

COMBINATION

リズムとタイミングを合わせてコンビを作ろう！

パッシングダウン



1

後方の選手がボールマンとの距離を保って走る



1

パスを出すには、相手の距離が広すぎる位置でパス



1

ボールキープ。ここではマークされている



2

フェイクとして走り掛けるフェイクを入れてイン!



2

一度、ボールをもらいにポストの位置に立つ



2

前に出る、切りをして方向転換する



3

こうしてパスをもらえ状況が作られる



3

相手の気を引いておいてスペースにトリプル



3

フリーの状態がゴールミート

2対2の状況でどのような動きでパスをもらうか。つまり、この3パターンの動きがそのまま、リング付近でのフリーになる手段となるわけである。まず、右の写真は、Vカットだ。一度前に出ると見せて、すかさず下がりパスを受ける。緩急の変化をつけて、ボールをもらいに行く時に、素早く動こう。中央の写真は、一度ポストでもらうジェチャーを見せてから切れる動き。こうすることによって、ボールマンのドリブルスペースができるのだ。そして左の写真が“インサイド・キック”。外側から中にコースを変える時に鋭く！

2メン・クロスパス

ランニングの中で自然にパスできるようにするメニューだ。ライン際を走っている選手はコート中央側の足で着地できるようにタイミングを図る。また、上のパターンの注意点は、ドライブに入る時、(左足で)外側に強くキックして、ドライブの方向に進む足(ここでは右足)を一步目とする。また、下のパスフェイクではトラベリングに注意！



1

オールコートで2人でパスアンドラン!



2

左足で強くフロアを振り右足の一步目を素早く



3

ポストが消える瞬間とドライブに入るタイミング



2

パスフェイクでディフェンスをかく乱



3

ダブルフェイクと同時にトラベリングに注意

★SG★

森崎 絵梨

1年生は苦勞の連続

難しく理解できていないこともたくさんあります。わからない時は、先輩に教えてもらっていますが、もっと頑張らないと役に立てるようになりません。パスを受ける前に周囲の状況を確認することを課題にしています。