

# バスケットボールにおける低身長チームの為の より効果的な練習方法 I 攻撃

永 保 司

奈良文化女子短期大学

## Effective Training Methods for a Vertically Challenged Basketball Team I: Offence

Tsukasa Nagayasu

*Narabunka Women's College*

バスケットボールにおける低身長チーム（スモールチーム）のための練習方法をテーマとしたテキストを作成する。スモールチームが優位に立つために、「常に走る、人数で優位に立つ、連続した攻撃を仕掛ける」を目標に、さまざまな場面を設定し、特に入念でスピーディーな練習をするための注意事項を述べる。今回は「攻撃」についてまとめる。

キーワード：バスケットボール、練習法、低身長、攻撃

### 1. はじめに — 現在の高校女子のバスケットボールにおける現状と対策

近年バスケットボールやバレーボールは体格、特に身長の高いチームが優位に試合を進める傾向にある。日本のバスケットボール女子においても、身長不足状態を脱して、190cmを超える19歳の渡嘉敷選手をはじめ180cm後半の選手が活躍する時代になってきた。近い将来アジアにおいても、世界においても、互角に戦いが出来るようになるだろう。

20年前には考えられなかったことだが、現在、高校生選手を見ても全国大会に出場してくるチームには、必ず170cmを超える選手が2～3人エントリーされている。更にベストエイトぐらいになると180cm台のセンタープレイヤーを、必ずといっていいほど擁している状態になった。しかし、それは、多くの場合、留学生選手を入れて不足する身長をカバーするというやり方で成立している状況である。一方で、日本人だけでチームを組んで努力を重ねている低身長チームが、全国で星の数ほどあると思われる。しかし、低身長チームは、努力の甲斐なく敗れるケースが多いのが現状である。そこで、その大勢を占めるに違いない低身長チームは、どの様にして戦えばよいのか、このマイナス点をどの様にしてカバーしていくのが良いのか、「より効果的な練習方法を考える」必要がある。

---

永保 司 〒631-8523 奈良市中登美ヶ丘3-15-1 奈良文化女子短期大学

ところが、低身長チームのための練習法については、田中<sup>1)</sup>、益田<sup>2)</sup>がDVDで示しているが、利用しやすいまとまったテキストがなかった。筆者は、今まで、高等学校、短期大学、4年制大学の女子チームを指導してきた中で、低身長女子バスケットボールチームのための練習方法を工夫してきた。低身長チーム（スモールチーム）がよりよい成果をあげるために重要な点は、スピードを生かして数的優位に立つことである。今までの経験をもとに、このような攻撃をスモールチームができるようになるための練習方法を、順を追って記す。それぞれに付けた注意事項が肝心である。このテキストは、順次、作成していく予定であるが、今回は攻撃について記す。

### 基本目標

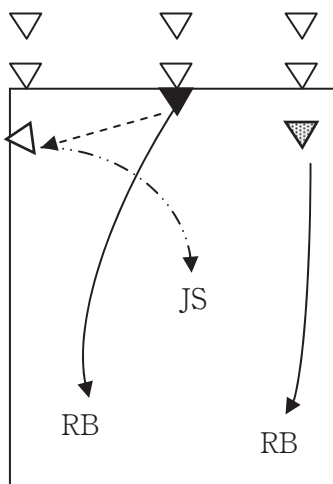
- \* 低身長のチームは常に走る事を念頭に置きアウトナンバーを作り出す。
- \* 人数で優位に立つ、また、連続した攻撃を仕掛けることをマスターする。
- \* 走力を生かした攻撃をする（パワフルにスピーディな攻撃をする）。

## 2. フロアバランスをとる

ここでは、攻撃の際走るコースを選択する。

### 2.1 スリーメンからのシュート・パス練習

速攻時のコース選択（パターン）の基礎練習である。パワフルにスピーディな攻撃をする基礎となる。



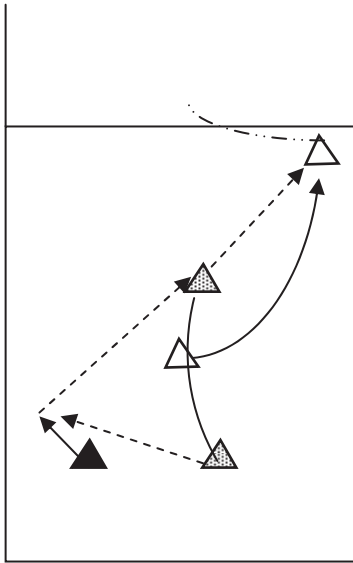
DEFを想定して前の空間にパスを出す先読みのパスが求められる。

- ① ▼は▽にパスをしてリバウンド（RB）に走りこむ。
- ② ▼はリバウンド（RB）につめる。

（次ページに続く）

#### 注意事項

- ・ 攻撃をする（走りこむ）コースは1・3・5の奇数ラインをとること。
- ・ フロントコートではボールマンは3のラインにいることが望ましい。
- ・ パスは強いパスにする。



- ③リバウンド後直ぐにアウトレットパス、折り返しパスをし、次にサイドレーン側よりドリブルをミドルレーンにする。
- ④ハーフラインをドリブルで越える。

#### 注意事項

- ・アウトレットパス、つなぎパス等全てのパスは、強いパスである。強いパスをしないとブレイクにならない。ブレイクは人を追い越して走ることである。
- ・RBを取った瞬間にダッシュで走り出す。
- ・ハーフライン近くでアウトレットパスを受ける。
- ・サイドを走って長いと感じたら中に切れ込む。
- ・ドリブルが先行しない様にする。

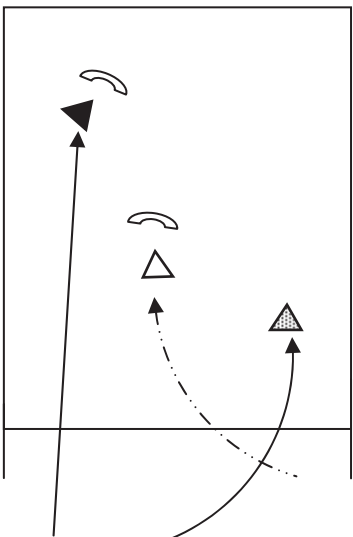
- ⑤リバウンダーはアウトレットパスをフェイクしてドリブルからパスをする。

#### 注意事項

- ・DEFを抜いて走る。
- ・DEFが対応した時は中にミートして走る。

## 2.2 DEFをつけた3対2の練習

DEFがついた時のOFFの素早いアウトナンバーの作り方である。



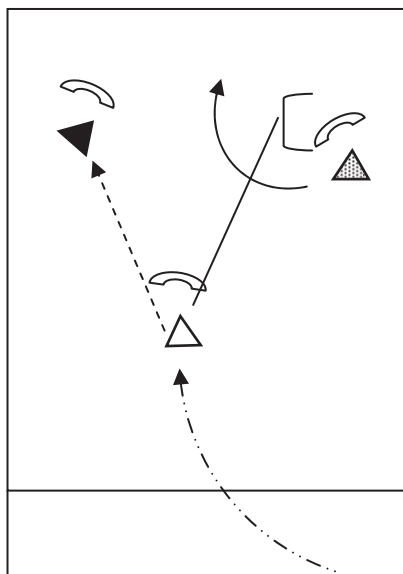
- ①シュートした人が抜けてDEFにはいる。

#### 注意事項

- ・2対2をしっかりと作る（自分は1 on 1をしながらパスの貰い方を工夫しOFFが先攻する。）
- ・立って見ているだけでは駄目。
- ・アウトナンバーを作るにはボールを持っている人が攻めるぞと見せる（1対1）工夫をする。
- ・2対2をしながら走ってくる人を待ってパスをする。
- ・小さなチームはコートいっぱいを使う（サイドエリアを有効に）テクニク・脚力・面取り（相手の前を取りファウルを誘う）が重要。

## 2.3 DEFをつけた3対3の練習

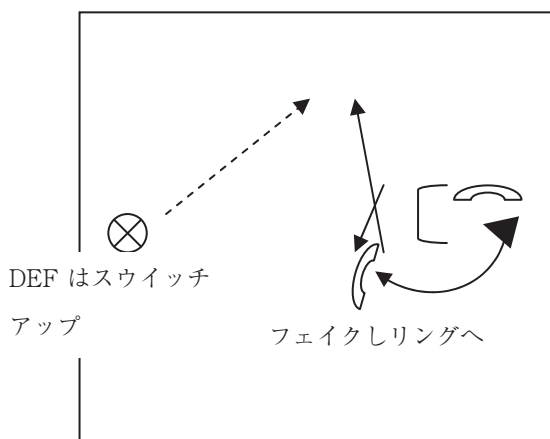
アーリーOFF（ハーフ3対3）時の攻撃の仕方である。



- ① トップ▽はパス後、アウェイスクリーンをかける。
- ② カッターは強くカットして前を切る。
- ③ スクリーンのあとは状況を見て外に開く。

### 注意事項

- ・ スクリーンをかける▽の位置は▼DEFと▼を結んだ線上。
- ・ プレーさせる角度に大きくスクリーン（足巾を大きく取る）。



- ④ DEFがスイッチしたとき▼はフェイクをして直線的にリングにカットする。

### 注意事項

- ・ 上記のカットが内側で止められたときは、相手の前を取りシールする（面取りでDEFにファウルトラブルを誘う）。

⊗はボール保持者

アーリーOFF時のDEFは非常にやりにくいので多くの場合はスイッチアップはされないが、もしされた時にはスクリーナーがリング下でノーマークとなる。相手（DEF）を見て反応することが大切である。

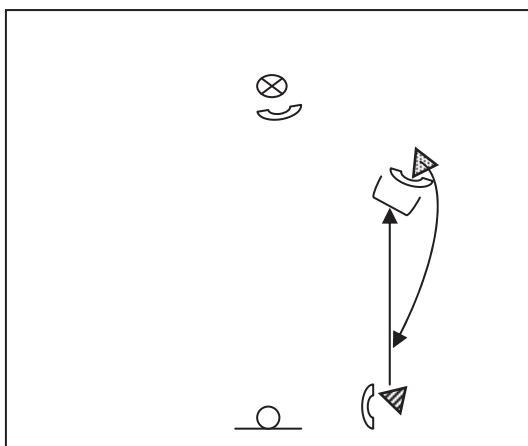
スイッチアップされたときのスクリーンはスリップスクリーンにすると効果が大きい。ピック&ロールでは時間がかかりすぎるので効果は低い。

### 3. トライアングルOFFの練習

ここではスクリーンの活用方法を習得する事をめざす。

#### 3.1 バックスクリーン

Deny DEFをされ45度にボールが入らない時の攻撃。素早い動きの中で判断力を磨く。



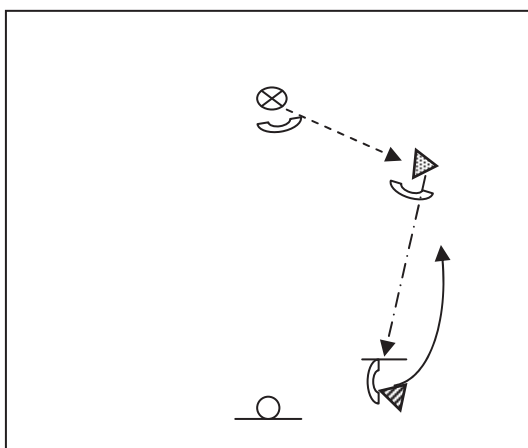
①バックスクリーンを架ける。

#### 注意事項

- ・スクリーンはリングと相手の線上にかける。
- ・ワンチャンスでパスが入らないと思ったら直ぐにスクリーンに行く判断と素早さ。
- ・▲はスイッチされたら素早く中に面を取りに行く（相手の前を取れ）。

#### 3.2 ドリブルスクリーン

ワンチャンスでパスが入った場合の攻撃。素早い動きの中で判断力を磨く。サイドのドリブルスクリーンである。ドリブルスクリーンについては後に項目を設けて解説をする。



①ドリブルスクリーンに行く。

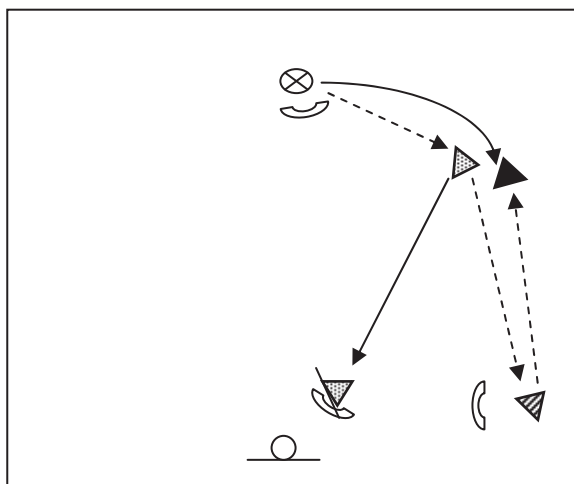
#### 注意事項

- ・スクリーンはDEFに当りに行く。
- ・スクリーン後は中を責める意識で、あくまでも中を取る。その後スペースに流れる。

- ・DEFがスイッチアップの状態ならば、スクリーナーは中を取りに入るかまたは、もう一度アップスクリーンを架けに行く（ダブルスクリーン）。
- ・DEFが下がっていればまずシュートを狙う。
- ・DEFが遅れていればOFFはドリブルで中を攻める。

### 3.3 トライアングル2点パスとバックドアー

45度にパスが入った場合の攻撃。素早い動きで攻撃を進める。

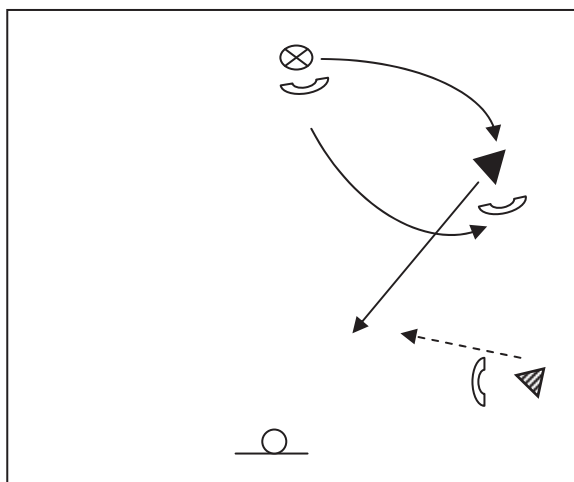


2点のパス

- ①45度にパスが入った時、コーナー▲にパスを落とし、▲はPass & Goでカットインでの面取りをする。
- ②▼は45度にミートをして、コーナーからリターンパスを受けて▲に入れる。

#### 注意事項

- ・コーナーからのリターンパスは速いパスで返す。



バックドアー

- ③45度にリターンパスを行う際、▼にオーバーDEFをして来た時は▼がバックを切る(バックドアー)。

#### 注意事項

- ・Deny DEFをされたときの対応は、相手の逆をとる(ブラインドカット)が有効である。

DenyDEFが盛んに行われた10年ぐらい前から、その攻撃方法が研究されカットプレーが有効手段であることが最近定着してきた。DenyDEFが日本でより多く用いられるようになる前は韓国チームが先に多用していた。その後、日本では中川氏(現ナショナルヘッドコーチ)がチャンソン化粧品に採用しブームを巻き起こした。

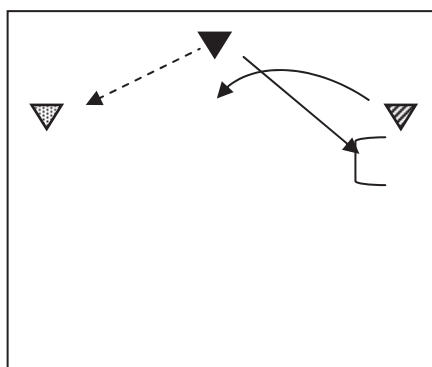
## 4. アウェイスクリーンの練習

ノーマークを簡単に作るために行う練習。

### 4.1 アウェイスクリーン連続

シュートエリアの感覚を身につけ、得点能力を高める。

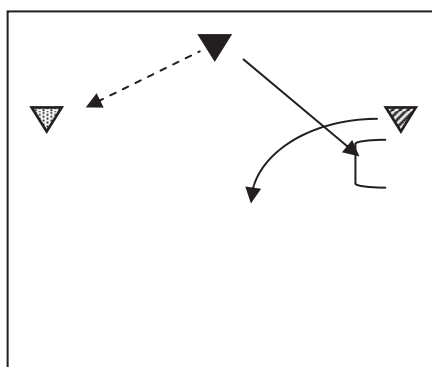
ボールから逆サイドでのスクリーンは守り難いので、アウェイスクリーンを繰り返す。



- ①パターン練習ハーフから、アウェイスクリーンを繰り返しながら、ペイントエリアに入り、シュートをする。

#### 注意事項

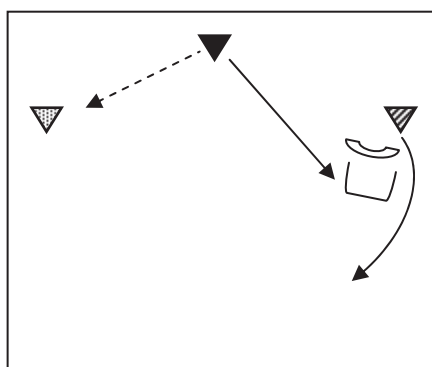
- ・ボールを受けるときに意識してフェイクを入れる。
- ・コーナーでシュートを撃った時は逆サイドがセーフティになる。
- ・ボール回しを早くする。



- ②ハーフからアウェイスクリーンを利用してフロントカット。走力を最大に生かした攻撃方法で守り難い攻撃法である。

#### 注意事項

- ・スクリーンの位置を考える。
- ・架ける相手とボールマンを結んだ線上に位置する。



- ③ハーフからアウェイスクリーンを利用してバックドアを狙う。相手を見て前を押さえられるとバックカットを狙う。

#### 注意事項

- ・▼はスクリーンプレーの後、セーフティーを考える。

## 4.2 アウェイスクリーンの練習を使った総合練習

総合練習を通して、スピードが養われる。素早い攻撃を目指す。低身長チームのために特に必要なことである。

### 練習方法 I

- 13秒間上記の①～③を使いパターン練習をする。
- 13秒後にドリブルスクリーンを使いシュートに行く。
- 全員が時間の観念をしっかり持つ。

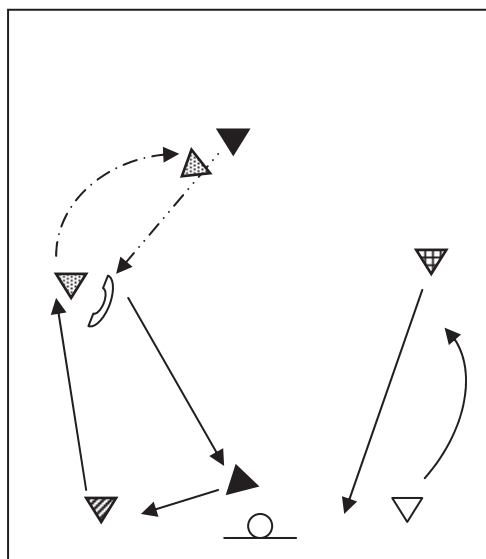
### 練習方法 II

- 上記練習方法にDEFをつけて実施する。
- OFFはフェイクを入れてミート、カットをする。
- スクリーンの位置に注意する。
- スクリーナーは素早くトップの位置でボールをつなぐ。
- 残り時間が5秒を切るとトップが1対1をする。
- 3人スライド練習を入れる。

## 5. ドリブルスクリーンの練習

### 5.1 ドリブルスクリーンの基本練習

#### 5.1.1 ドリブルスクリーンを3人で行う



#### A：シュートに行く場合

- ①片サイドで連続してドリブルスクリーンを行う。
- ②笛の合図でシュートをする。
- ③逆サイドはポジションチェンジ。

#### B：サイドチェンジを入れる場合

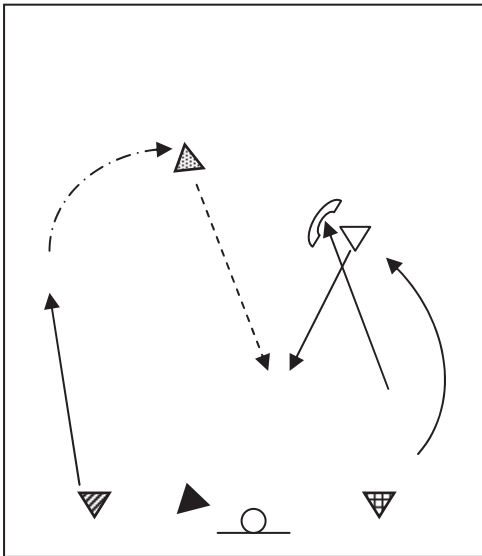
- ①片サイドでドリブルスクリーンを続けて笛の合図で逆サイドにチェンジする。
- ②ドリブルスクリーンを段々に狭くしていきJSをする。
- ③ランダムディレクションして攻撃サイドを変える。

(次ページに続く)

#### 注意事項

- ・ドリブルスクリーンからのパスは相手を押し込んでから最後に渡す。
- ・ドリブルからシュートもある。

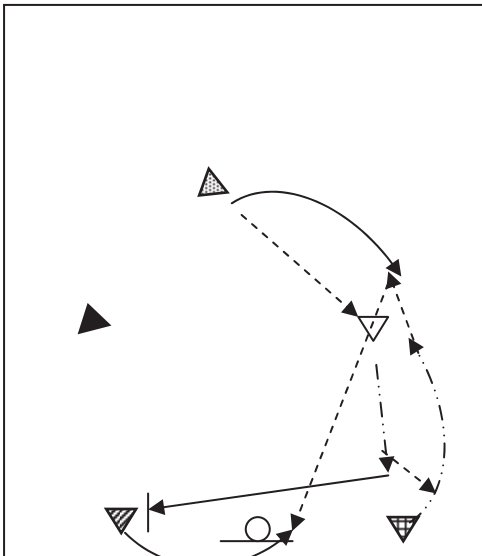




- ④ドリブルスクリーンを続けて相手のスペースとDEFを見てバックドアにカットする。

#### 注意事項

- ・何回かドリブルスクリーンをすると、DEFはオーバーDEFをするのでバックドアを狙う。
- ・ドリブルスクリーンはDEFが慣れやすいのでその裏を突く。



- ⑤45度からコーナーにドリブルスクリーン。

- ▲は△からパスを受け、トップにドリブルスクリーンをしに行く。
- △は逆サイドにスクリーンに行き▲をリング下でノーマークにする。
- ▲からもらった▲はリング下を狙う。

#### 注意事項

- ・ドリブルスクリーン時にDEFが予測をして前を押さえるときはバックドアを狙う。

### 5.1.2 ドリブルスクリーンを利用した5対5

5名のチームをハーフコートで4～5チーム作り繰り返しハーフコートの5対5を行う。  
その際はドリブルスクリーンからチャンスを作りシュートに行くようにする。

#### 注意事項

- ・ボールから遠いプレイヤーはスペースを作る。
- ・ボールをもらえないときはリング下に走りこむ。

### 5.2 オールコートドリブルスクリーンの練習

ドリブルスクリーンをする際のパスの受け渡しが良くなり、攻めのスピードが増す。守りのスライドステップの足づくりにもなる。

① 3名でドリブルスクリーンの連続を行う。

#### 注意事項

- ・サイドラインを踏んでからフェイクして中に入ってくる。
- ・パスは投げないで渡す。

② 3対2の形でオールコートを進む。

#### 注意事項

- ・DEFはスイッチせずについていく。
- ・ドリブルはヘルプサイドにDEFをひきつけるようなドリブルにする。
- ・3人のスライド練習。

③ 3対2の形でDEFはスイッチをする。

#### 注意事項

- ・スイッチの声を出す。

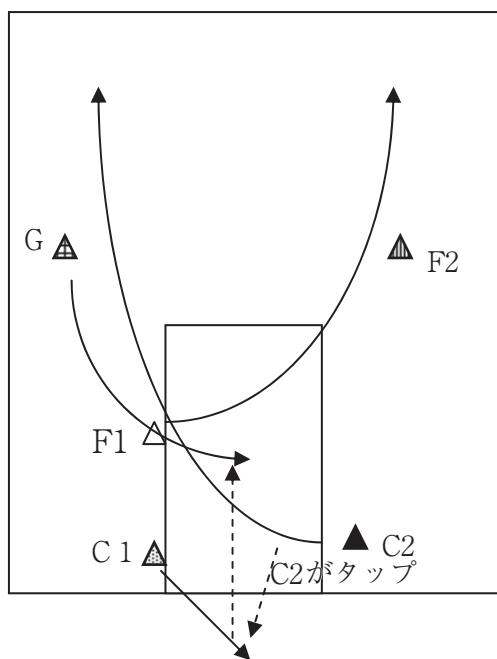
④ 3対3の形でDEFをつけてする。

#### 注意事項

- ・DEFは全てスライドでつく。
- ・OFFは抜けるときは抜き去る。

## 6. フリースローからの速攻

速攻を常に意識することが大切である。トランジッションの成果が出やすいので早く攻める意識が大切である。

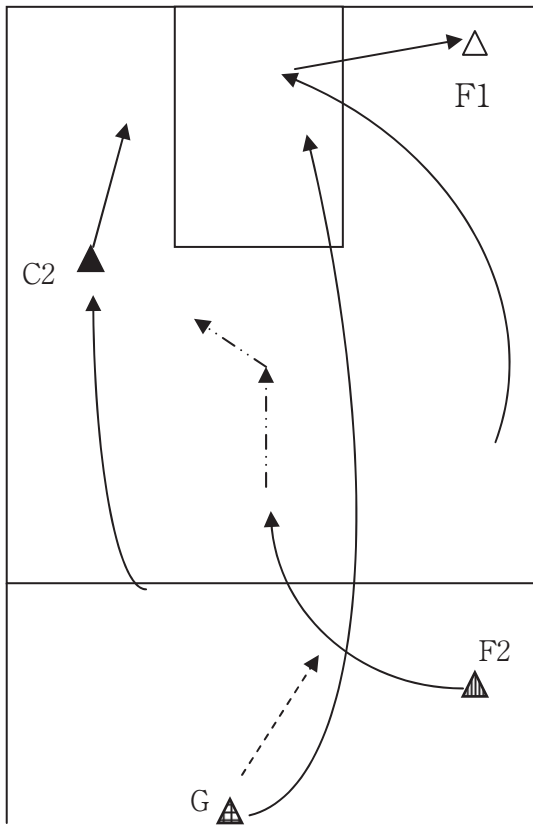


### 6.1 フリースローからの速攻ポジション

- ① C2が、シュートインのボールをタップで素早くC1に渡し、その後先走りをする。  
F1とC2はクロスして前に走る。

#### 注意事項

- ・スローインのパスは強いパスをする。
  - ・Gからの先走りへのパスはシュートを打てるパスにする。
- ②先走りの遅い方にパスをし、受けた者はサイドレーンからミドルレンドリブルインしてくる。



③Gはスローインを受けたらF2にパスをつなぐ。

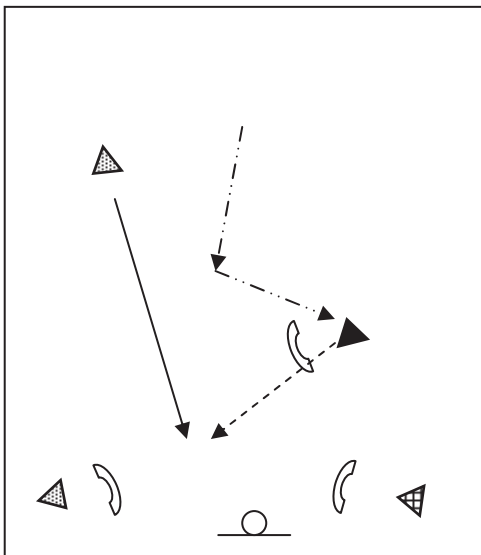
#### 注意事項

- ・先走りしているF1は中で面を取りその後コーナーに広がる。
- ・Gはパスの後走りこみレイアップシュートを狙う。
- ・F2は中のスペースを考えて詰めすぎない。
- ・各分担をこなす。  
(つなぐ・走る・面取り等)
- ・コートを全部使う。

#### ねらい目

- ・F2のJS
- ・Gのレイアップ
- ・F1のコーナー3 P
- ・先走りC2のシュート

## 6.2 フロントコートの詰め



コーナーに広がった人が作ってくれたスペースに飛び込むことを狙う。

①5対3または5対2にする。

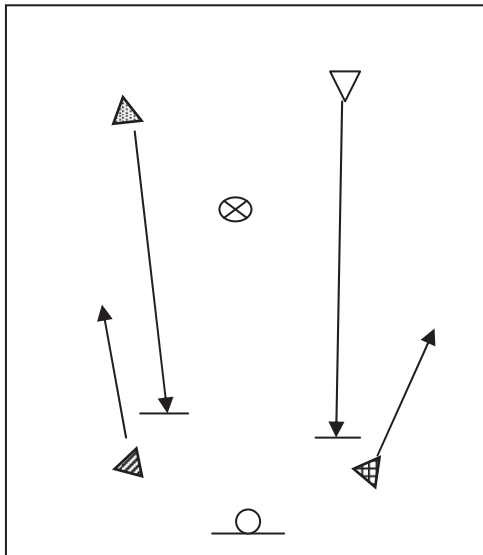
#### 注意事項

- ・DEFの数に合わせて対応する。
- ・DEFの人数をコールする。
- ・左手（逆も同じ）のドリブルで相手をひきつける空いたスペース後ろから走りこみ・飛び込んでくる。  
4対3で後ろからスペースに飛び込んで来る事で強さが出る、もし中が駄目でもコーナーに居るので必ずスペースに入り強いパスをもらう。
- ・3対2の場面でも中で勝負をし、強さを出す。

② 5対5の場合

- ・ トップからのドリブルスクリーン
- ・ 45度からはじめるドリブルスクリーン

連続攻撃を開始するには上記の攻撃方法を選択する。

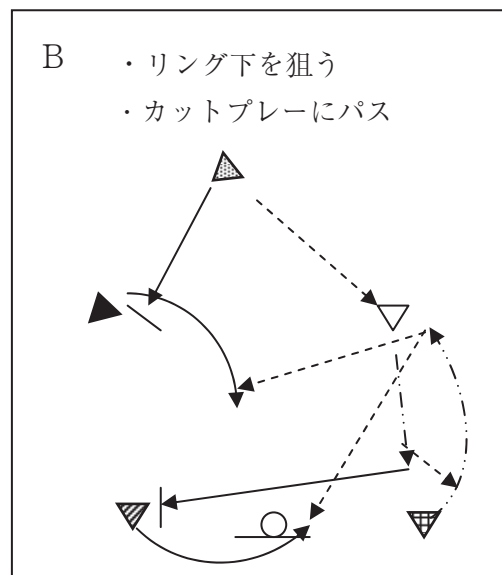
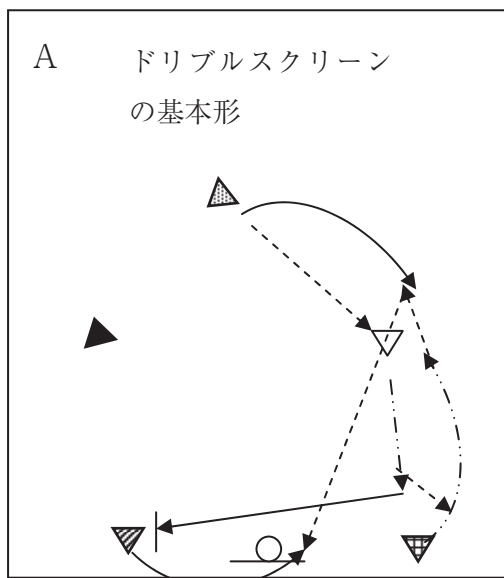


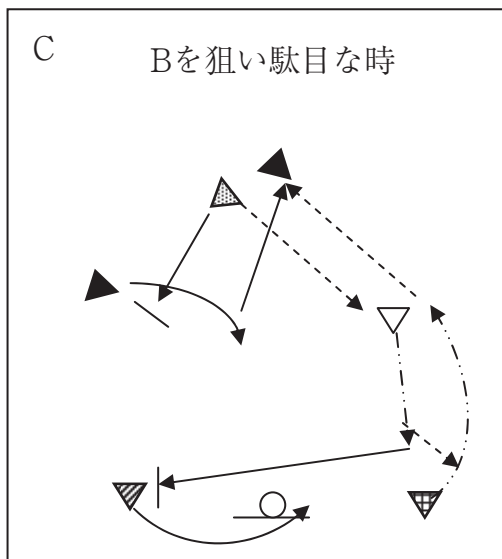
注意事項

- ・ トレーラーが遅れてきても、中が込んでもドリブルスクリーンを開始する。
- ・ ドリブルスクリーンに来るまで中の▲と△はその場所にステイする。
- ・ トレーラーはスクリーンをかけてドリブルスクリーンを開始しやすくする。

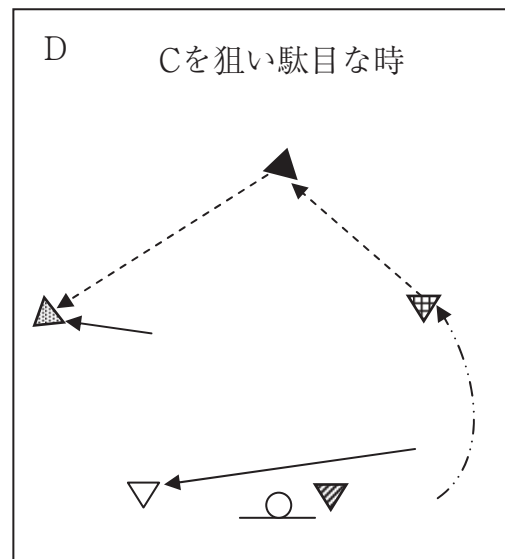
6.3 速攻よりアーリーOFFにはいる

45度からコーナーに開始するドリブルスクリーンのパターンを基本形として。動きを止めないチームの戦術として利用する。





▲は1：1かシュートを狙う。



駄目な時は▲の3P。

#### 注意事項

- ・ドリブルスクリーンを連続して行うときは同一方向ばかりでなく逆に切り返しスペースを作ることが大切である。
- ・ドリブルスクリーンの狙いはDEFを中に集めて相手の鋤についてシュートを狙う。
- ・ファイトオーバーはバックドアを狙う。
- ・スイッチアップは切り返す。

## 7. まとめ

以上の練習内容を繰り返し練習することにより、選手間に「動きを止めない」、「全員で走らなければならない」という意識が芽生えてくる。走力を生かしたOFFが、相手の動きを良く見てその逆を取るにより、DEFをする事がより難しくなってくる。

走力を生かした攻撃をフルタイム行うことが出来れば、身長差はカバーすることが可能になる。かつて男子で沖縄の辺土名高校が小さいチームで全国に「辺土名旋風」を起こしたように・・・。

#### 引用資料

- 1) 田中國明 監修 DVD (2008) ジャパンライム 「高さ」をフレックス・オフenseで凌駕する.
- 2) 増田富重 監修 DVD (2008) ジャパンライム 高さに打ち勝つチームを作る.

#### 参考文献・資料

- 榎本日出夫 (2004) どんどんうまくなる! ミニバスケットボール入門. 176pp. 成美堂出版.
- 一ノ瀬和之 監修 DVD (2006) ジャパンライム トランジションゲーム.
- 小野秀二 (2009) バスケットボール練習メニュー. 240pp. 池田書房.