

# **DUPER**

CONTACT BAG



WE ARE A SPECIALIST IN BASKETBALL GOODS.

# PLAYGUIDE BOOK

---

---

## はじめに

コンタクトバックを使用するにあたり、プレーヤーに対して意図的に接触を行って行く為、十分な注意を払い適切な方法で使用する事が重要です。特に初期は指導者が中心的に使用し徐々にコンタクトの強度を上げていくなど、まず接触に慣れる事から始め、プレーヤーの準備した状態でのコンタクトを増やし、選手の予想不可能な状態での使用や、空中で下半身をすくうなどの危険な状況にならないよう、使用に際しては選手のレベルに合った十分な注意が必要と考えます。

又この活用説明書はコンタクトバックを活用した練習メニューの紹介説明である為、この中で行われるプレーの技術解説など細かなデテールは極力省略してあります。この活用説明書を一つの参考としてコンタクトバックを広く柔軟性を持ち活用し、日々練習のレベルアップの手助けができればと考え、同時にコンタクトバック使用を通じ指導者方々のバスケットボールに対する熱い思いがプレーヤーに伝わることのお手伝いが出来ればと考えます。

---

---

マークの見方	
Ⓑ	……ボール
①②○	……プレイヤー
Ⓒ	……コーチ
ⒸB	……コンタクトバック
Ⓔ	……シュート
←-----	……パス
←————	……動き
←~~~~~	……ドリブル
┆————	……スクリーン

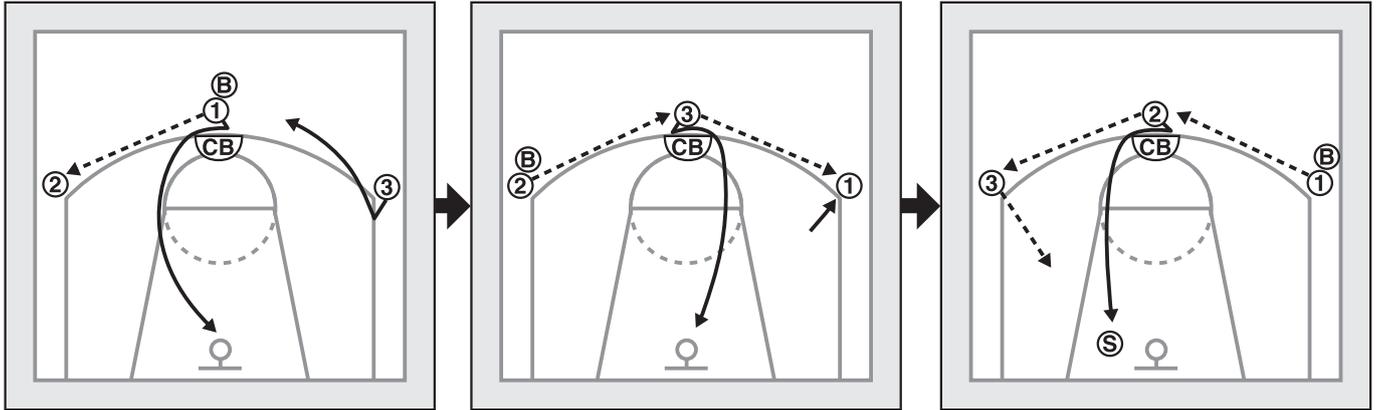
# オフense

## ランニングプレー編

ギブ・アンド・ゴーやカッティングプレーなどバスケットに直線的又攻撃的にアグレッシブプレーを演出し接触の中でポジション取りを習得させる。

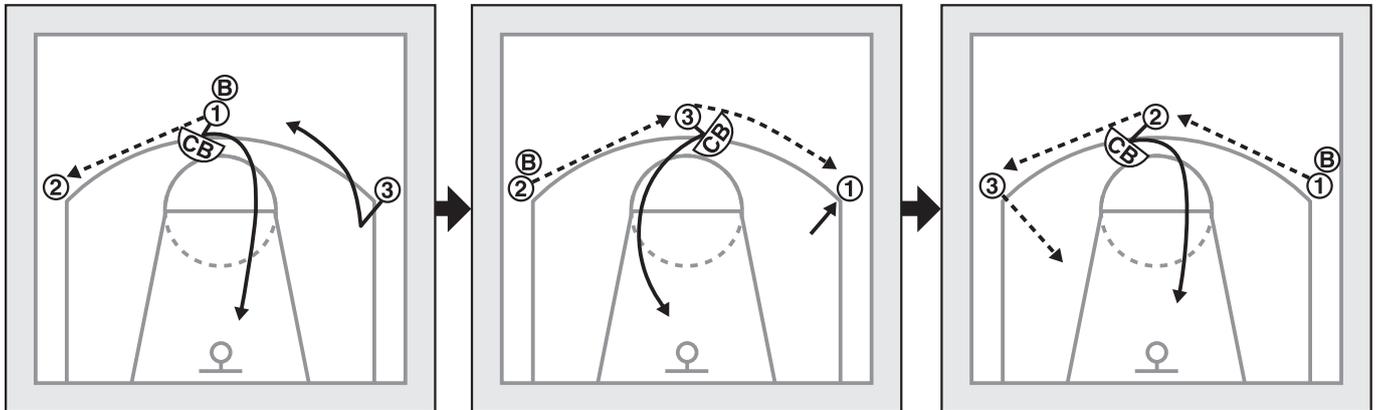
【状況1】3メンパスマーブ練習の中でパスをした後、デフェンスのポジションを状況判断し先手を取りボールサイド側を接触しながらバスケットに連続カット、設定した時間かパスの回数をこなした後 cutter にパスレイアップシュートする。

【状況1】



【状況2】パスをした後ボールサイドカットを狙うがデフェンス (コンタクトバック) にバンプされコースチェック、チェンジ・オブ・デレクションしてブラインドサイドをカット、この時方向変換はフロントターンやバックターンしてロールなどバリエーションを持たせ技術練習の幅も広げる、最終的には状況1と同様の終わり方をする。

【状況2】



### ドリルのポイント

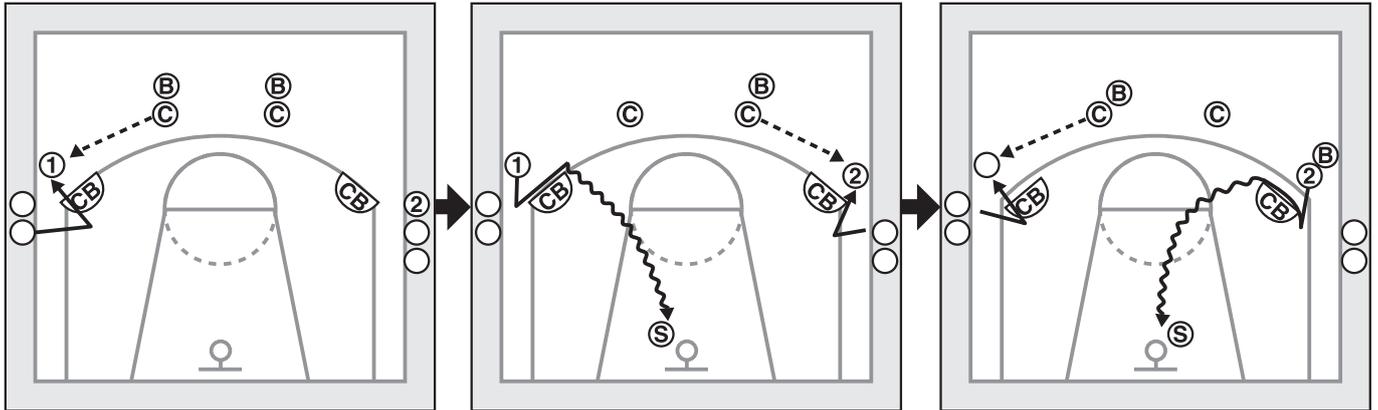
しっかり肩を入れ半身で背中側をコンタクトしカットするが、3人で行われるこのドリルは、指導初期に行われる基本的なコンビネーションプレーの一つで、3人のパスやミートアウト技術やタイミングも重要で、又シュートをミスした時連続でリバウンドシュートを狙うがそのセカンドチャンスシュートに対してもコンタクトバックで接触を演出、あらゆるケースで活用しゲームライクにプレーする。

# ドリブルペネトレーション編

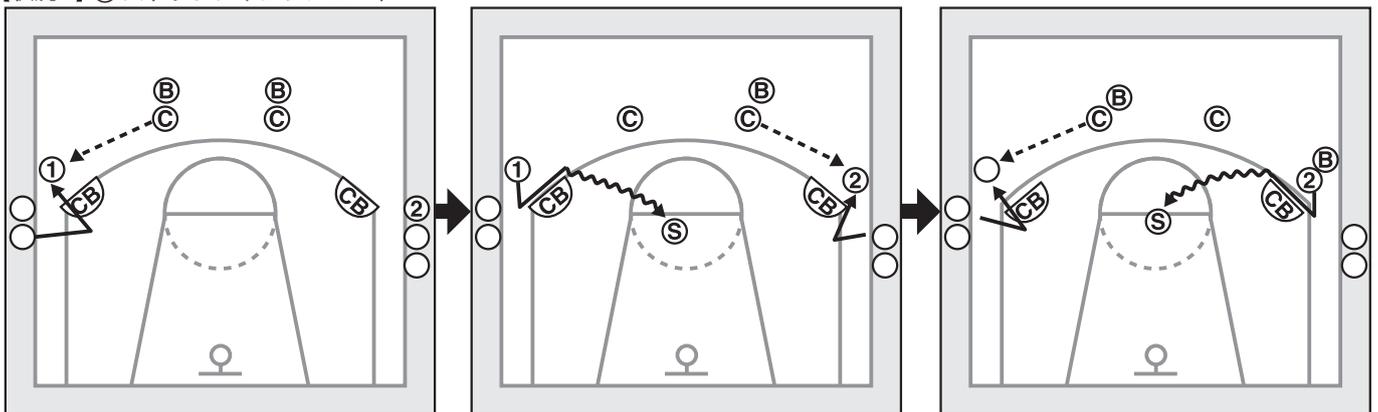
各種ドライブのドリブルつき出し時の接触を演出、バスケットに直線的に最短のコース取りを習得させ、ディフェンス側のアジャストをコンタクトバックを使い想定、攻撃的なドリブルペネトレーションを習得させる。

【状況3】 パスレシーブ後、トリプルスレットポジションからミドルライン側にバスケットへ向かいドライブ、この時ボールキープ状態でドライブの1歩目、ポジション取りにおいて強くコンタクトし肩を入れドリブルシュート、これを連続左右交互に行う。このドリルを行う時最後のシュートシチュエーションは①レイアップシュート、②ファールライン近くでストップジャンプシュート、この時キキムーブ（ステップバックシュート）などを織り交ぜ行う。

【状況3】 ①ドリブルレイアップシュート

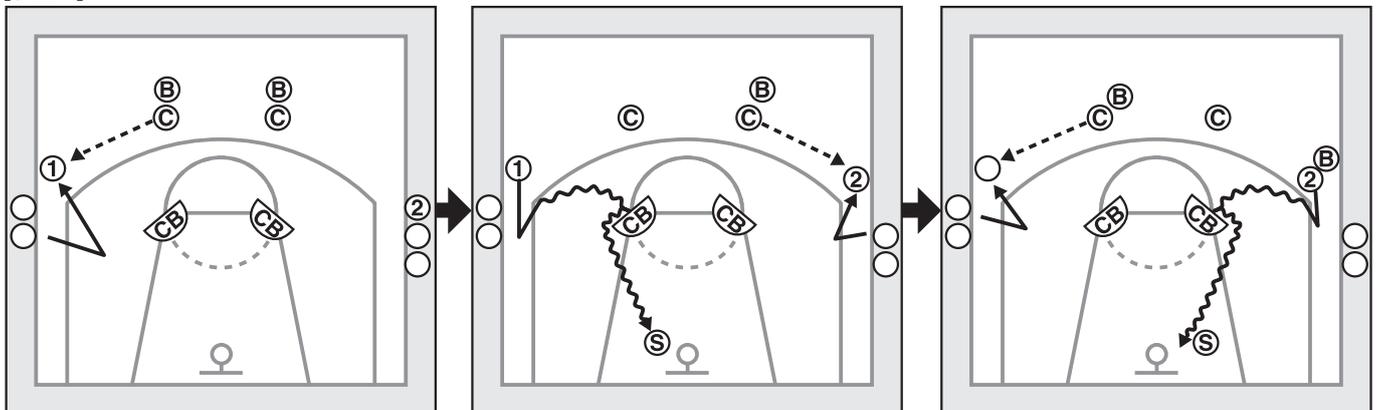


【状況3】 ②ストップジャンプシュート



【状況4】 状況1同様バスケットに向かう、この時コンタクトバックはファールライン近くで待ち受けドライブをコースチェックそれに対しドリブルロールターンしてレイアップシュート。

【状況4】



マークの見方 ○…ボール ①②○…プレイヤー ©…コーチ CB…コンタクトバック S…シュート ←…パス ←…動き ←…ドリブル →…スクリーン

## ドリルのポイント

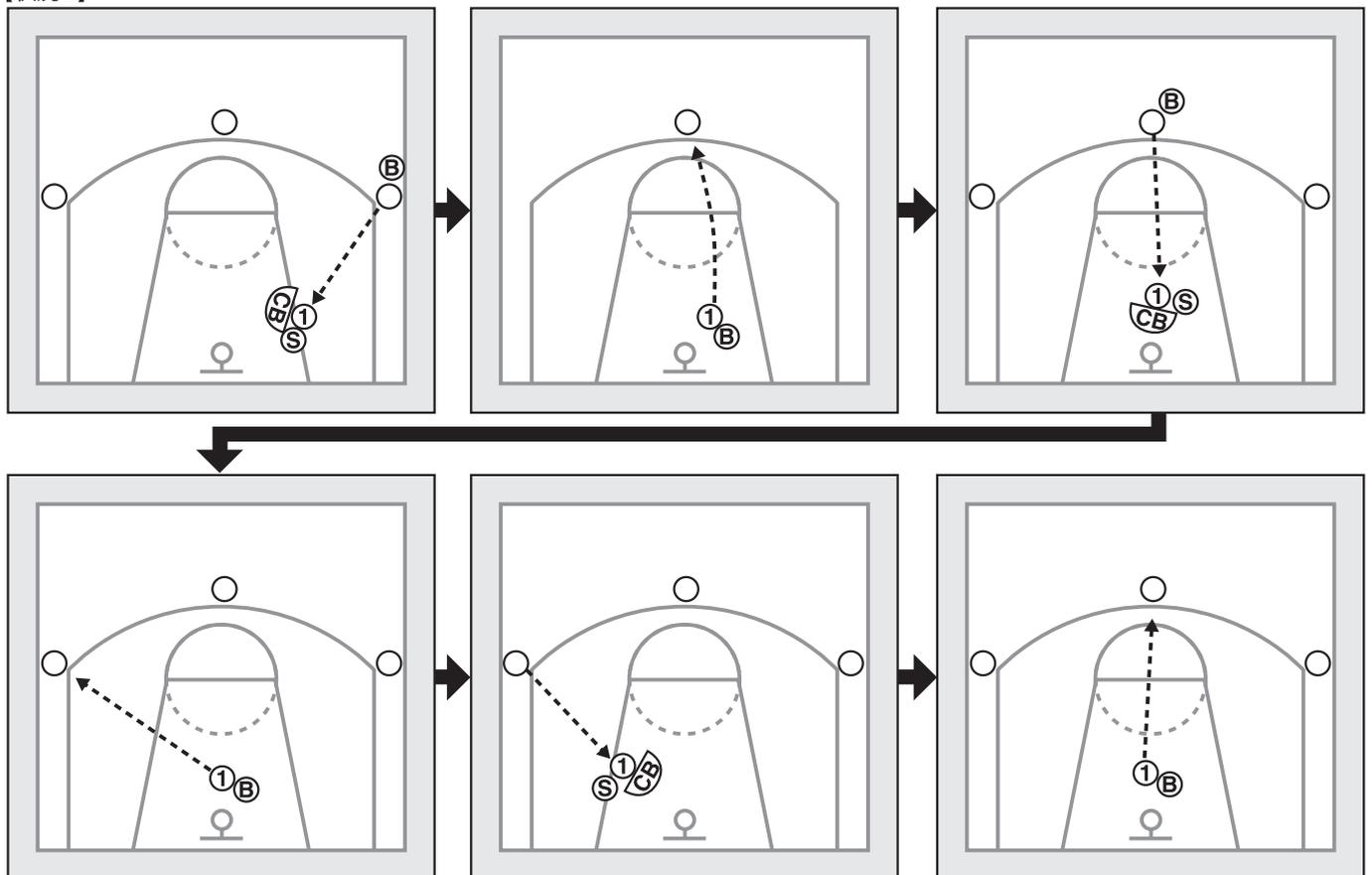
フリースローの延長線上と3ポイントラインが交差する位置でボールレシーブしてドライブ、この時プレッシャーデフェンスを想定している為バックターンしてボールレシーブ、ボール保持者はミドルライン側の足が軸足、ベースライン側をフリーフットとしボールレシーブの瞬間にベースライン側をフリーフットとボールをスイングさせフェイクし、その後トップサイド側のドライブに入っていく。

## ポストプレー編

バスケットボール競技の中でも特にデフェンスとコンタクトが多い、インサイドポストを中心にポストプレーの強化にコンタクトバック活用した状況設定をする。

【状況5】アウトサイドに3人のプレーヤーを配置し、インサイドにはポストプレーヤーをコンタクトバックを持ったデフェンスと1オン1の状況でポジション取りを行わせる。アウトサイドのウイングプレーヤーからまずポストアップしてボールをレシーブ、その時のポジション争いをコンタクトバックを使い演出。オフェンスは強く正確にプレーし接触の中で体と相手との間合いを判断して1対1を行う。この状況をウイング、トップサイド、ウイングと3箇所3人のアウトサイドプレーヤーからボールレシーブしてシュートを決めた後自身自身でアウトレットし連続的に最低2往復以上行う。

【状況5】



## ドリルのポイント

特にインサイドポストで重要な相手をしっかりシールした状況を作り、接触での体の使い方は重心を低く強くし（ポジショニングの足の使い方、ボールレシーブのターゲットハンド）などや、ボールレシーブと同時に行われる攻撃的なスタンスの取り方なども正確に行い、連続的に行われるプレーの中から質の高いオートマテイズムを養う。

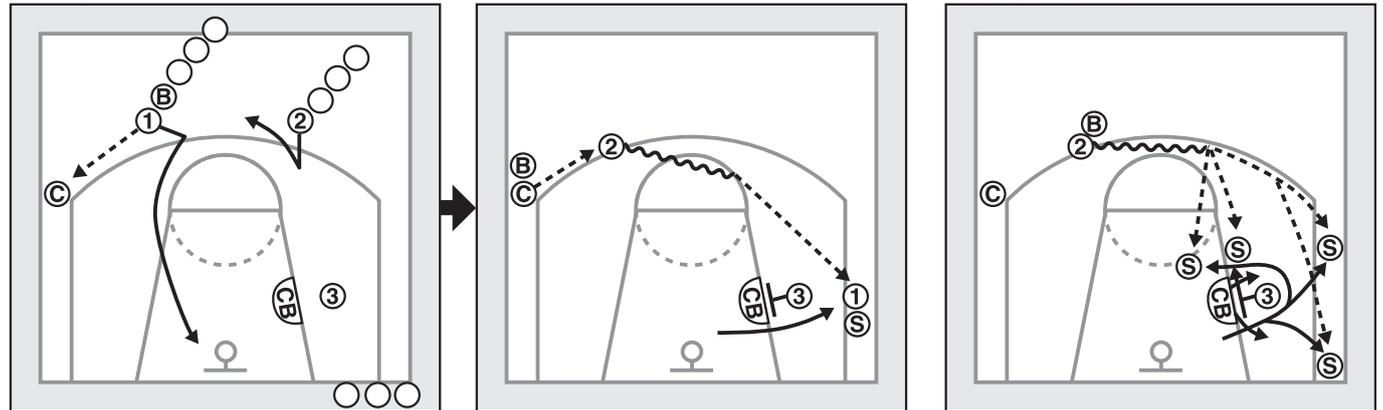
マークの見方 ○●…ボール ①②○…プレイヤー ◎…コーチ CB…コンタクトバック S…シュート ←---バス ←---動き ←---ドリブル ---スクリーン

# スクリーンプレー編

ダウンスクリーン及びバックスクリーンの状況を設定し3人のプレーヤーがタイミングを計りスクリーンの掛け方と、使い方をコンタクトバックを使い習得する。

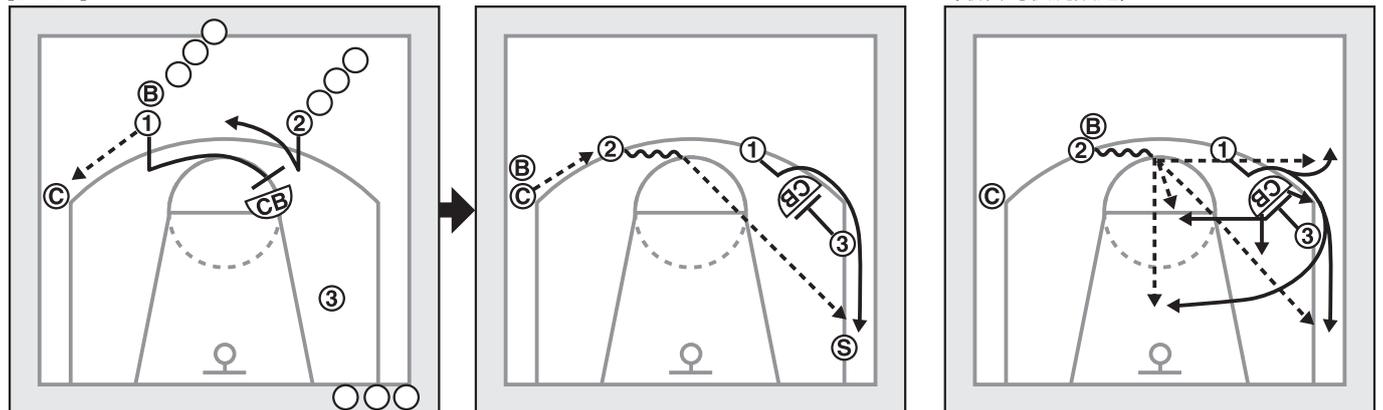
【状況6】 トップサイドよりコーチにパスしたプレーヤーはバスケットにカット。その後味方のパス中継後ウイークサイド側のローポストで待ち構えるスクリーナーを使いシュート、この時スクリーナー対しコンタクトバックを使い接触し、しっかりした正確なスクリーンを習得させると同時に、最終的にはコンタクトバック使用者の判断により接触せずにすり抜けファイトオーバーザスルー、スライドスルー、スイッチなどの状況を作りパッサー及びスクリーンユーザーとスクリーナーのセカンドチャンスの技術習得まで持って行く。

【状況6】



【状況7】 トップサイドよりコーチにパスしたプレーヤーはウイークサイド側にアウェーし隣のプレーヤーにスクリーンしコンタクトバックと第一の接触、スクリーンを使いトップサイドでボールレシーブしたプレーヤーはウイークサイド方向にドライブ、スクリーン後のプレーヤーはもう一人のプレーヤーと協力しウイークサイドでバックスクリーンを使いボールレシーブしシュート。ここでスクリーナーはコンタクトバックと第二の接触、最終的にはこの時コンタクトバック使用者の判断で接触せずにすり抜けファイトオーバーザスルー、スライドスルー、スイッチ等の状況を作りパッサー及びスクリーンユーザーとスクリーナーのセカンドチャンスの技術を習得させる。

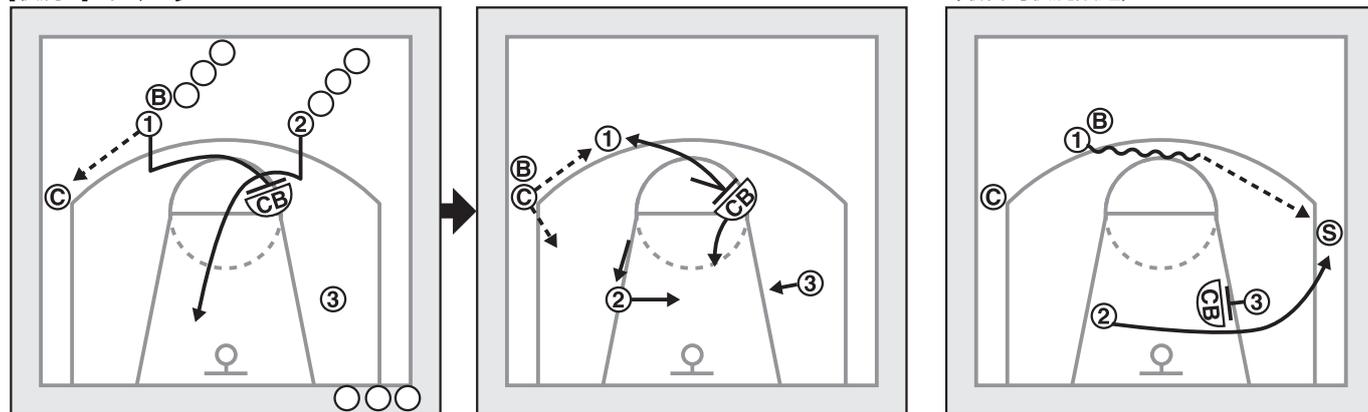
【状況7】



マークの見方 ③…ボール ①②③…プレイヤー C…コーチ CB…コンタクトバック S…シュート ←---…パス ←---…動き ←---…ドリブル |---…スクリーン

\*特に第一接触スクリーンの状況がデフェンス、ファイトオーバーザスルーして来た事によりカールカットしバスケットへカットした時、スクリーナーが再びボールをもらい、【状況5】同様ウイークサイドにおいてはダウンスクリーンが行われる事も有り、同時にウイークサイドでスクリーンの変化への対応力の習得に繋がる。

【状況7】\*マーク



### ドリルのポイント

このドリルはコンタクトバックを使ったスクリーンプレーの接触と同時にオフボールでのスクリーン技術全般に触れており特にコンタクトバックの使用者（コーチ）のプレーイメージが重要で、いかに接触以外の状況設定ができオフェンスプレーの幅（ファーストチャンス、セカンドチャンス）まで演出できるかと言う事と、最後に起こるシュートの後コンタクトバックを使いデフェンスボックスアウトも行い、それを外しオフェンスリバウンドに参加する技術も習得させ、よりゲームライクな状況をつくる。

マークの見方 ⑤…ボール ①②③…プレイヤー C…コーチ CB…コンタクトバック S…シュート ←---…パス ←---…動き ◄---…ドリブル |---…スクリーン

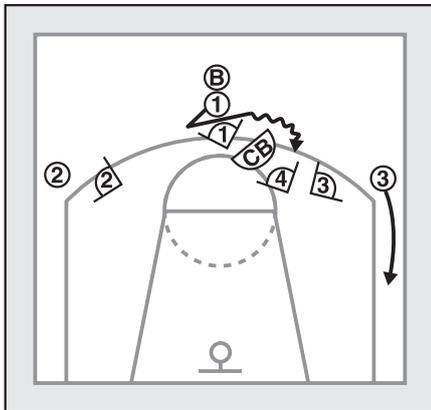
# デフェンス

## スクリーンプレーに対するデフェンス編

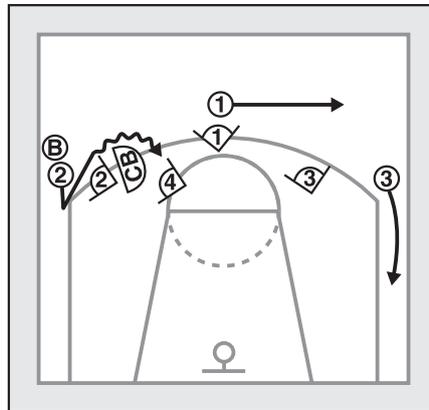
いかにオフェンスのスクリーンプレーに対してデフェンスが対応するかを、コンタクトバックを使いオンボールスクリーン、オフボールスクリーンに対応して行く状況を設定していく。

【状況8】 トップサイドで行われる3対3にコンタクトバックを持ったコーチをおりませ、そのコンタクトバックをオフェンススクリーンプレーのきっかけとして3対3を行っていく。又そのコンタクトバックを持っているコーチにもデフェンダーをつけ、特にスクリーンプレーに対するショーデフェンスの練習も同時に行っていくが、この設定ではコンタクトバックを持ったコーチはボールをレシーブし、スクリーンのセカンドチャンスには参加しない為スクリーンプレーのファーストチャンスをいかに強く正確に止めるかを強調したものとなる。

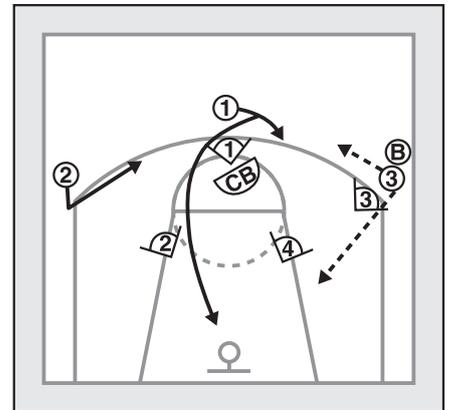
【状況8】 トップサイド オンボールスクリーン



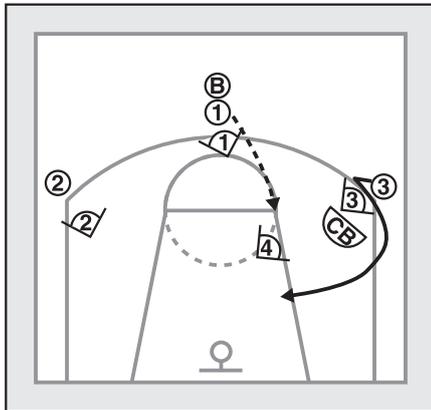
ウイング オンボールスクリーン



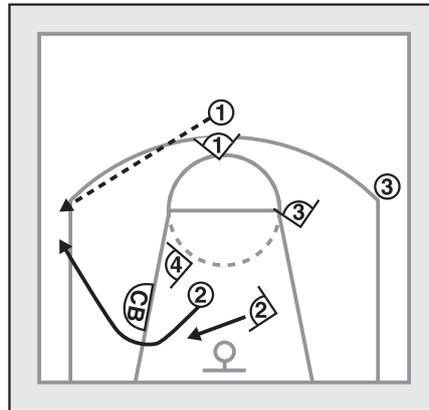
トップサイド バックスクリーン



ウイング バックスクリーン



ローポスト ダウンスクリーン

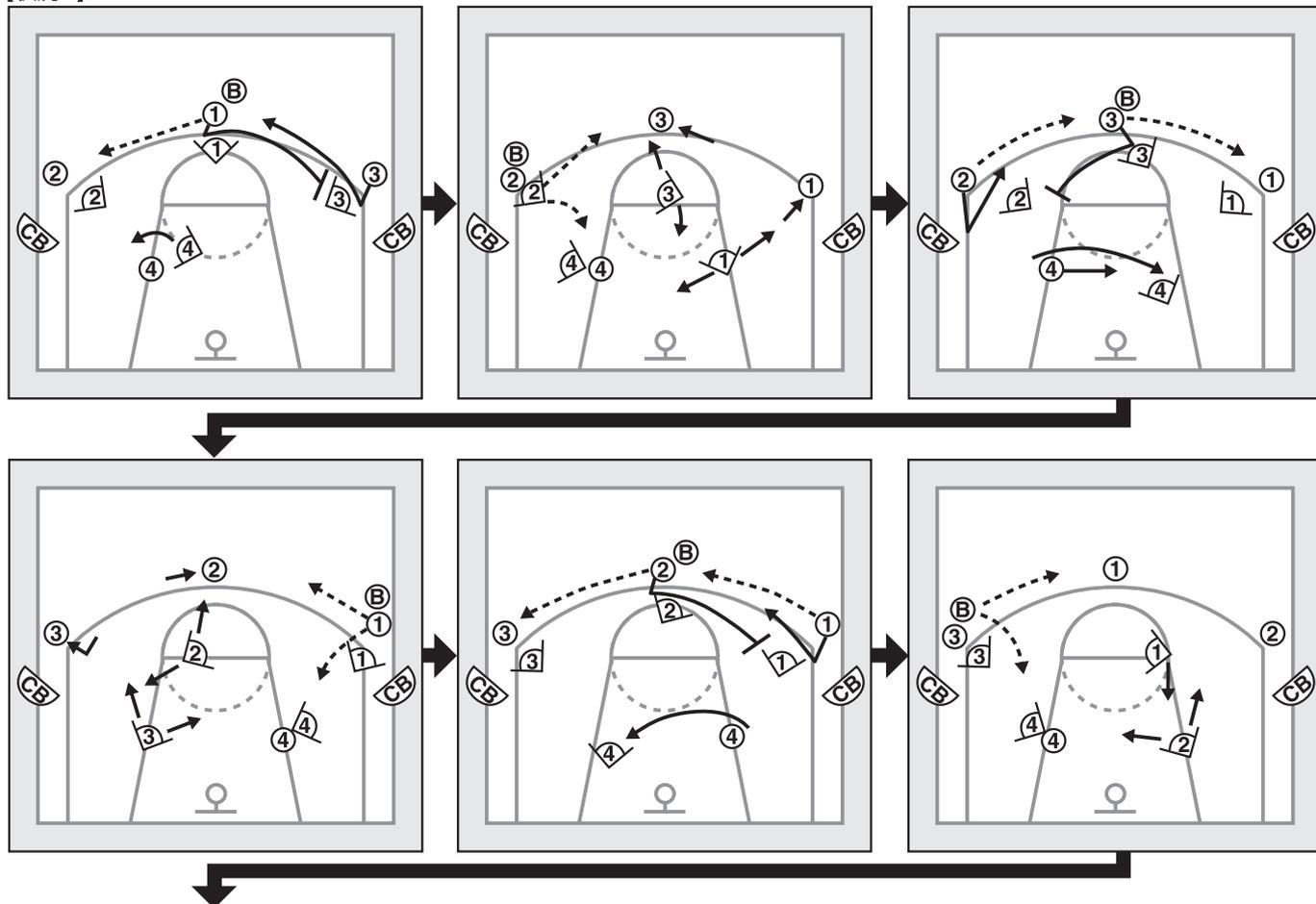


### ドリルのポイント

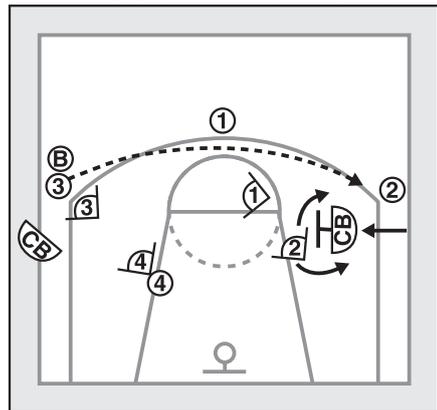
まず重要な事として、いかにしてスクリーンを外すか（ファイトオーバーザスルー、スライドスルー等）という技術をこのドリルを通じ強調する。何度かコンタクトバックを使いスクリーンの状況をクローズアップした後コーチの合図で、プレーヤーだけの3対3が行われる。

【状況9】 4オン4でインサイドポストをディフェンダーがフルフロントに位置取りし守った時のチームディフェンスを連続で設定。正確なディフェンスのローテーションとポジショニングを確認した後、コーチの合図でボールをスキップパスし4対4を開始する。その時スキップパスの移動に併せ移動したディフェンダーに、両ウイングに位置したどちらか片方のコンタクトバックを持ったコーチがスクリーナーとしてウイークサイドスクリーを行い、ディフェンダーの移動を妨害。それらに対しても対応能力を高める事を目的としている。

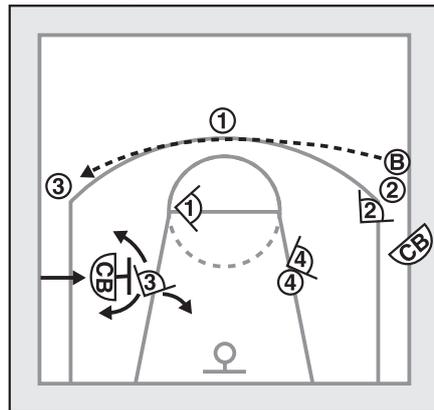
【状況9】 (一連の動き)



(コーチの合図後) パススキップ4対4スタート



(コーチの合図後) パススキップ4対4スタート

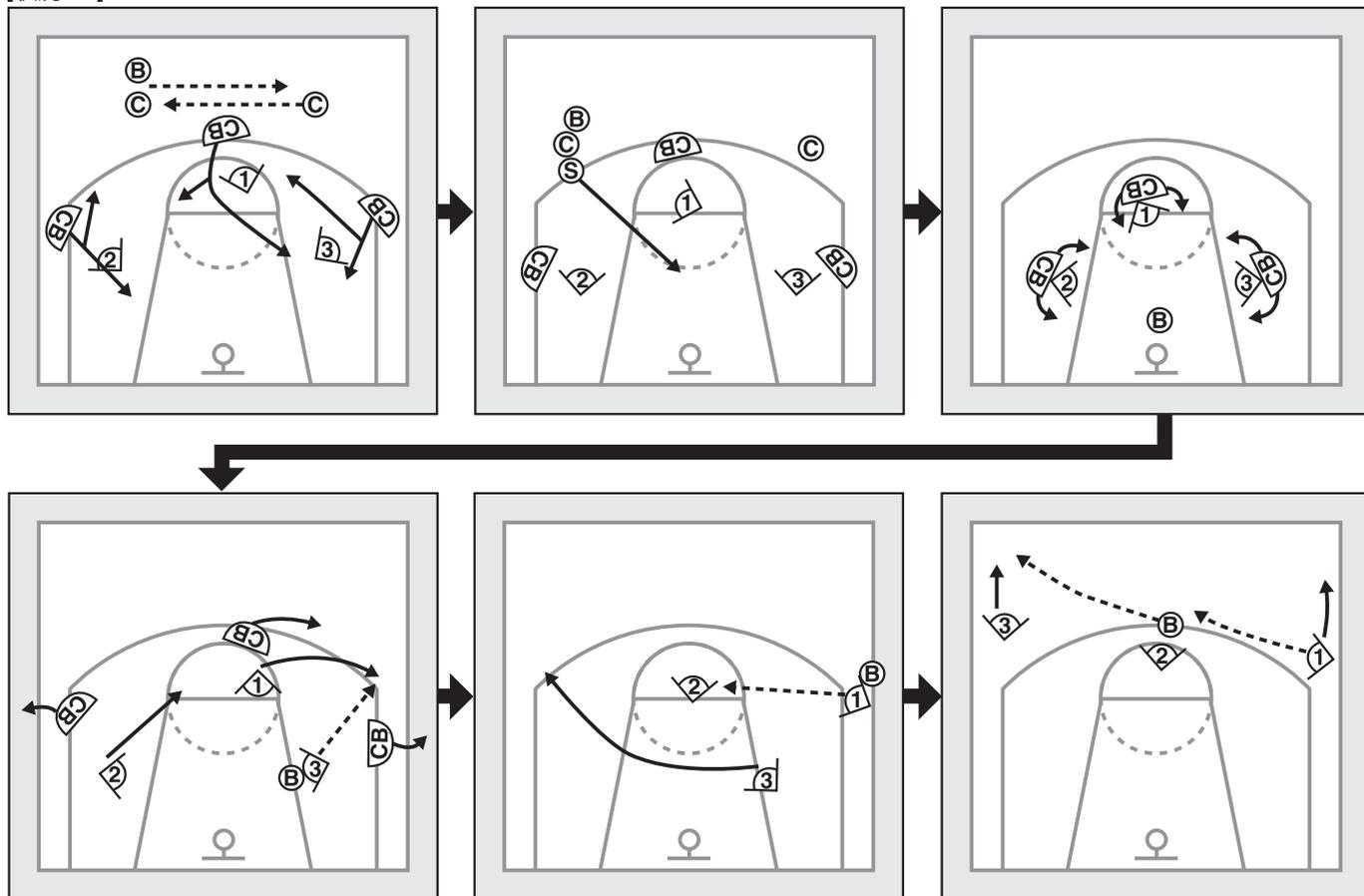


### ドリルのポイント

4対4でインサイドポストでボールを持たせない事を前提にディフェンス、その事によりウイークサイド側のヘルプポジションの徹底とローテーション、その状況で最も手薄になるウイークサイドへの攻撃に移る。予測しボールの移動に合わせてポジションの移動をすることが重要な要素の中、コンタクトバックを使い移動の妨害をいかにかわして対応して行くかを強調。又バスケットボールにおける最も基本的なオフェンス側のボールリバースの攻撃機会も同時に習得できる。

【状況10】 デフェンスに於いていかにバットショットを相手に打たせることが出来ても、最終的なデフェンスリバウンド、ルーズボールなどでボールを獲得して初めて完結し、そこからいかに条件のいいオフENSEを開始できるかまでが一連の展開となる。その状況を3対3で行いトップサイドで2人のコーチがボールを連続パス。それに併せて3人のコンタクトバックを持った選手がオフENSEとしてフリーランスで動く。デフェンダーはポジション、ビジョンを注意しながら最後はコーチのシュートに対しコンタクトバックを持ったマイマンに対しボックスアウトを行う。ボール獲得後3人でファーストプレークのアウトレットを始めエントリリーを正確に行い逆サイドのバスケットに3メンファーストプレークでシュートを決めて次のメンバーと入れ替わる。

【状況10】



### ドリルのポイント

デフェンダーとして一連の動作の中に役割を果たし、最終的に起きたリバウンドボールシチュエーションで先ずコンタクトバックに対し強く正確にスクリーンアウト、ボックスアウトを行う。特にオフENSEに対し速く体を半身に構えオフENSEの進入に対しバックターン、フロントターンを正確に使う。又シュートが起きた時何時までもボールを追いすぎてマイマンを見失わないように注意も必要である。

マークの見方 ●…ボール ①②○…プレイヤー ●…コーチ CB…コンタクトバック S…シュート ←…パス ←…動き ◀…ドリブル —…スクリーン



## 株式会社 DUPER

〒130-0005 東京都墨田区東駒形三丁目9番9号 TEL.(03)6240-4112 (代表) FAX.(03)3625-5223 E-mail : duper@piano.ocn.ne.jp  
2013©DUPER CO.LTD 1,000円 (本体価格953円)

◆ガイドブック記載の写真、イラスト、文章についての無断転載はお断りします。