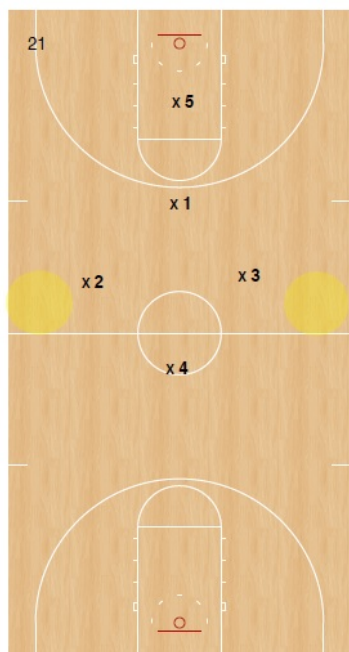
ウイングにボールが落ちた後、X4とX2でダブルチームを仕掛ける。
X3はスローインをしたプレイヤーにオープンでディフェンスをし、パスバックをさせないように守る方法である。

2. 「22」 3quarter 1-2-1-1~man to man defense



3quarterの位置から1-2-1-1を仕掛ける。トラップを狙うのはバックコートのコフィンコーナーである。パスバックしたら2-2-1に変化する。フロントコートからはマンツーマンディフェンスになる。

3. 「21」Half court 1-2-1-1～man to man defense

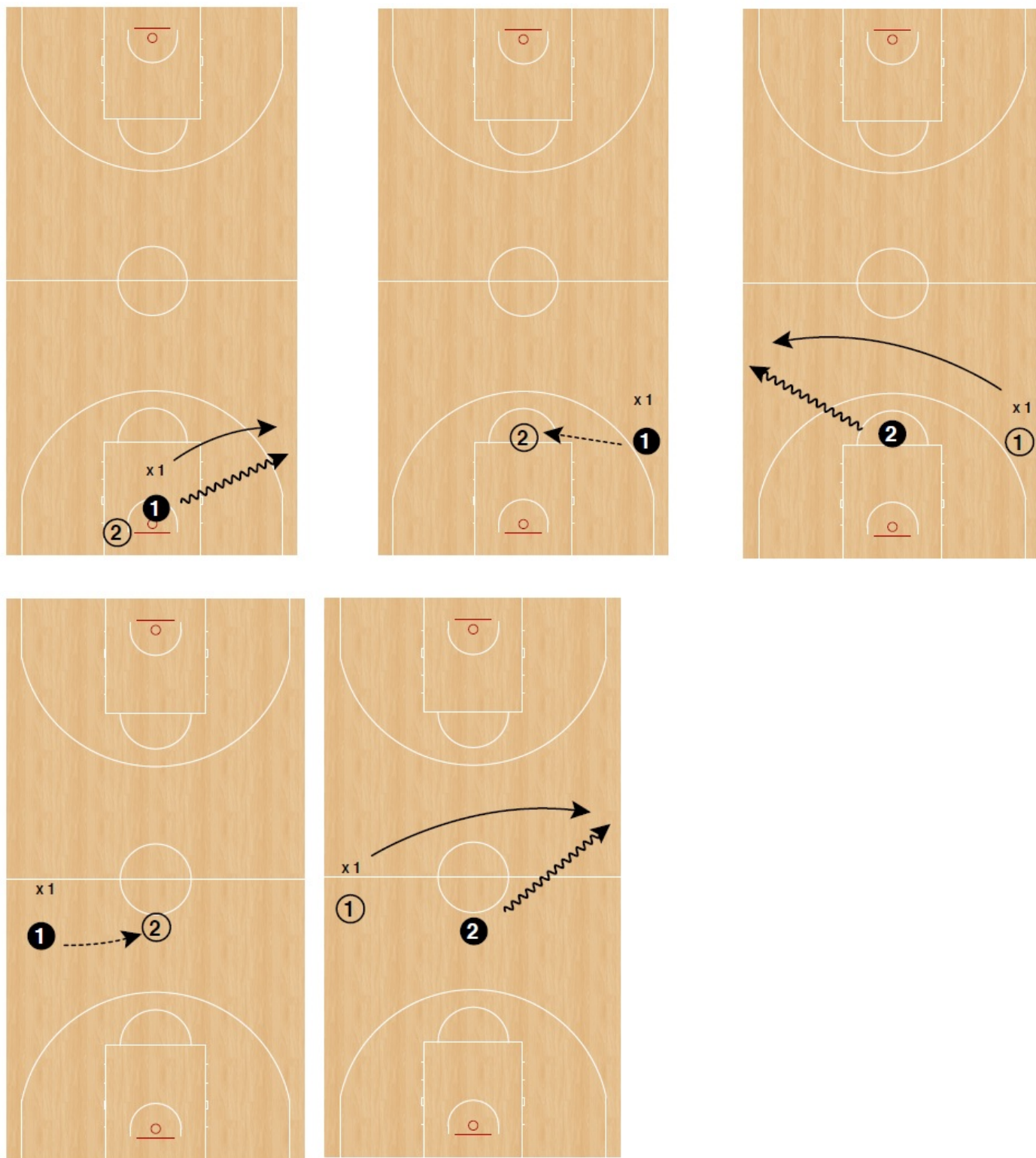


センターラインから 1-2-1-1 を仕掛ける。

トラップのタイミングはボールがハーフコートをまたいでからおこなう。

トラップを仕掛けるポイントはコフィンコーナーとする。

4. 3人組 Sprint & slide drill



オフェンスが2人とディフェンスが1人でおこなう。

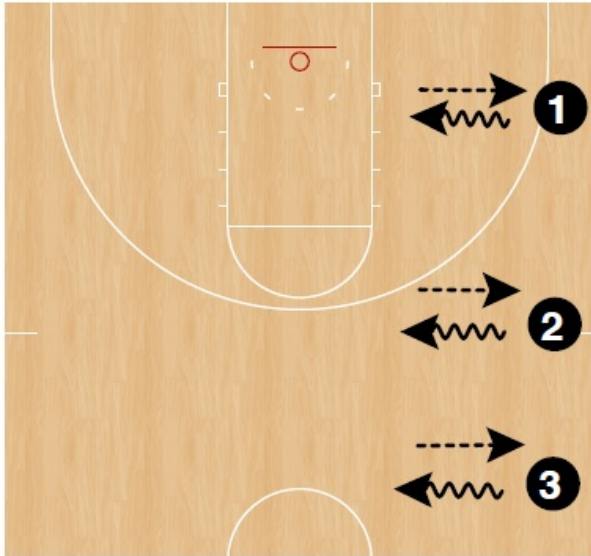
始めはボールを持ったオフェンスがサイドラインに向かってドリブルを行い、それに対してディフェンスがスライドで守る。サイドラインまできたら、もう1人のオフェンスがリムラインでパスを受け、逆のサイドラインに向かってドリブルを行う。ディフェンスはスプリントしてボールマンが向かおうとしている前のスペースに走り込み、スライドで守る。

<Session7> Practice Drills

どんなに技術が向上しても反復して取り組むことが重要。

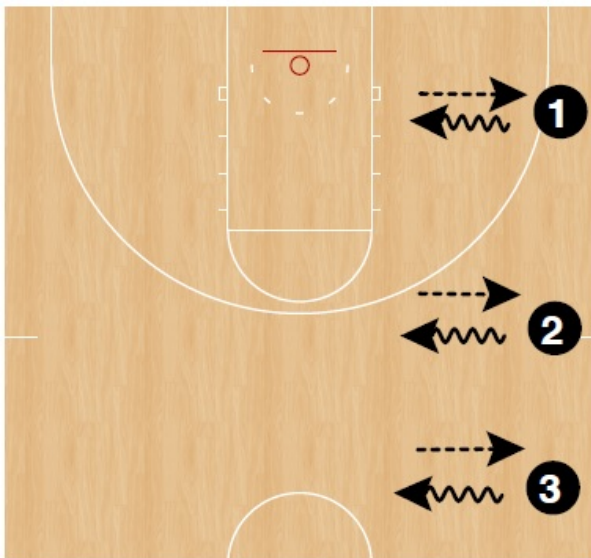
パスはテクニック<集中力である。目でフォーカスさせること。パスを出した後に親指が下に向くことなど指導が必要。年齢が上がるとともに、テクニックと同時に見ることに焦点をあてた練習が必要になる。

1. Dribble & stop (power position) & pass



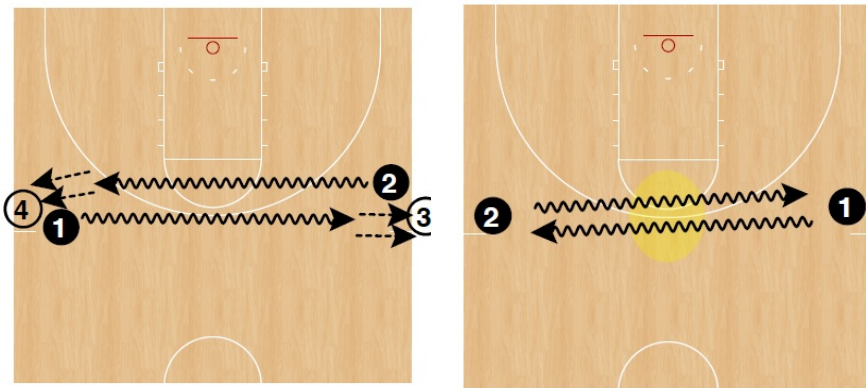
- ①左手で 2 ドリブル～ジャンプストップ～リバースターン～パスをしてダッシュして戻る。パスを受けたプレーヤーは同様に動く。パスの種類はチェストでもプッシュでも可)
- ②右手で①を行う。
- ③左手で 2 ドリブル～ジャンプストップ～フロントターン～パスをしてダッシュで戻る。
- ④右手で③を行う。
- ⑤左手でドリブル2回～ジャンプストップ～リバースターン～ステップアウト(フリーフットをオープンに1歩出す)してバウンドパス
- ⑥オープンにステップアウトしてからクロスオーバーにステップスルーし、バウンドパスをする。ボールの軌道は頭の上、スウィープ(膝の下)と Hip to hip(お腹の前)があるが、後者を勧めている。

2. 3men 2ball Dribble drill



- 先頭のプレーヤーがドリブルを2回行い、ジャンプストップしてターンを行う。2 列目のボールを持ったプレーヤーと左手でプッシュパスを交互に繰り返し行う。コーチの笛が鳴ったら、先頭だったプレーヤーはドリブルで列に戻り、ジャンプストップして 3 列目のプレーヤーに手渡しでパスをする。2 列目のプレーヤーは同様にドリブルをして進む。
- ① プッシュパス(右手・左手)
 - ② 片手でキャッチしてそのまま片手で交互にプッシュパス。
 - ③ 先頭のプレーヤーがボールを 2 つ持ち、ドリブルして進む。ドリブルをしたままターン(どのターンでも可)をし、ドリブルをしたままの状態に先に右手でプッシュパスをする。その後左手もプッシュパスを行い、2 列目のプレーヤーがボールを 2 個持った状態で同様に行う。

3. 2ball dribble&pass

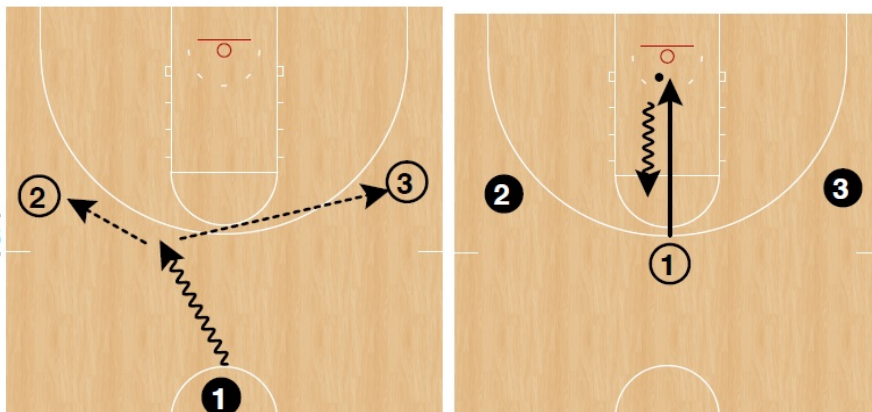


サイドラインからスタートし、膝より下でドリブルをして進む。

- ①2 つ同時にドリブル(one sound dribble)を行い、片手でパスをする。
- ②交互にドリブル(shot gun dribble)を行い、片手でパスをする。
- ③交差するときに内側のボールを交換し、サイドラインまで進む。
- ④交差するときにボール 2 つを交換し、サイドラインまで進む。

※③、④は「交換する」という指示のみで、どうやって交換するかはプレイヤーに解決方法を考えさせる。

4. Pass&shooting (pass,catch,shot,stop,pivot)

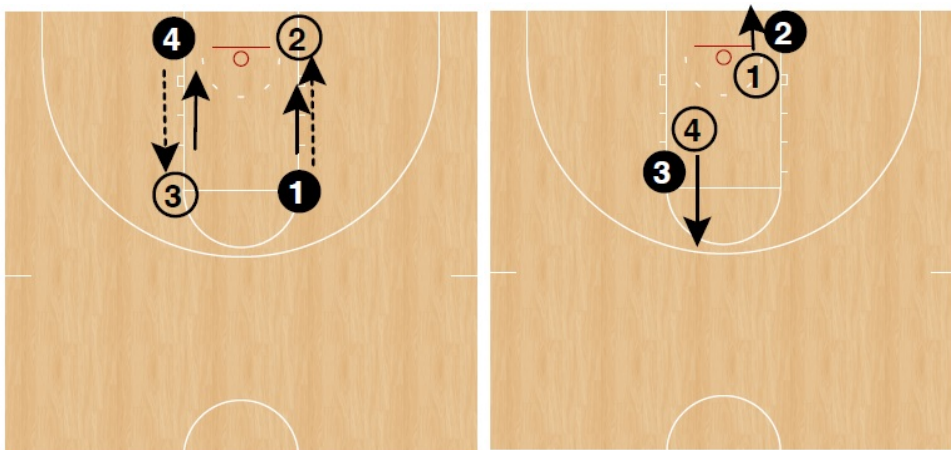


1 が 2 ボールでドリブルを開始する。始めは左サイドにドリブルをし、3P ラインの前で 2 にパスを出す。

方向を変えて 3 にパスをする。パスを受けたプレイヤーはシュートをする。

パスをした 1 はゴール下にあるボールを取り、ドリブルでフリースローラインまで戻ってジャンプシュートをする。

5. Indiana

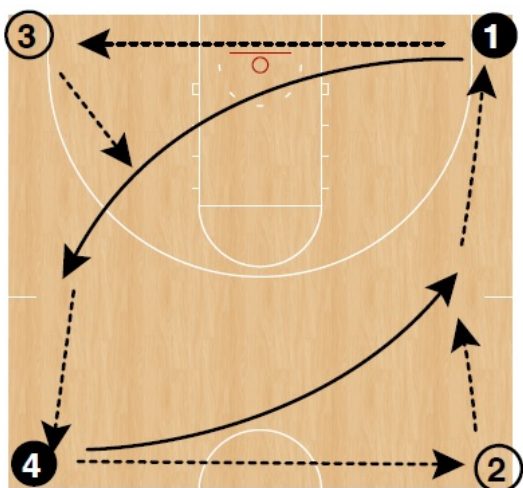


ペイントエリアで①と④が対面のプレーヤーにパスをする。

②と③はすぐにリターンパスをする。①と④はハンドオフで②と③にパスを出す。

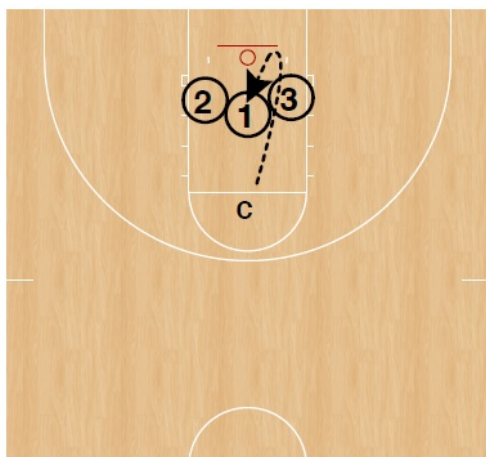
2つのボールからスタートし、慣れてきたらボールの数を増やす。(最大4つ)更にレベルを上げたものとして、コーチの笛で瞬時に逆回りを行うという練習もある。

6. Square pass



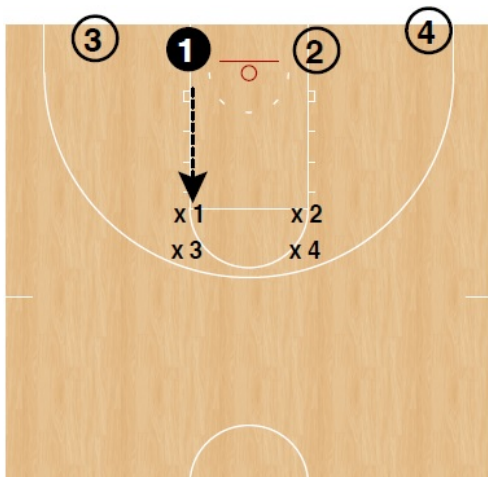
ボールは1つから最大4つまでで行う。自分が見るべきボールだけにフォーカスして、混乱しないようにする。

7. War rebound drill



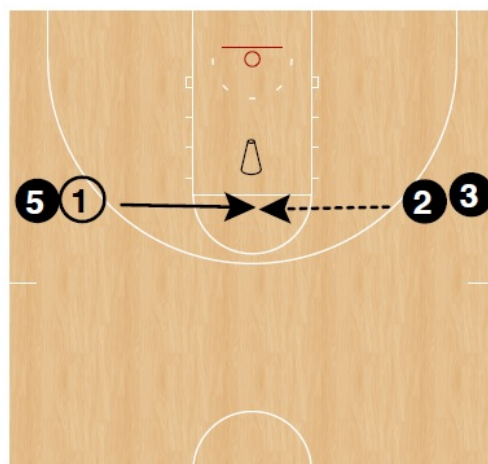
コーチがシュートしたボールを3人で奪い合い、リバウンドを取ったプレーヤーがシュートをする。ボールが取れなかった2人はブロックあり、ファールありでシュートを防ぐ。(ただし、背中を押さない)2回シュートを決めたものが勝ち抜けになる。勝ちが出たら待っている別のプレーヤーが1人入り、また3人で戦う。床に落ちたボールはデッドボールとなり、コーチに返す。

8. Red&Blue drill



チームを 2 つに分ける。ブルーチームがゴールしたらレッドチームにパスを出し、クローズアウトをする。パスを受けたレッドチームはシュートを打ち、リバウンドを争う。どちらのチームがリバウンドを取っても、そのままシュートをする。シュートが入った方が勝ちで、勝ったらゴール下に並び、負けチームはフリースローラインに並ぶ。時間を決めて、最終的にどちらのチームが多くゴール下に並んでいるかで勝負する。

9. Keyhole shooting



両サイドのウイングに分かれて並ぶ。ゴール方向へ1歩踏みしてからコーンへ向かって走り、ジャンプストップでパスを受ける。パスを受けた時の体の向きは、両肩がパスサーに向かい合うように止まる。インサイドフットを軸足にしてフロントターンをする。

- ① ジャンプストップ～スクエアアップ～クロスオーバーしてワンドリブル～ショット
- ② ジャンプストップ～スクエアアップ～ストロングサイドにワンドリブル～ショット

上記に時間に制限をかけて 30 本成功させる。

練習のメニューでオフェンスからディフェンスに変わる時などにこのようなドリルを入れるとよい。競争させるためにタイミングや本数、時間などでプレッシャーをかける。