１３：３０～１６：３０

４．ファースト・ブレーク

考え方

（１）前進・展開。プレーの連続性を考える。

（２）パスで運ぶことが優先順位。

（３）前提・1

「スコアーされた後か？」　ｏｒ　「リバウンドからか？」

スコアーされた後は、スローインでタイムロスが生じる。リバウンドからとは明らかに違う局面。

（４）前提・2

「相手チーム（プレーヤー）は、コートのどのエリアを帰陣するか？

ミドルレーン近辺を帰陣することが多い。

↓

だから、ライン際をボールを進めることになる。ライン際でのボールの進め方の準備をしておく必用がある。

（５）前提・3

「アウトナンバー？」　ｏｒ　「イーブンナンバー？」

攻め方が、本質的に違う。そのことを指導者がわかってチーム作りをしていくことが大切。

ドリル・1　スピード・ドリブル　（フルコートをドリブル３回で）

「両手でドリブルしない。」

「トラベリングのスタートはしない。」

「小指が上に返れば、ダブルドリブル。注意する。」

「前に運ぶ意識。抜くドリブルとは違う。」

ドリル・2　スピード・クロスオーバー　（大きく泳ぐような感じ）

ドリル・3　スピード・ドリブルからレイアップシュート

※スピードのある中で、いかに技術を追求できるかが大切。

ドリル・4　タンデム　２メン　パス２つの後、スピード・ドリブル１ｏｎ１

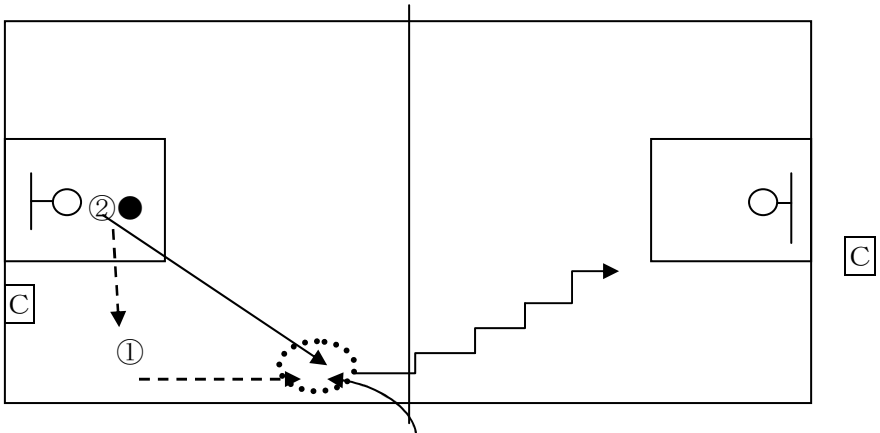
「オフェンスにアドバンテージを与える設定。ディフェンスに対し仕掛けるイメージを持つ。ディフェンスの姿勢が整う前に仕掛ける。」

「ファンダメンタルがないと、ドリブルで自分の状況を苦しめてしまう。」

「ミドルを攻めて、スペーシングする。」

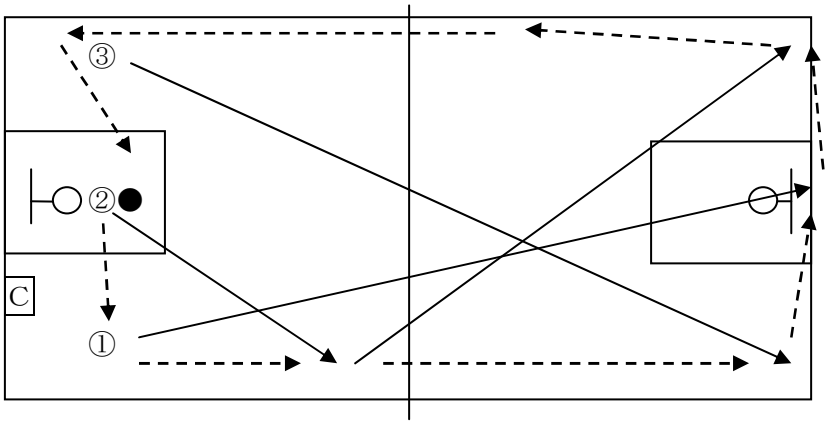
「ディフェンスに突っ込みたい。ディフェンスの背後に入り、レイアップシュートはバンクしない。バンクするから、ディフェンスにカットされる。」

ドリル・５　　アウトレットパスからボールサイドパス　→　スピードドリブルへ



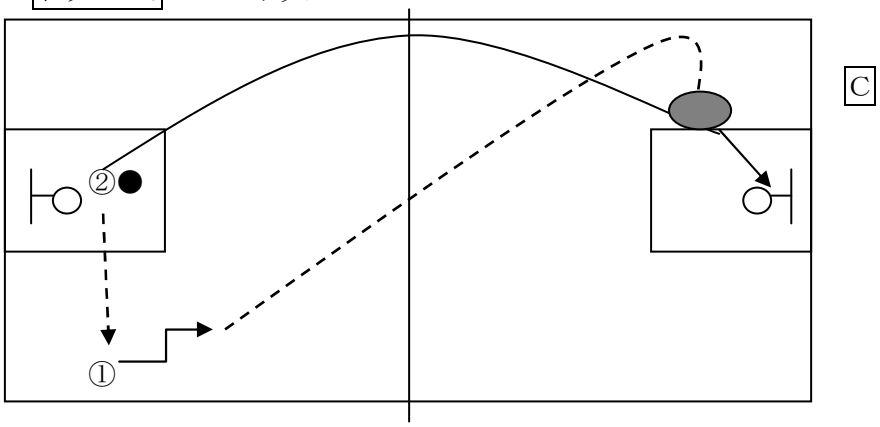
「アウトレットパスは、前に進みながら受ける必用はない。」
「ボールサイドパスを受ける時は、　リバーススステップでキャッチ」
「トラベリングに気をつける。」

ドリル・６　　サイドラインブレーク　～　パスを展開する。



「ライン上でボールを受ける。」
「11 秒以内に 1 往復してシュートまで持って行く。」

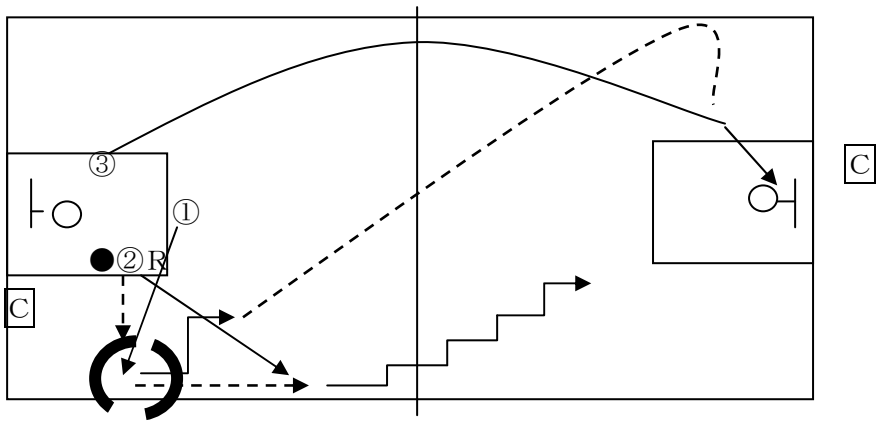
ドリル・7　　スキップ・パス



『スキップ・パスとは』
ループの高さで時間を調整する。ランナーのコースに上から落とすパス。落とすポイントは、ペイントの中ではない。走るコースを通過するパスではない。線ではなく点のパス。

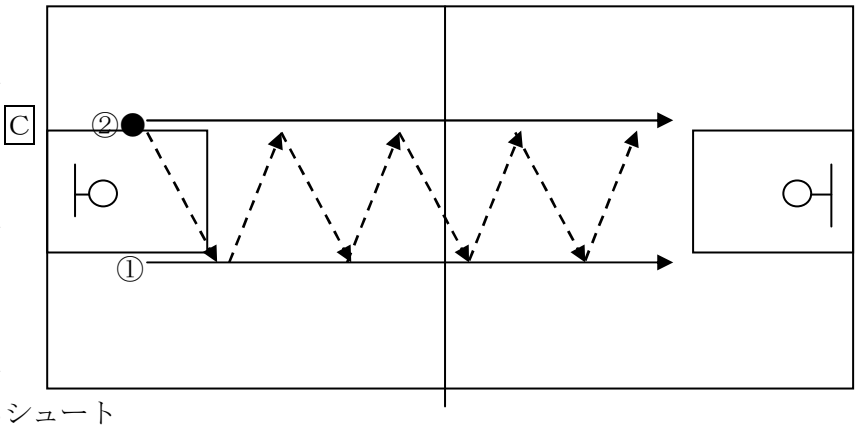
ドリル・8　　アウトレットパスからのボールの進め方の判断をする

『ガード（①番）プレーヤーとして大切なポイント』
次のことを適切に判断できているか？
（1）ボールサイドパス（縦パス）を適切に判断できているか？
（2）ミドルエリアにドリブルアタックでタイムリーに仕掛けていけるか？
（3）逆サイドにスキップ・パスができるか？（ビジョンの奥行き）



『いかにアウトレットパスを速くもらえるかが全て！アウトレットパスからいかに速く展開していけるかが大切！』

ドリル・9
２メン・クイックパス
パス９回で
ドリル・10
２メン・クイックパス
からシュート
ドリル・11
２メン・クイックパス
（バウンズパス）からシュート



【ポイント】「**パスをしたら、前を向く。**」「**パスを正確に。**」「**ボールをポケットにしまうような感覚でつかむ。**」「**ターゲットハンドの位置。**」

★「いかに正確に強くさせるか！」を選手に伝えることが大切。

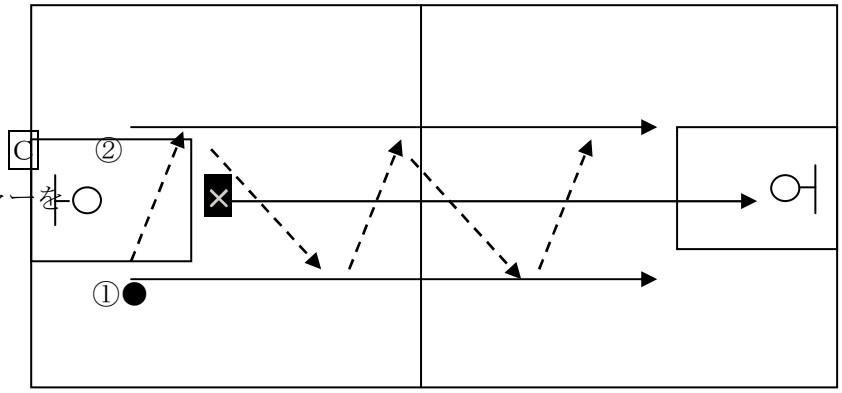
ドリル・12　　２メン・クイックパスからシュート（リアクション・ドリル）
親のプレーヤーがバウンズパスならば、子のプレーヤーはノーバウンドのパスでリターンする。判断する要素を入れる。

ドリル・13　　２メンワイド　　サイド・トゥ・サイドパス３回でシュート。
展開させるためには、ロングパスは必修。

ドリル・14　　行きは、２メン・クイックパス（パス９回）
帰りは、２メンワイド（パス３回）

★いかに速く遠くにボールを飛ばせるかが大切！

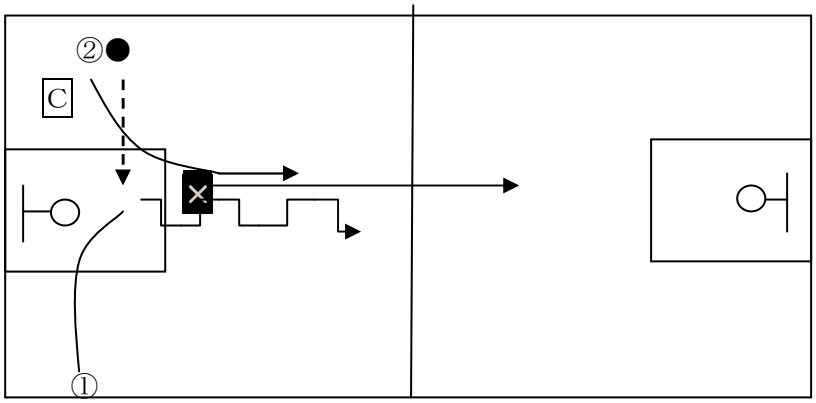
ドリル・15
２ｏｎ１
ディフェンスは、パッサーにプレッシャーをかける。



ドリル・16
２ｏｎ１
ディフェンスは、Ｌｉｖｅに反応。

【ポイント】
・ディフェンスが出てきたら、頭越しのパスを狙う。頭越しのパスは、スキップパスと同じ落とすパス。
・バウンズパスだと実際のゲームで失敗して（ターンノーバーになり）しまうケースが多々ある。
・大学やＪＢＬの試合では、２ｏｎ１の場面でバウンズパスはほとんどない。頭越しパスからタップシュートかダンクシュートのイメージ！そういうイメージでやろう。

ドリル・17
「１ｏｎ１＋サポート」
１ｏｎ１でスコアーすることを最優先する。サポートする人は、１ｏｎ１のコートバランスの中で位置取りする。
シュート動作でパスに行く。リバウンドで押し込みに行く。



イーブンナンバーの考え方

『ボールマンのスペースを最優先にして活かす！』

ドリル・18

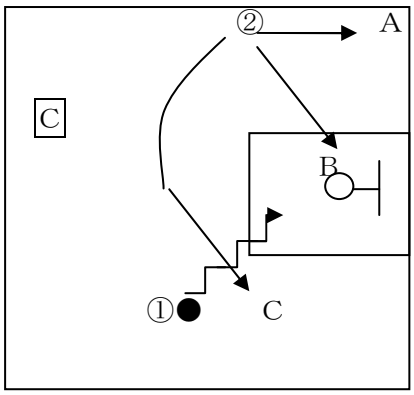
２ｏｎ２　イーブンナンバー

①　～　ボールマン

②　～　合わせ　　Ａ．ドリフト

Ｂ．バスケット・カット

Ｃ．ドラッグ



★合わせは、ヘルプのタイミングと位置

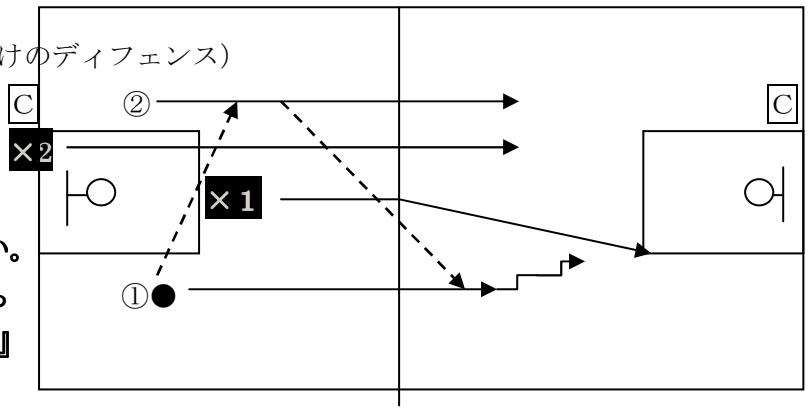
（高い位置のヘルプか低い位置のヘルプか）

を判断していく。

ドリル・19

2ｏｎ１＋１（追っかけのディフェンス）

『ボールマンは、
コートバランスを整える。
ミドルライン上を進まない。
ミドルライン上を進むから
ボールサイドが混み合う。』



ドリル・20　　３ｏｎ２

３ｏｎ２から２ｏｎ１、１ｏｎ０をいかに作るか。**セオリー通りの３ｏｎ２の攻め方。**

ドリル・21　　３ｏｎ３　イーブンナンバー

【ポイント】

・イーブンナンバーでは、ボールのもらえないウィングのプレーヤーはコーナーに向かって走る。それによって、ボールマンのスペースを作り出す。

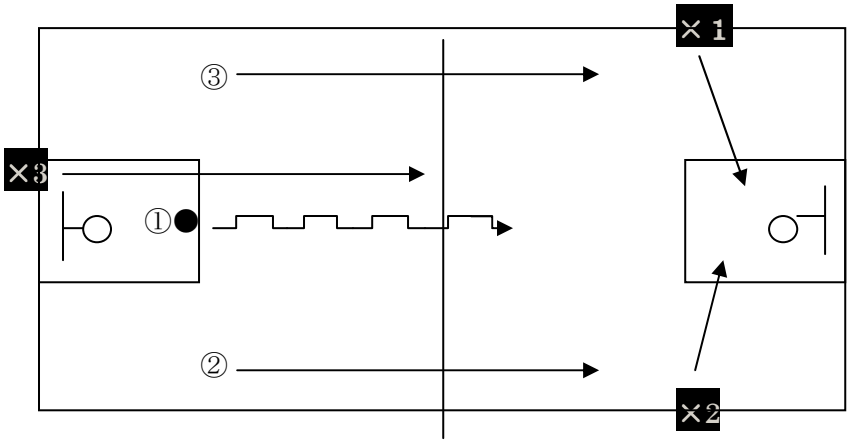
・ディフェンスがヘルプに動き出すということは、ハーフコートのセットオフェンスであるということ。

・ドリフト・ドラッグ・バスケットカットをタイムリーに仕掛けていけるか。

・トランジション３ｏｎ３イーブンナンバーならば、ボールラインを下げて２ｏｎ２のプレーにすることが大切。

アウトナンバーならば、ボールマンが優先的に仕掛けてゴールに向かう。

ドリル・22　　『ドリル32』　３ｏｎ２　＋　１　→　３ｏｎ３



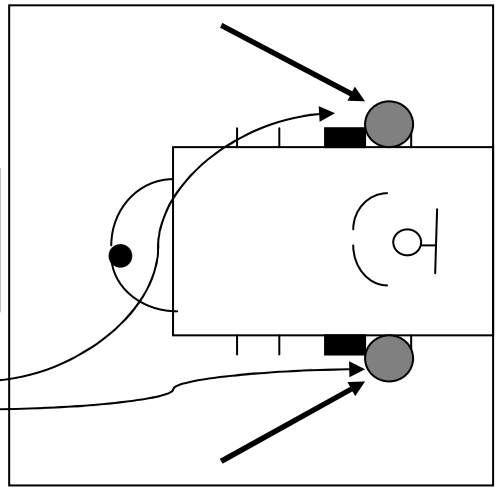
【考え方】

「いかに速くボールを進めるか。」

「合わせる習慣の確立。」

吉田氏の考え方

『３ｏｎ３までは、アウトナンバーである。』



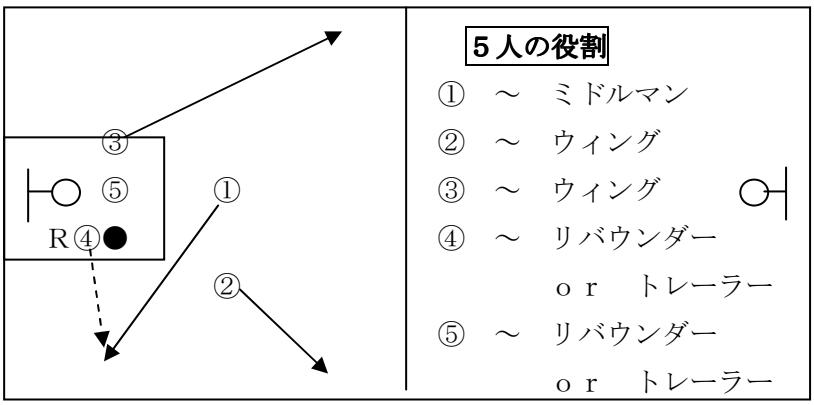
アウトナンバーにおけるウィングが狙う位置

ドリル・23　　５メン・クロスからチーム・ファーストブレーク

「　アウトレットパスを受ける①の前のスペースを作るために、ウィングがサイドラインへ拡がり、①番のドリブルアタックできるスペーシングを意識する。」

「　アウトレットパスを受ける位置に注意する。ディフェンスのいない場所で受ける。」

「　アウトレットパスを前に動いて受ける必用はない。」「パスが雑にならないように！」



５人の役割

①　～　ミドルマン

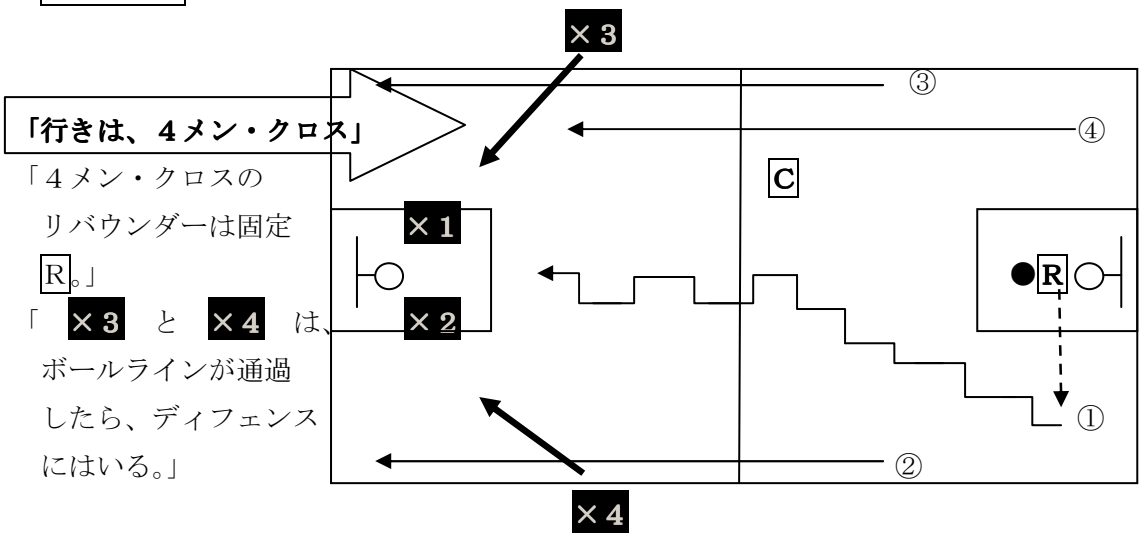
②　～　ウィング

③　～　ウィング

④　～　リバウンダー
　　ｏｒ　トレーラー

⑤　～　リバウンダー
　　ｏｒ　トレーラー

ドリル・24　　４メン・クロス　→　４ｏｎ２　＋　２



「４メン・クロスのリバウンダーは固定R。」

「×3 と ×4 は、ボールラインが通過したら、ディフェンスにはいる。」

★　コートバランスにプレーヤーが気づくことがとても大切！

ドリル・25　　４メン・クロス　→　４ｏｎ３　＋　１

「ドリル・24からの発展形。」

「アウトナンバーでノーマークの人は、ゴールへ向かう。」

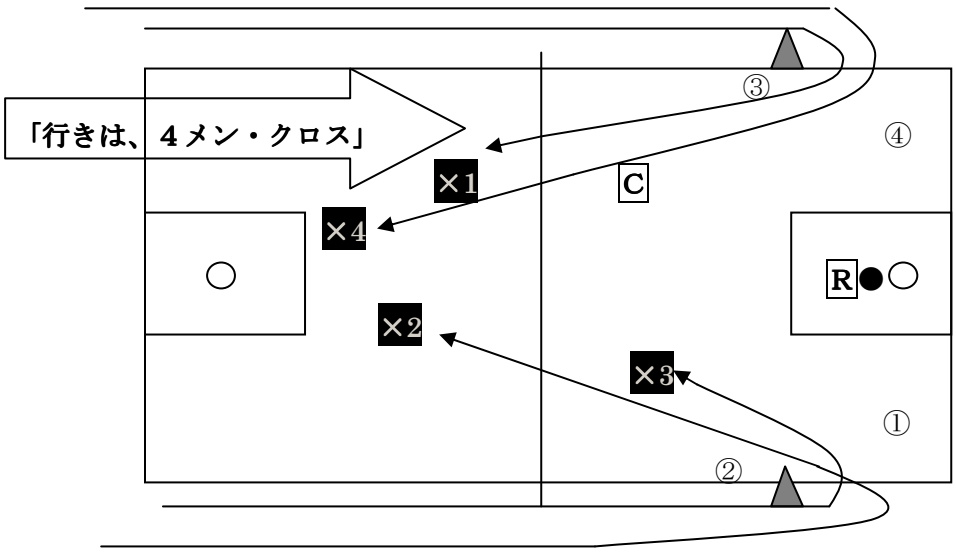
「④番目の人は、３ｏｎ３イーブンナンバーから４ｏｎ３へノーチャージエリアへ向かう。」

「ウィングは、コーナーでボールを受けたらミドルドライブでやっつけに行く。」

「ディフェンスが守りやすくなるオフェンスの動きを直す。ディフェンスがニュートラルのボックスポジションにいられる状態はＮＧ！」

ドリル・26　　４メン・クロス　→　４ｏｎ４

「ドリル・25からの発展形。ディフェンスは、カラーコーンを回ってからディフェンスにはいる。」



速攻の考え方

◎　ボールをサイドに運ぶことでディフェンスを分散させられるという効果を狙う。

◎　時間をかけずにアウトレットパスを出す。④番、⑤番でアウトレットパスができるようにしておく。

◎　②番、③番は前に走らせる。

◎　持久力を必用とするシステム。

◎　パター練習することで、反応を早くしていくようトレーニングを積む。

【午後の部を終えての質疑応答】

1．　「　アウトレットパスの成功の鍵として、リバウンディングの着地が大きいと思われます。その注意点について、お聞かせ下さい。」　（松山女子　清水）

- 上体をアウトレットパスの出す方向にひねっておりてくるということ。
- アウトレットパスを受ける①番のガードプレーヤーとの『阿吽の呼吸』
- 誰がリバウンドするかによっても変化するだろう。したがって、その変化に備える練習をしておく。

2．　「　スキップ・パスを目の前にいるディフェンスに引っかけられることが小さい身長の①番ガードプレーヤーに見受けられるが、どうすればよいでしょうか？」（熊谷　小鹿野）

- 間合いを見る判断が悪いのであろう。技術の問題ではない。

3．　「　指導者として、普段吉田先生の留意している心構えについてお話し頂けますか？」　（正智深谷　飯野）

- 講習会用にしゃべっている部分と実際の自分のチームで指導するときは当然違う（笑）。
- 何をどうやらせたいかを、どう伝えるか！

4．　「　今日のクリニックで感じられたことを率直にお教え下さい。他県や他地区でのクリニックとの比較も交えてお願いします。」　（正智深谷　成田）

- 今日のクリニックに対し、選手はどういう位置づけで参加しているのか？
- このクリニックに参加して、どうなりたいと思ったか？
- できる・できない以前に、やって当たり前がある。態度にも出る。
- リーダーが大事。リーダー性を持った選手がいたか？
- できることを求めていない。できないことに対する喰らい付き方が肝心！

以上

校　正　　正智深谷　　飯野　英利
　　正智深谷　　成田　　靖