

※無料版はこちらから

PLAYBOOK
SELECTIONS

PLAYBOOK SELECTIONS アーカイブス

ARCHIVES

- ▶ トム・イゾーのディフェンス&リバウンド
- ▶ マイク・ダンラップのコーチングフィロソフィー
- ▶ デーブ・ロビンスのサークルディフェンス
- ▶ オンボールスクリーンの指導法

Chapter

PLAYBOOK SELECTIONS ARCHIVES

BCW日本語版

PLAY BOOK SELECTIONS アーカイブス【第5集】

2019年1月11日発行
定価2,000円+税

発行

ジャパンライム株式会社
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14
TEL 03-5840-9980
FAX 03-3818-6656

発行人

秀島卓也

編集人

宮村 淳

監訳

倉石 平

協力

早稲田大学スポーツ科学学術院
スポーツ戦略研究室

翻訳

(株)ラスターテック

表紙デザイン

(株)ニコデザインオフィス

デザイン・DTP作成

(有)あほうせん

(c) ジャパンライム(株)2018
本誌掲載の記事・写真の無断複写・複製・転載を禁じます。

本書の全てのコンテンツの所有権は、スパルタン
パフォーマンストレーニングLLCに属します。

本編は、以下4つの要素が収録されています。

■徹底したディフェンス強化でミシガン州立大学を全米屈指の強豪チームに育て上げたトム・イゾーがクリニックで公開したディフェンスとリバウンド練習と、ゾーン・クイックヒッタープレーの一部を紹介。

■NBAやNCAAのコーチを歴任し、現在はロヨラ・メリーマウント大学のヘッドコーチを務めるマイク・ダンラップがオーストラリアに招かれて行ったクリニック内容を抜粋。

■NCAAディビジョンIIで通算700勝以上を挙げ、殿堂入りもしているデーブ・ロビンスによるサークルディフェンス。ゾーンディフェンスからの積極的な仕掛けを紹介。

■ニュージーランド・バスケットボール協会コーチング教本より。世界的に流行しているオンボールスクリーンの指導法です。2メンゲームの代表的な戦術戦略ともいえる攻撃方法であり、その攻撃のポイントになる部分を抜き出して紹介。

目次

※コーチの肩書きはクリニック開催当時のものです。

トム・イゾーのディフェンス&リバウンド

ディフェンス&リバウンドのドリル.....	3
ゾーン・クイックヒッター.....	6

マイク・ダンラップのコーチングフィロソフィー

コーチングに対する考え方.....	9
ドリル.....	10

デーブ・ロビンスのサークルディフェンス

サークルディフェンスの基本的考え方.....	12
サークルスクランブル.....	17
サークルガード.....	19

オンボールスクリーンの指導法

オンボールスクリーンの基本.....	24
オンボールスクリーンの段階的練習.....	28

トム・イゾーの ディフェンス&リバウンド

NCAA名コーチの一人トム・イゾーは、徹底したディフェンス強化でミシガン州立大学を全米屈指の強豪チームに育て上げた。その粘り強いディフェンスは、妥協を許さない日々のハードワークの賜物だ。ここでは、イゾーがクリニックで公開したディフェンスとリバウンド練習と、ゾーン・クイックヒッタープレーの一部を紹介する。

【マンツーマンディフェンスのキーポイント】

1. プレッシャー：ボールにプレッシャーをかけ続ける。
2. インサイドーアウトディフェンス：“エルボーヘルプ”と“ブロックヘルプ”
3. ポジション：ワンパスアウェイの距離のとき、2ステップでヘルプポジションに入れる位置を取る。ツーパスアウェイの距離のとき、ペイントエリアに片足が入る位置を取る。
4. ペネトレイト（ドライブ）：ドライブはディフェンスを破り、リバウンドの機会を減らす。
5. ポストディナイ：常にパーシャルディナイをする。
6. ジャンプ・トゥ・ザ・ボール：パスに対して移動する。
（注／ジャンプ・トゥ・ザ・ボールは本来、フロントカットさせないこと、リバースパスさせないことが目的）

【スクリーンの対応】

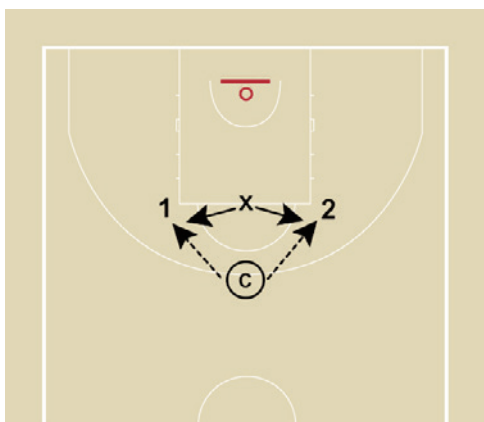
- スイッチ：中途半端に行ってはいけない。徹底して行うべきである。
- 1、2はスイッチ、もしくは1、2、3はスイッチ。そして4、5はスイッチ。

【リバウンディング】

- 体力と正しいメンタリティーが必要とされる。これはチームフィロソフィーである。
- 常に4人のプレーヤーをリバウンドに参加させる。（ポイントガードはハーフコートへ）
- ゲームに適応する心構えを教える。
- 全てのリバウンドの70％を支配する。
- ゴール近辺のポジションを奪取するプレーヤーが勝つ。プレーヤーはゴール近辺でどんなボールにも反応できるポジションを確保しなければならない。

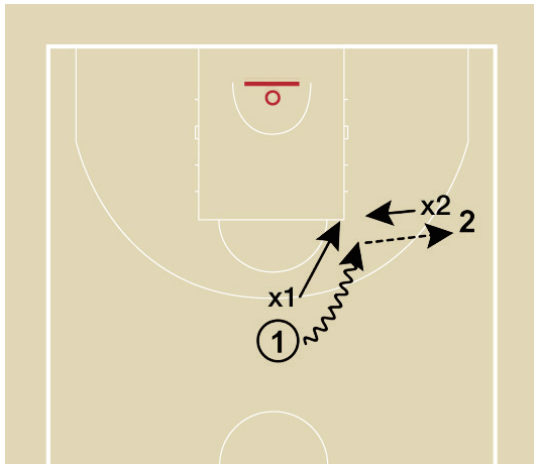
ディフェンス&リバウンドのドリル

■ビート・ザ・パス



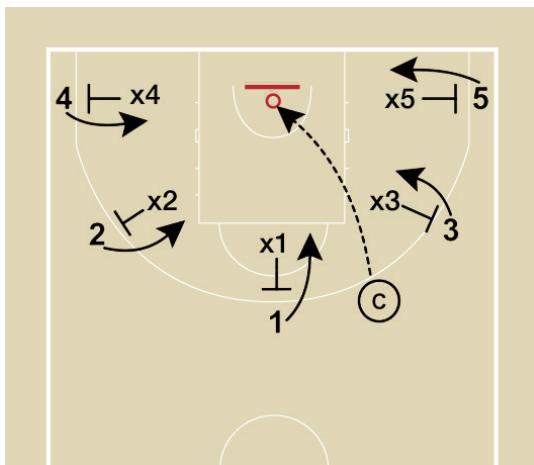
- コーチはボールを持って、両サイドに2人のレシーバーを配置する。
- ディフェンスはコーチから#1、#2へのパスを防ごうとする。

■ヘルプ&リカバードリル



- 2人のディフェンスドリルである。
- #1はドリブルしてエルボーにアタックする。X1は#1にスライドでマッチアップする。
- X2はドリブラーがペイントに侵入するまでに、ドリブルを止める。ドライブを阻止する（ペイントへ進ませない）ために、インサイドヘルプ同様にX2はインサイドヘステップする。
- #1はウイングにいる#2にキックアウトする。X2は#2ヘリカバーバックしなければならない。
- このドリルは#2のアタックでも行うことができる。#2がドリブルでミドルにアタックし、#1にキックアウトする。
- X1はインサイドにステップしてドライブに対してヘルプ&リカバーしなければならない。

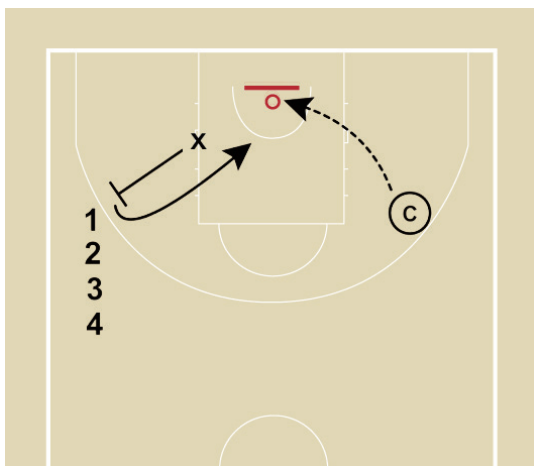
■ウォーリアードリル



- チームリバウンドドリルである。
- オフェンスとディフェンスのプレイヤーはペリメーター（3ポイントライン外側）に並ぶ。
- コーチがシュートを打つ。
- プレイヤー同士コンタクトして、ボールを見てから奪取しに行く。
- リバウンダーは最も高い位置でボールを取るうとしなければならない。

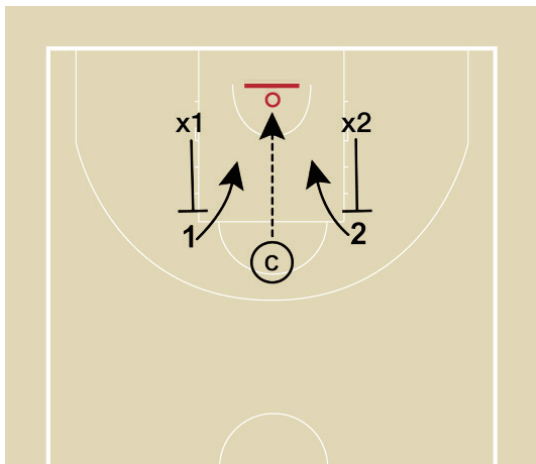
※プレイヤーをローポストに移動させることによって、より激しいドリルになるはずである。

■ヒット、ファインド&ゲット



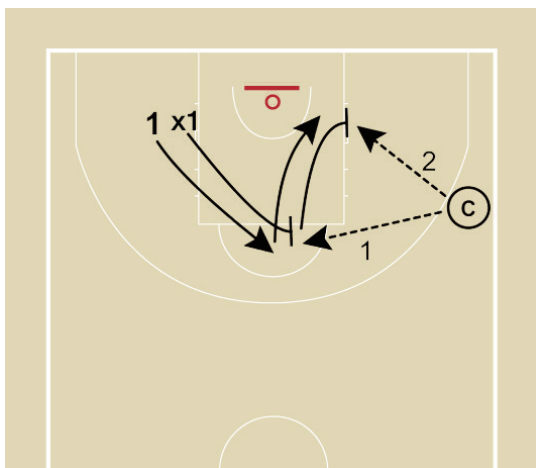
- コーチがシュートを打つ。
- プレイヤー同士コンタクトして、ボールを見てからリバウンドを奪取しに行く。
- つかまえ、押さえない。相手を手でつかまえない。（ホールドしない）
- リバウンドを奪取、顎下にボールをもってくる。

■リバウンド2対2



- コーチがシュートを放ち、リングにボールが当たったら始まる。
- ディフェンスはコンタクトして、オフェンスをレーンの外へ押し出す。
- オフェンスはリバウンドを奪取しようとする。
- オフェンスもディフェンスもリバウンドを奪取しようとする。
- オフェンスがリバウンドを奪取したとき、そこからライブになる。

■ビート&ベルト ディフェンシブドリル



- オフェンス1人とディフェンス1人のドリルである。
- このドリルの目的は2つのパス（トップへのパスとバックドアカットのパス）をさせないことである。
- ディフェンスはカッターに対してバンブする。

【スクリーン&ロールに対するディフェンス】

- “ジャム”（つめ込む、動かなくする、不能にする）：ディフェンスはスクリーナーを“ジャム”しなければならない、そしてボールマンのディフェンスはスクリーンの後方を通る。
- “アップ&アンダー”：スクリーナーのディフェンスはステップアウトして、ボールマンのディフェンスはスクリーナーの後方を通る。スクリーナーに対してムービングアップして

いるディフェンスはボールマンを外へ行かせるようにする。

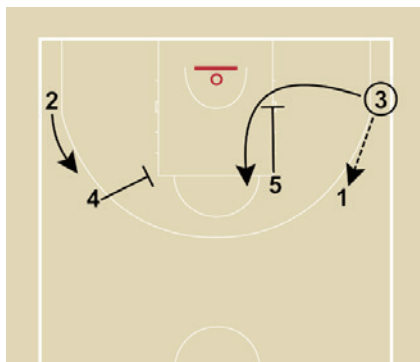
- “トレイル”：通称“アウトサイドーインサイド”：ディフェンスはスクリーンの外側を通してインサイドへ。スクリーナーとの接触を避けようとする。

ゾーン・クイックヒッター

■フィストダウン vs. 2-3ゾーン



- 4アウト1インセットである。
- #5はボールサイドのハイポスト。
- #3と#4はウイング。
- #2は反対側のコーナー。
- #1は#3へパス、#3はコーナーヘッドリブル。

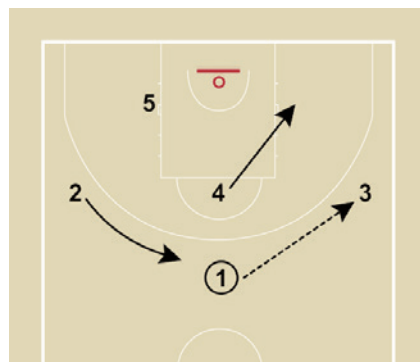


- #3は#1へパスを戻し、それからベースラインをカットして、#5を使ってカールアラウンドする。
- #4は#2が3ポイントシュートを打つことができるように、ウィークサイドのガードにスクリーンをセットする。

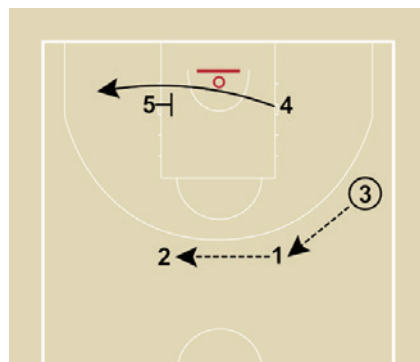


- #1は2つのオプションがある。1つ目はミドルの#3にパスをすること。2つ目は#2にパスをして3ポイントシュートを打たせること。

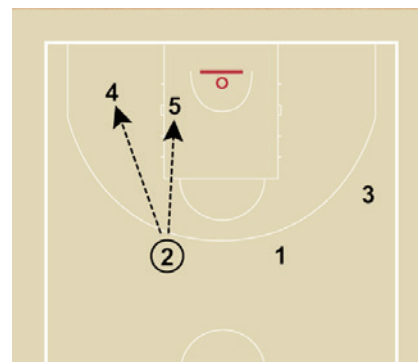
■スペシャル vs. 2-3 ゾーン



- 1-3-1セットで始まる。
- #1はトップ、#2と#3はウイング、#4ハイポスト、#5はローポスト。
- #1はウイングの#3へパス、#4はボールサイドのローポストヘダイブする。



- ボールが#3から#1、#1から#2へ返されたとき、#5はダウンスクリーンをセット、#4はスクリーンをカットオフしてコーナーへ。



- #2はショートコーナーの#4へパス。#4はシュートを打つ。
- もしくは、#2はスクリーン後にローポストでシールしている#5にパスすることもできる。