

**山形県バスケットボール協会
編纂**

指導力向上DVD

解説資料【高等学校編】

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
1	シュート	ゴール下連続	ノーマルで簡単なシュートですが、正しいゴール下シュートをマスターします。	高い打点でボールを離し、できるだけステップを早く行い、連続でシュートします。(例10本連続)	授業
2	シュート	レイバック連続	発展したゴール下シュートで、シュートブロックのタイミングをずらしてシュートできます。	体を反らしてシュートし、バックボードのウインドウ角を狙ってシュートしましょう。	授業
3	シュート	ベビーフック（ジャンプフック）連続	より発展型ゴール下シュートで、肩幅を利用することでブロックがしにくいシュートになります。	両手でボールをリフティングし、スナップを利かせてシュートします。逆の手でブロックを防ぎます。	授業
4	シュート	対面シュート（ジャンプストップシュート）	正しいミートと正確なジャンプシュートを学習します。	勢いよくミートしジャンプストップで止まります。正しい姿勢を保ってシュートします。	授業
5	シュート	対面シュート（ワンドリブルジャンプシュート）	ディフェンスの状況を見て判断し、鋭く抜くことを意識させます。	ボールをもらった時にしっかりリングに正対します。ディフェンスのハンズアップしてある足を抜き、急ストップでシュートします。	授業
6	シュート	対面シュート（フェイクワンドリブルジャンプシュート）	逆方向に強くフェイクすることを学習します。	フェイクでディフェンスをずらして、鋭く抜き急ストップでシュートします。	授業
7	シュート	対面シュート（3Pシュート）	対面シュートと同じ要領で、正しいミートと正確な3Pシュートを学習します。	6.75mの距離感をきちんと把握しシュートします。膝の屈伸力をきちんとボールに伝えましょう。	授業
8	シュート	対面シュート（3Pシュートからワンドリブルジャンプシュート）	ディフェンスの状況を見て判断し、鋭く抜くことを意識させます。	ボールをもらった時にしっかりリングに正対します。ディフェンスのハンズアップしてある足を抜き、急ストップでシュートしましょう。	授業
9	シュート	ダックムーブからパワープレー	ダックムーブとパワーショットを学習します。	ファールラインからサイドステップでダックインし、パワードリブル（両手で股下に爆発的なドリブル）しシュートしましょう。	部活動
10	シュート	ポンプフェイクシュート	ポンプフェイクでディフェンスを跳ばせたり、タイミングをずらしたりすることを学びます。	ポンプフェイク（ボールマンがシュートするふりをしてボールを上下に大きく振るフェイクのこと。）を有効に使い、ディフェンスと駆け引きしながらシュートしましょう。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
11	シュート	ステップイン	ディフェンスの状況を見て判断し、ステップインでディフェンスを抜くことを学習します。	ポンプフェイクでディフェンスが跳んだところをステップインしてバックシュートしたり、ベビーフックしたりします。	部活動
12	シュート	3Pシュートドリル	様々なシチュエーションでの3Pシュートのドリルです。	ゲームの場面を想定し、もらい方やスピード等を工夫して取り組んでみましょう。	授業
13	シュート	3メン3Pシュートドリル	3メンドリルに3Pシュートが加わります。	シュートだけではなく、丁寧なパスやスピード、ボディバランス、走るコース、ボイス、リバウンド等を意識して行うようにしましょう。	授業
14	シュート	ノックアウト3Pシュートドリル	ゲーム感覚で楽しみながらシュートを競いあいます。ボールは2個使用し、前の人が出たら次の人がすぐシュートを打ち、自分でリバウンドに入ります。自分のシュートが入る前に次の人のシュートが入ったら、ノックアウトされたこととなりますので、列から外れてください。	最終的に残った人が1番になります。周囲で盛り上げながら行うといいでしょう。	授業
15	ドリブル	ドリブル1on1 (クロスオーバー)	迎え撃つディフェンスをハークエストップから様々なチェンジを使い、抜ききってシュートします。	最も簡単なチェンジで、なるべく低い位置でおこなうようにするとミスが少なくなります。	授業
16	ドリブル	ドリブル1on1 (ロール)		回る時は体を浮かせず、腰の位置が上下しないように気をつけましょう。	授業
17	ドリブル	ドリブル1on1 (ビハインド・ザ・バック)		ボールを後ろに引き、次のドリブルは斜め前につきます。	授業
18	ドリブル	ドリブル1on1 (レッグスルー)		足を交差する時に股下でドリブルし、その瞬間すぐに逆の手に持ち変えトップスピードでシュートします。	授業
19	ドリブル	ドリブル1on1 (インサイドアウト)		ボールを内側に移動すると見せかけて、外側にドリブルします。ダブルドリブルに注意しましょう。	部活動
20	ドリブル	ドリブル1on1 (ダブルフェイク)		最初のチェンジでディフェンスが反応したら、すぐに次のチェンジで攻めます。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
21	ボールキープ	ボールキープ	ボールポジション（11か所）を変えることで、ボールキープすることを学習します。	上体が浮かないようしっかりパワーポジションを保ち、視線を上げてボールの移動を心がけましょう。	授業
22	ボールキープ	ボールキープ+ピボット	ピボット（フロント・リバース）を使い、ディフェンスからボールを奪われないようにします。	ディフェンスを良く見て判断し、ピボットする時は膝・つま先が進行方向に向くようにしましょう。	授業
23	ボールキープ	2 on 1 ボールキープ	ウイング・ローポストの場面設定で、ディフェンスの状況を判断し、ミスのないパッシングを身に付けます。	ボールの位置移動やピボットを使ったり、視線と違うところにパスをするなど工夫して行いましょう。ボールを取られたら、オフェンス・ディフェンスを交代します。	授業
24	ボールキープ	3 on 2 ボールキープ	ディフェンスの状況を判断し、いろいろなパスを駆使して、ミスのないパッシングを身に付けます。	2 on 1 と同じ要領で行います。ディフェンスは位置取りなどを工夫して協力して行いましょう。	授業
25	ボールキープ	4 on 3 ボールキープ		3 on 2 と同じ要領で行います。ディフェンスは位置取りなどを工夫して協力して行いましょう。	授業
26	ポストプレー	①フロントターンシュート （右足ピボットフット）	ローポストでボールをもらい、ディフェンスの状況に応じて、フェイク・ターン・ピボット・パワードリブルを使い、得点をゲットしましょう。 ○ボールのもらい方	ボールをもらった瞬間、左にフェイクし、右足をピボットフットにして、フロントターンシュートします。	授業
27	ポストプレー	②フロントターンシュート （左足ピボットフット）	①ディフェンスに近づき、にらめっこします。 ②フロントターン・リバースターンをしてディフェンスにシールし、お尻で相手の膝をロックします。	ボールをもらった瞬間、右にフェイクし、左足をピボットフットにして、フロントターンシュートします。	授業
28	ポストプレー	③リバースターンシュート （左足ピボットフット）	③両手を大きく広げてターゲットを示します。 ④ジャンプストップでボールをもらいます。	ボールをもらい、左足をピボットフットにしてリバースターンしてシュートします。	授業

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
29	ポストプレー	④リバースターンシュート (右足ピボットフット)	ローポストでボールをもらい、ディフェンスの状況に応じて、フェイク・ターン・ピボット・パワードリブルを使い、得点をゲットしましょう。	ボールをもらい、右足をピボットフットにしてリバースターンしてシュートします。	授業
30	ポストプレー	⑤パワードリブル・パワーシュート (左フェイク)	○ボールのもらい方 ①ディフェンスに近づき、にらめっこします。	ボールをもらった瞬間、左にフェイクしディフェンスを寄せて、逆方向にパワードリブルしシュートします。	授業
31	ポストプレー	⑥パワードリブル・パワーシュート (右フェイク)	②フロントターン・リバースターンをしてディフェンスにシールし、お尻で相手の膝をロックします。	ボールをもらった瞬間、右にフェイクしディフェンスを寄せて、逆方向にパワードリブルしシュートします。	授業
32	ポストプレー	⑦パワードリブル・ステップイン (右足ピボットフット)	③両手を大きく広げてターゲットを示します。	パワーシュートにディフェンスが対応してきた時、右足をピボットフットにしてフロントターンしステップインします。	部活動
33	ポストプレー	⑧パワードリブル・ステップイン (左足ピボットフット)	④ジャンプストップでボールをもらいます。	パワーシュートにディフェンスが対応してきた時、左足をピボットフットにしてフロントターンしステップインします。	部活動
34	ポストプレー	⑨パワードリブル・ステップイン・ベビーフック		ステップインして、ディフェンスからブロックされないようにベビーフックします。	部活動
35	ポストプレー	面取りからパワープレー	ゴール下付近でのタフショットをマスターします。	攻撃したい方向と逆にフェイクし、パワードリブルを股下に力強く行いシュートします。	授業
36	ポストプレー	ポンプフェイク		ポンプフェイクでディフェンスを跳ばせて、タフショットしましょう。逆も練習しましょう。	授業
37	ポストプレー	ステップイン		フロントターンしてディフェンスの様子をうかがい、力強くステップインしましょう。逆も練習しましょう。	部活動
38	ポストプレー	フェイドアウェイ		ディフェンスをかわすため、少し後方にジャンプする感じでシュートします。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
39	リバウンド	リバウンドからアウトレットパス	力強いリバウンドを身に付ける練習です。	バックボードにボールをぶつけて、最高地点でボールをキャッチします。勢いよくボールに跳びつき、パンチングをして、足を大きく広げて着地しましょう。一步踏み込んで強く正確にアウトレットパスを出しましょう。	授業
40	リバウンド	リバウンドからアウトレットパス (ディフェンス付き)		ディフェンスの状況をよく見て、ドリブルで抜いてアウトレットパスします。	授業
41	リバウンド	リバウンドタップ	リバウンドのタイミングをマスターするのに最適な練習です。	最高地点でタップ（両手or片手）できるように、ステップをしっかり合わせて行いましょう。	授業
42	アウトナンバーオフェンス	3メンクリスクロスから2on1① (ディフェンスはボールに出る)	2on1の攻略をマスターします。 ①ハーフラインまで3メンクリスクロスします。 ②最後にパスをした人がディフェンスンになります。	ディフェンスをしっかり引きつけて、アシストパスを出しましょう。	授業
43	アウトナンバーオフェンス	3メンクリスクロスから2on1② (ディフェンスはボールに出ない)		ディフェンスが下がったので、しっかりストップしてジャンプシュートします。もう一人は必ずリバウンドに入りましょう。	授業
44	アウトナンバーオフェンス	3メンクリスクロスから2on1③ (パスフェイクジャンプシュート)	③オフェンス二人の距離は4～5mを保ち、一人のディフェンスに守られないようにします。 ④ディフェンスの状況を見て判断します。	アシストパスのフェイクをして、その場でジャンプシュートを打ちます。	部活動
45	アウトナンバーオフェンス	3メンクリスクロスから2on1④ (パスフェイクランニングシュート)	⑤できるだけトップスピードで行うようにしましょう。	パスフェイクをして、そのままランニングシュートします。	部活動
46	アウトナンバーオフェンス	5メンクリスクロスから3on2① (ディフェンスがボールに出る)	3on2の攻略をマスターします。 ①エンドラインまで5メンクリスクロスします。	ディフェンスがとびだしてきたので、すぐにウイングにパスを出して、2on1で攻撃しましょう。	部活動
47	アウトナンバーオフェンス	5メンクリスクロスから3on2② (ディフェンスが横に並んでいる)	②2番・4番の人がディフェンスになります。	ミドルマンはウイングにボールを出し、リターンパスをもらってランニングシュートします。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
48	アウトナンバーオフェンス	5メンクリスクロスから3on2③ (ディフェンスが縦に並んでいる)	③オフェンスは3メンを作り攻撃します。 ④ディフェンスの状況を見て判断します。 ⑤なるべくトップスピードで行うようにします。	ミドルマンにディフェンスがついてきたので、逆のウイングのプレーヤーがボールにミート（フラッシュ）してシュートします。	部活動
49	アウトナンバーオフェンス	5メンクリスクロスから3on2④		ミートしたプレーヤーにディフェンスがついてきたので、空いているローポストの味方にパスをします。	部活動
50	アウトナンバーオフェンス	4on3から4on4	オフェンス側は、アウトナンバーの攻めを意識し速攻をねらいます。ディフェンス側は逆に時間を稼ぎ、4対4にもっていけるよう意識して行います。	オフェンス側は、最初4対3のアウトナンバーの状況ができるので、ディフェンスのポジションを確認しながら、できるだけ早く的確な判断をし、シュートにもっていけるようにしましょう。ファーストブレイクで攻め切れないときも、セカンダリーブレイクを狙っていきましょう。 ディフェンスは、数的に不利な状況ですが、できるだけ速く戻り、ゾーンディフェンスのように守りながら、パスを多く投げさせたりドリブルをたくさんさせるようにして、仲間が戻る時間を稼ぎ、4対4にもっていけるようにしましょう。	部活動
51	スクリーン	ピック&ロール①（ノーマル）	オンボールスクリーンで1on1ピック&ロールを学習します。 スクリーンをかける人は、サイドラインと平行に肩幅より少しスタンスを広くとります。トップスピードで走ってスクリーンをかけます。スクリーンを使って、ディフェンスの状況に応じて判断し攻略します。	スクリーンに自分のディフェンスをしっかりぶつけて、ランニングシュートします。ブラッシングを意識しましょう。	授業
52	スクリーン	ピック&ロール②（ダイブ）		スクリーンを使う人はパスを入れる角度を意識して、タイミングとスピードに注意して行いましょう。	授業
53	スクリーン	ピック&ロール③（リピック）		1回だけでなく、2回・3回とスクリーンをかけて、ディフェンスの状況の変化を判断して攻略しましょう。	部活動
54	スクリーン	ピック&ロール④（ポップアウト）		スクリーナーはフットワークに注意して、距離をしっかりと確保できるようにします。	部活動
55	スクリーン	ピック&ロール⑤（フェイク）		スクリーンを使うと見せかけて、ベースラインをドライブします。	授業

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
56	スクリーンの使い方	スクリーンをもらった時の動き① (ストレートカット)	スクリーンを有効利用し、ディフェンスの状況を的確に判断してシュートまで持ちこみます。	ディフェンスをしっかりとスクリーンにぶつけて(ブラッシング)シュートします。スピードで振りきります。	授業
57	スクリーンの使い方	スクリーンをもらった時の動き② (フレアカット)		ディフェンスが先読みするのを見て、フットワークに注意して、距離をとってフレアミートします。	部活動
58	スクリーンの使い方	スクリーンをもらった時の動き③ (カールカット)		ディフェンスが遅れてついてきたら、まわり込んで(カール)ジャンプシュートかランニングシュートします。	部活動
59	スクリーンの使い方	スクリーンをもらった時の動き④ (バックカット)		ディフェンスが先読みするのを見て、トップスピードでリングにカットします。	部活動
60	2 on 2 合わせ	ウイングペネトレイトとローポストの合わせ①	ウイングのドライブとローポストマンのプレーを練習します。 ウイングのドライブとローポストマンのスペース作りを身につけます。	ウイングがベースラインにドライブしたら、ローポストマンは、ハイポストへ移動しスペースを確保します。	部活動
61	2 on 2 合わせ	ウイングペネトレイトとローポストの合わせ②		インラインにドライブしたら、ショートコーナーより遠くに移動しスペースを確保します。	部活動
62	2 on 2 合わせ	ガードとウイングのプレー① (パス&ラン1)	ガードとウイングのプレーを練習します。ウイングマンのボールのもらい方とディフェンスの状況に応じてのムービングを身につけます。	パス&ランでフロントカットしシュートします。	授業
63	2 on 2 合わせ	ガードとウイングのプレー① (パス&ラン2)		ディフェンスの背後をバックカットしシュートします。	授業
64	2 on 2 合わせ	ガードとウイングのプレー② (バックドア)		ディナイされているので、バックカットします。スピードの強弱に気をつけましょう。	授業
65	2 on 2 合わせ	ガードとウイングのプレー③ (フレアカット)		ディフェンスから思いっきり離れてスペースを作りシュートします。	授業
66	2 on 2 合わせ	ハイロープレー 2 on 2 (ローポスト) ①	2 on 2 ポストプレーのハイロープレーを練習します。非常にオーソドックスですが、いくつかのパターンを習得することで得点を量産することができます。1 on 1 のポストプレーで練習した技術を使って攻撃します。	フラッシュ(ボールに強く縦にミートすること)し、しっかりシールしているローポストにパスします。いろんなシュートでアタックしてみましょう。	部活動
67	2 on 2 合わせ	ハイロープレー 2 on 2 (ローポスト) ②		フラッシュしそのままシュートします。ローポストは必ずリバウンドに入りましょう。	部活動
68	2 on 2 ポスト合わせ	ハイポストフラッシュシュート①			部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
69	2 on 2 ポスト合わせ	ハイポストフラッシュシュート②	2 on 2 ポストプレーのハイロープレーを練習します。非常にオーソドックスですが、いくつかのパターンを習得することで得点を量産することができます。1 on 1 のポストプレーで練習した技術を使って攻撃します。	フラッシュしそのままシュートします。ローポストは必ずリバウンドに入りましょう。	部活動
70	2 on 2 ポスト合わせ	ハイポストドライブ①		フラッシュしハイロープレーと見せかけて、ドライブします。	部活動
71	2 on 2 ポスト合わせ	ハイポストドライブ②			部活動
72	2 on 2 ポスト合わせ	ドリブルスクリーン①		ドリブルスクリーンでローポストマンにシュートさせます。ディフェンスに向かってドリブルします。	部活動
73	2 on 2 ポスト合わせ	ドリブルスクリーン②			部活動
74	2 on 2 ポスト合わせ	バックドア①		ディフェンスの裏をついてバックカットします。スピードの強弱がポイントです。	部活動
75	2 on 2 ポスト合わせ	バックドア②			部活動
76	総合練習	3 on 3 の総合練習① バックドア		これまで練習した各ポジションの2 on 2 の合わせやパターンを利用してハーフコートの3 on 3を行います。ディフェンスの状況によっていろいろなバリエーションが生まれてきます。	バックドアからの合わせでシュート
77	総合練習	3 on 3 の総合練習② フレアカット	フレアカットからのドライブでシュート		部活動
78	総合練習	3 on 3 の総合練習③ ハイロー	これまで練習した各ポジションの2 on 2 の合わせやパターンを利用してハーフコートの3 on 3を行います。ディフェンスの状況によっていろいろなバリエーションが生まれてきます。	ダウンスクリーンを利用したハイロープレーでシュート	部活動
79	総合練習	3 on 3 の総合練習④ フレアカット		ダウンスクリーンを利用したフレアカットでシュート	部活動
80	総合練習	3 on 3 の総合練習⑤ ストレートカット		ダウンスクリーンを利用したストレートカットでジャンプシュート	部活動
81	総合練習	3 on 3 の総合練習⑥ パワープレー		ダウンスクリーンを利用してローポストのパワープレーでシュート	部活動
82	総合練習	3 on 3 の総合練習⑦ バックカット		ダウンスクリーンを利用したバックカットでシュート	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
83	総合練習	3 on 3 の総合練習⑧ ピック&ロール	これまで練習した各ポジションの2 on 2の合わせやパターンを利用してハーフコートの3 on 3を行います。ディフェンスの状況によっていろいろなバリエーションが生まれてきます。	ピック&ロールからの合わせでノーマークを作りシュート	部活動
84	総合練習	3 on 3 の総合練習⑨ フェイクドライブ		ピック&ロールからのフェイクドライブでシュート	部活動
85	総合練習	3 on 3 の総合練習⑩ ジャンプシュート		ピック&ロールからジャンプシュート	部活動
86	3 on 3 オフェンス	3 on 3 の総合練習⑪ バックドア	ポジションを変えての3対3の攻撃です。ローポストプレーヤーがハイポストにフラッシュし、パスを受けた瞬間にウイングプレーヤーがゴールにカットしパスをもらいます。	タイミングよく合わせられるようにしましょう。	授業
87	3 on 3 オフェンス	3 on 3 の総合練習⑫ UCLAカット	ガードポジションからウイングにパスを出したのと同時に、ローポストプレーヤーはハイポストにフラッシュします。ガードはハイポストのスクリーンを使って、ローポストにカットし、チャンスがあればボールを受けます。	カットの後のボールの展開をチームで工夫するといいいでしょう。	部活動
88	3on3オフェンス	3 on 3 の総合練習⑬ シザース	フラッシュしたハイポストにパスが入ったら、ポストマンに向かってカットします。さらにもう一人のプレーヤーも、間を空けずに、タイミングを見計らって同様にカットします。動きの軌跡がはさみの形となることからシザースプレーと言われています。	ポストマンは状況に応じてスクリーナーの役目を行いながら、パスやシュートを選択します。また、カットの順番については、「フォワードに合わせる」あるいは「パスを入れた人が先にパス&ランで行う」などチームで約束を決めてもいいでしょう。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
89	チームディフェンス	①基本のポジション (ボールマンディフェンス、ディナイ、ジャンプ・トゥ・ザ・ボール)	ボールの移動と共に、全員がボール方向に移動する「ジャンプ・トゥ・ザ・ボール」の動きをすばやく行います。	ボールが連続して移動しても、それぞれボールマンディフェンス、ディナイディフェンス、ヘルプポジションディフェンスの構えや位置取りを正確にできるようにしましょう。	授業
90	チームディフェンス	②ヘルプ&リカバリー	ボール保持者がドリブルでゴールに向かってきた場合、ボールマンディフェンスに加え、近くにいる他のディフェンスも協力してドリブルを止めに入ります。ボール保持者が侵入をあきらめたら、すぐにもとのポジションに戻ります。		授業
91	チームディフェンス	③ヘルプ&カバーダウン	エンドライン側へのドリブルに対して、ヘルプポジションのディフェンスがコースに入ってヘルプし、その前方のプレーヤーが空いたスペースを守ります。状況によって、近くの人が自分のマークマンから離れて守る判断が必要となり、ローテーションが行われる場合もあります。	チームの約束事として、オフェンス側にドリブルをさせる方向を、あらかじめ決めておくとしやすいでしょう。ボールが逆サイドにパスされた場合には、ディフェンスはローテーションします。	授業
92	チームディフェンス	④バンプ	相手が走るコースに先に入り、接触プレイで相手の侵入を防ぎます。	バンプの後、オフェンスに方向を変えられ裏側を狙われた場合には、簡単にパスが入らないようにパスコースに手を伸ばして防ぎましょう。	部活動
93	ディフェンス	ポストマンディフェンス	ポストマンに対するディフェンスの練習です。ゴールに近いポストマンには、簡単にボールが通らないようにディナイディフェンスをします。特にゴールに近いローポストの位置であれば、相手の前に出てパスを防ぎます。ヘルプポジションのディフェンスは、裏側へのパスに備えてオープンスタンスでボール側に移動し守ります。	チームディフェンスでは、より正確に、より効果的に機能させるために、意思疎通や行動を確認するための声を出し合うことが重要です。大きなボイス・コミュニケーションによって、意志の疎通を徹底しましょう。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
94	ディフェンス	5 on 5 ウイングダブルチーム (トラップ) ローテーション	ハーフコートディフェンスでウイングにトラップをしかけて、トラブルをおこさせます。	ローテーションの方法は、より近いポジションを埋めるようにします。	部活動
95	ディフェンス	成功例① ヘルドボール	①ガードは勢いよく大きく手を広げて、ダブルチームします。	パスの可能性を遮断しヘルドボールに持ちこみます。	部活動
96	ディフェンス	成功例② ドリブルスチール	②全てのディフェンスが、ミドルラインにアタックします。	ドリブルで逃げるウイングをダブルチームします。	部活動
97	ディフェンス	成功例③ インターセプト①	③状況判断を狂わせ、ミスを誘発させます。	ガードにかえす不用意なパスを、インターセプトします。	部活動
98	ディフェンス	成功例④ インターセプト②		ローポストへの不用意なパスをインターセプトします。	部活動
99	ディフェンス	5 on 5 ローポストダブルチーム (ガード) ローテーション	ハーフコートディフェンスでガードがローポストにトラップをしかけて、トラブルをおこさせます。	ローテーションの方法はいくつかありますが、より近いポジションを埋めるようにします。	部活動
100	ディフェンス	成功例① ダブルチーム	①勢いよく大きく手を広げて、ダブルチームします。	ドリブルした瞬間にダブルチームしミスを誘発します。	部活動
101	ディフェンス	成功例② インターセプト①	②状況判断を狂わせ、ミスを誘発させます。	ガードにかえす不用意なパスをインターセプトします。	部活動
102	ディフェンス	成功例③ インターセプト②		逆ウイングにかえす不用意なパスを、インターセプトします。	部活動
103	ディフェンス	5 on 5 ローポストダブルチーム (フォワード) ローテーション	ハーフコートディフェンスで逆ウイングのディフェンスがローポストにトラップをしかけて、トラブルをおこさせます。	ローテーションの方法はいくつかありますが、より近いポジションを埋めるようにします。	部活動
104	ディフェンス	成功例① ダブルチーム	①勢いよく大きく手を広げて、ダブルチームします。	ドリブルした瞬間にダブルチームしミスを誘発します。	部活動
105	ディフェンス	成功例② インターセプト	②状況判断を狂わせ、ミスを誘発させます。	逆ウイングにかえす不用意なパスを、インターセプトします。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
106	ディフェンス	5 on 5 ローポストダブルチーム (センター) ローテーション	ハーフコートディフェンスで逆ローポストのディフェンスがローポストにトラップをしかけて、トラブルをおこさせます。	ローテーションの方法はいくつかありますが、より近いポジションを埋めるようにします。	部活動
107	ディフェンス	成功例① ダブルチーム	①勢いよく大きく手を広げて、ベースライン側からダブルチームします。	ドリブルした瞬間に背後からダブルチームしミス誘発します。	部活動
108	ディフェンス	成功例② ドリブルスチール	②状況判断を狂わせ、ミスを誘発させます。	ドリブルしているところを背後からスチールします。	部活動
109	ディフェンス	5 on 5 ライブ	オールコートラリーの中で、状況に応じてダブルチームして、ディフェンスが優位な位置をとれるようにします。	ダブルチームにいくタイミングを的確につかみましょう。タイミングがずれると逆にアウトナンバーオフENSされてしまいます。	部活動
110	ディフェンス	オールコート 2 on 2 ディフェンス ①ヘッジ	味方の方向にドリブルさせます。ドリブラーに対して、プレッシャーをかけるストレスを与え続けミスを誘発させます。常にジャンプトゥザボールを意識させます。	ボールを取りにいくフェイクを使って、ドリブルの勢いを止めます。	部活動
111	ディフェンス	成功例 ドリブルを止めてインターセプト		ドリブルを止めてインターセプトします。	部活動
112	ディフェンス	オールコート 2 on 2 ディフェンス ②ラン&ジャンプ	ドリブラーに対してジャンプ（突然プレッシャーをかけること）して、ミスを誘発させます。	ドリブラーに対し垂直にジャンプし、ランする方は全速力で走り、パスラインを防ぎます。	部活動
113	ディフェンス	成功例①ダブルチーム		状況判断を狂わせ、ヘルドボールを誘発します。	部活動
114	ディフェンス	成功例②インターセプト①		パスミスを誘発します。	部活動
115	ディフェンス	成功例③インターセプト②		ランした方がインターセプトします。	部活動
116	ディフェンス	オールコート 2 on 2 ライブ	オールコートで、状況に応じてヘッジやラン&ジャンプを行い、ディフェンスがイニシアチブをとれるようにします。	常にボールラインに戻ることを心がけます。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
117	ディフェンス	オールコート3on3 ラン&ジャンプ	ドリブラーに対してジャンプ（突然プレッシャーをかけること）して、ミス誘発させます。三人目のディフェンスは、常にヘッジしてパスラインにプレッシャーをかけ続けます。	2on2の要領で行い、三人目のディフェンスがより状況判断できるように心がけましょう。	部活動
118	ディフェンス	成功例① ダブルチーム		状況判断を狂わせ、ヘルドボールを誘発します。	部活動
119	ディフェンス	成功例② インターセプト		パスミス誘発します。	部活動
120	ディフェンス	オールコート3on3 ラン&ジャンプ②ロングラン	ロングランのローテーションを身に付けます。ボールについていたディフェンスがロングランします。	三人目のディフェンスが積極的にインターセプトを狙い、ドリブラーのディフェンスは、下を埋めます。	部活動
121	ディフェンス	成功例① インターセプト①		パスミス誘発し三人目のディフェンスがインターセプトします。	部活動
122	ディフェンス	成功例② インターセプト②		ドリブラーのディフェンスがローテーションしインターセプトします。	部活動
123	ディフェンス	ゾーン隊形2-3		ゾーンは地域防御といわれるとおり、プレーヤーがそれぞれの場所を守ること成り立っているディフェンスです。相手チームの特徴に応じて、ゾーンの隊形を選択し、リズムや流れを崩すことを目的にしています。	オーソドックスな隊形で、ロングシュートが得意でないチームに有効です。
124	ディフェンス	ゾーン隊形2-1-2	ゾーンは地域防御といわれるとおり、プレーヤーがそれぞれの場所を守ること成り立っているディフェンスです。相手チームの特徴に応じて、ゾーンの隊形を選択し、リズムや流れを崩すことを目的にしています。	ゴール下を強固に守ることができます。	授業
125	ディフェンス	ゾーン隊形3-2		ウイングに強いディフェンスで、シューターがいるチームに有効です。	部活動
126	ディフェンス	ゾーン隊形1-3-1		ウイングに強いディフェンスですが、ローポストプレーに対して弱いところがあります。	部活動
127	ディフェンス	ゾーン隊形1-2-2		インサイドを有効に守ることができます。	部活動

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象	
128	ゾーンオフense	ゾーンオフense ギャップを攻める①	ディフェンスとディフェンスの間 (ギャップ)をドリブルで突破し、 シュートします。	ウイングマンは上と下の二人のディフェン スをドリブルで抜いてシュートします。	授業	
129	ゾーンオフense	ゾーンオフense ギャップを攻める②			授業	
130	ゾーンオフense	ゾーンオフense ギャップを攻める③			ガードは、前の二人のディフェンスをドリ ブルで抜いてシュートします。	授業
131	ゾーンオフense	ゾーンオフense ギャップを攻める④				授業
132	ゾーンオフense	ゾーンオフense パス&ラン1-①	ディフェンスとディフェンスの間を、 パスで攻略し、シュートに持ち込みま す。パスした本人がパス&ランした り、逆サイドのプレーヤーがボールに フラッシュしたりして、バスをつなぎ シュートします。	ガードは、パス&ランでリターンパスをも らい、ギャップを突いてランニングシュー トします。	授業	
133	ゾーンオフense	ゾーンオフense パス&ラン1-②			授業	
134	ゾーンオフense	ゾーンオフense パス&ラン2			ウイングはローポストにパスを入れて、パ ス&ランでリターンパスをもらいランニ ングシュートします。	授業
135	ゾーンオフense	ゾーンオフense パス&ラン3-①			逆のウイングがボールにフラッシュして、 ミートシュートします。	授業
136	ゾーンオフense	ゾーンオフense パス&ラン3-②				授業
137	ゾーンオフense	ゾーンオフense ハイロープレー			2 on 2の合わせで練習したハイロープ レーを使って、より正確にゾーンをア タックします。	身長の高いセンターがいるチームは積極的 に活用しましょう。
138	ゾーンオフense	ゾーンオフense ハイポストフラッシュシュート	ハイポストフラッシュシュートします。対 角のポストは必ずリバウンドに入りましょ う。	部活動		
139	ゾーンオフense	ゾーンオフense ドリブルスクリーンシュート	ドリブルスクリーンでローポストマンに シュートさせます。ディフェンスに向かっ てドリブルします。	部活動		
140	ゾーンオフense	ゾーンオフense スペースシュート	ローポストでメンを取っている方のコー ナーが空いているので、その空間を使っ てシュートします。	部活動		

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
141	ラリーゲーム	3 on 2 ラリー	○ゲームの仕方 ① 2チームに分かれて、それぞれサイドラインに並びます。 ② ディフェンスからオフェンスに変わった時に、ハーフラインの中央から一人入って三人で攻めます。	5本先取や3ポイントシュートを加えた7点先取等で行います。3 on 2、2 on 1の攻略方法で攻めましょう。	授業
142	ラリーゲーム	3 on 2 + 1 ラリー	○ゲームの仕方 ① 3 on 2 ラリーと同じ方法で、オフェンス三人がハーフコートを超えたら、ディフェンスがもう一人真ん中のサークルを踏んで入ります。 ② 3 on 2、3 on 3の攻略の方法で攻めます。	3 on 2 ラリーゲームと同じように、3 on 2、2 on 1の攻略方法で攻めます。3 on 2を崩せない時には、3 on 3でいろんなパターンを試してみましょう。負けチームに短時間のトレーニング等を行うとゲームが盛り上がります。	授業
143	話し合い	プレーチェック	チームや自己の課題を解決するために、目標やプレー等の確認を行い、チーム内で共通理解を図ります。	チームの課題を指摘したり、自分の考えを説明したり、相手の話を聞きながら一人ひとりが責任をもって積極的に話し合いに参加し、課題解決に努めましょう。	授業
144	ラリーゲーム	3 on 3 の攻撃パターン	3 on 3 の攻撃パターンです。	ディフェンスリバウンドを取ったら、パスアウトを素早くし、ファーストブレイクをねらいましょう。パス&ラン、ドライブ、スクリーン等を有効に使って攻められるようにしましょう。	授業

No.	分類	練習の名称	練習のねらい	練習のポイント	対象
145	トランジション	2 on 1 → 2 on 2 → 3 on 2 → 3 on 3 → 4 on 3 → 4 on 4	2 on 1 から始まり、ラリーのたびに一人ずつ人数が増えていきます。オフェンス、ディフェンスの攻守の素早い切り替えと同時に、状況を適切に判断してプレーする練習になります。	オフェンスは、ディフェンスの位置取りや数等を見て瞬時に判断し、パス&ランやスクリーン、ドライブ等で攻めましょう。ディフェンスは、ボールと周りを確認しながらハリーバックし、コミュニケーションをとりながら守りましょう。	授業
146	総合練習	4 on 4 総合練習	2 on 2、3 on 3 で実践したオールコートディフェンスを練習します。	ヘッジ・ラン&ジャンプのしかけとタイミングを確かめながら、ボールにプレッシャーをかけましょう。	部活動
147	総合練習	5 on 5 総合練習	オフェンスは3 on 3 までに学習したスキルを用いて、ディフェンスは3 on 3 までに身に付けた要素を入れてライブの5 on 5 の実践を行います。	ディフェンスは、サインプレーを用いてダブルチーム等をしかけるとより効果的です。オフェンスは、ピック&ロールをいかして攻撃しようとしています。	部活動