

# 鷲野 鋭久

# パッシング ブレイクの 分解 練習

ブレイクにフォーカスし、練習のつながりを  
強調しながら順序立てて紹介



指導・解説

鷲野 鋭久

(星城高等学校女子バスケットボール部HC)

実技協力

星城高等学校

女子バスケットボール部

## 作品のアウトライン

- ▶ **パッシングブレイク**  
～共通理解をもとに  
5人でボールを運ぶ～
- ▶ **マッチアップゾーンディフェンス**  
～罠をしかけてブレイクを出す～
- ▶ **ゾーンアタック**  
～ゾーンの弱点を知り効果的に攻める～

DVD2枚組

18,700円 税込



STREAMING

18,700円 税込



JLC On Demand

ジャパンライム オンデマンド サービス

4月～6月で全編配信予定

バスケットボール  
コース

2,750円/月 税込



商品番号  
1161-S

DVD2枚組  
¥18,700 (税込)

ストリーミング配信  
¥18,700 (税込)

送料 (税込)

800円(東京)～1,100円(沖縄)

送料について▶



代引/カード払い 公費対応ご相談ください

ご希望の商品番号を指定し、  
DVD通販サイト、電話、FAX、  
もしくはハガキにてお申し込み  
ください。受注確認後、3～6  
営業日以内でお届けします。

ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

お申し込み・  
お問い合わせは  
お気軽に!

JLC ジャパンライム 株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-8

TEL.03(5840)9980

FAX.03(3818)6656

# 5人がパターンを共通理解し、 守られ方に応じて選択できるために



## “パスより速いドリブルはない”

これは鷲野コーチの信条です。本作では5人でボールを運ぶことを大切に「パッシングブレイク」構築の分解練習を紹介します。

5人で運ぶためには人と人を合わせる感覚が大切で、そのための**共通理解**が必要になります。ここでは基本形となるパターンから、ディフェンスの対応に応じたパターンに発展させながら一つひとつ解説。この**パターンを共通理解することで、ディフェンスの守り方を見ながら5人がプレーを選択できる**

ように練習が組み立てられています。

また、鷲野コーチのブレイクはフィギュアエイトがベースとなっており、その分解練習も併せて紹介していただきました。

次にブレイクを出しやすい守り方として「マッチアップゾーンディフェンス」を紹介。1-1-3をモデルとし、**トラップをしかけてブレイクにつなげる**流れを段階的に解説していただきました。相手のリズムを崩し、効果的にブレイクを出す方法がよくわかります。

さらに今回は「ゾーンアタック」を紹介。5人が共通理解をして試合で活かせるように、**ゾーンの弱点を効果的に攻めるため**

の基本形からパターンで区切ってわかりやすく説明されます。ゾーンの攻略に悩んでいる方にとって解決の糸口になるでしょう。

U15ではゾーンを使うことができないため、カテゴリーが上がると対応が難しくなっているのが現状です。ですが、**そこが成長するための、勝つためのチャンス**と捉えています。U15においても先を見越して対応力を磨くよい教材となっています。鷲野コーチがU15、U18で培った堅守速攻の指導法がここにあります。

## Disc1

[81分]

### パッシングブレイク

#### ▶ イントロダクション

#### ▶ ブレイクを出すためのパススキル

“強さと速さを強調”対人アラカルトパス  
“タイミングと駆引きを強調”トライアングルパス  
“スピードと判断を強調”2メン  
“トランジションの要素を入れた”パスランシュート  
“多彩なバリエーションでDEFを振り切る”3メン

#### ▶ パッシングブレイクの分解練習

トランジションにおけるバックコート1/4のつなぎ

- DEFと並んでいる場合
- DEFが“少し”下がっている場合
- DEFが“完全に”下がっている場合
- どうしても入れられない場合

#### 4on4スクリーンアウトからトランジション

- スクリーンアウト→ワンパスブレイク
- スクリーンアウト→つなぎ
- フリー

アウトナンバーの攻め方<1on1→2on1→1on0>

アウトナンバーの攻め方<3on2→1on0 / 2on1→1on0>

アウトナンバーの攻め方<3on2→1on0 / 3on3→3on2→1on0>



## Disc2

[69分]

### パッシングブレイク

#### ▶ フィギュアエイトの分解練習

##### 基本形

- ワンパスブレイク/つなぎから
- 守られて簡単に入らない場合
- 波状攻撃(パラレル タンデム)

##### 3パスブレイク

- 基本形
- 守られて簡単に入らない場合
- 2メンつなぎからフィギュアエイト



### マッチアップゾーンディフェンス

#### ▶ マッチアップゾーンディフェンス

##### シグナル(フットワーク)

##### 1-1-3マッチアップゾーン

- 基本形
- コーナーに入った場合
- ドライブをした場合<トップ / 45度から>
- ドライブをした場合<コーナーから>
- ライブ(ストップしながら指導)

### ゾーンアタック

#### ▶ ゾーンアタック

##### 2-1-2(3-2)に対して

- 基本形
- 1-1-3への応用
- マンツーマンのようにつかれた場合

##### 応用形

- 2-1-2(3-2)に対して<ゼロ>
- 1-1-3に対して<ゲー>
- 1-1-3に対して<パー>

