

## 令和3年度 長野県U12育成センタークリニック

2021/12/4

## 全体の内容

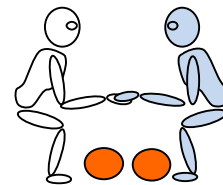
- 1 Coordination
  - 2 Offense Skills
  - 3 Paint Attack
  - 4 Transition Offense & Defense
  - 5 Spacing
  - 6 Defense Drill
  - 7 Half Court 4on4
- ※ Defenseの考え方(参照)

Offense Drillsは、DefenseのIntensityを上げながら  
Defense Drillsは、OffenseのIntensityを上げながら  
実施したい。  
したがって、左記DrillはOffense,Defense共に  
取り扱いたい。

## Coordination

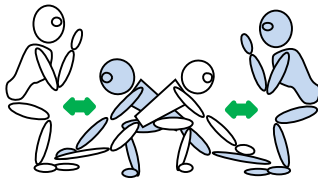
## 1 Cross over Dribble &amp; Hand Touch

2人組で向かい合い互いにCross over Dribbleを行う。  
この時、Off Hand同士がHand Touchする。これを20回行う。



## 2 2人組 Penetration Move

## I Heel Touch



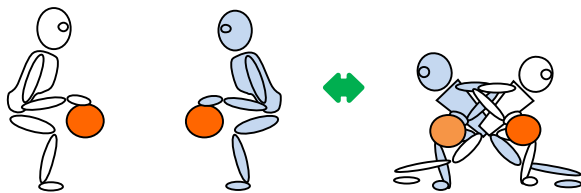
## 【実施方法】

Penetration Moveを2人組で行う。  
Open Step,Cross over Step共に行う。

## II Heel Touch With the Ball

## 【実施方法】

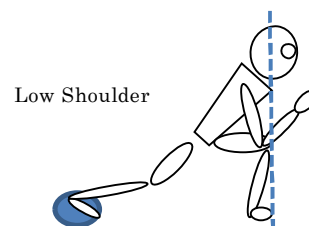
Dribbleを行いながらPenetration Moveを2人組で行う。  
お互いが1Dribble - Penetration Move - 前方へのDribbleの順に行い、Timingを合わせて同時に相手の踵に触れる。  
Open Step,Cross over Step共に行う。



Open StepはStraight,  
Cross over StepはCross over Dribbleして  
実施する。

## 【Point】

- 1 Pivot Footの拇指球で床を蹴ること  
Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。
- 2 「つま先-膝」の方向  
強く加速するためにはそれぞれの足において  
「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。
- 3 Free Footの向かう方向  
Free Footの向かう方向は相手の足の側面方向である。
- 4 指を立てた状態(Hand Cock)からDribbleすること。  
Dribble動作とStepが一体となってFree Footに加重される。
- 5 Low Shoulder  
相手の側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shoulder to Hip")
- 6 Off Armの肘が膝に触れる姿勢
- 7 Balance  
矢上面においてFree Footの膝の上に頭が位置すること



### III Cross over Dribble & Hand Touch + Heel Touch With the Ball

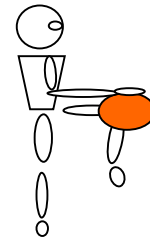
#### 【実施方法】

前述のCross over Dribble & Handを2回行い、3回目のDribbleでPenetration Move -前方への1Dribbleの順にお互いが、Timingを合わせて同時に相手の踵に触れる。

- A Cross over Dribble - Open Step - Attack Dribble
- B Cross over Dribble2回 Leg Through Dribble- Open Step - Attack Dribble

### 3 投げ上げCatch & Dribble

- ① 右手でDribbleを継続しながら左手でBallを投げ上げてCatchする。
  - ② 左手でBallを投げ上げた瞬間に右手・左手・右手の順にCross over Dribbleして左手でBallをCatchする。
  - ③ 左手でBallを投げ上げた瞬間に右手・左手・右手の順にLeg Through Dribble - Leg Through Dribbleをして左手でBallをCatchする。
  - ④ 左手でBallを投げ上げた瞬間に右手・左手・右手の順にLeg Through Dribble - Behind the Back Dribbleして左手でBallをCatchする。
- ※ 右手左手を代えて実施する。



### 4 Skip Dribble

- ① Skipしながら右手(左手)Dribble
- ② SkipしながらCross over Dribble
- ③ SkipしながらLeg Through Dribble

## Offense Skills

### All Court Dribble Drills

#### I Coach Hand Signal

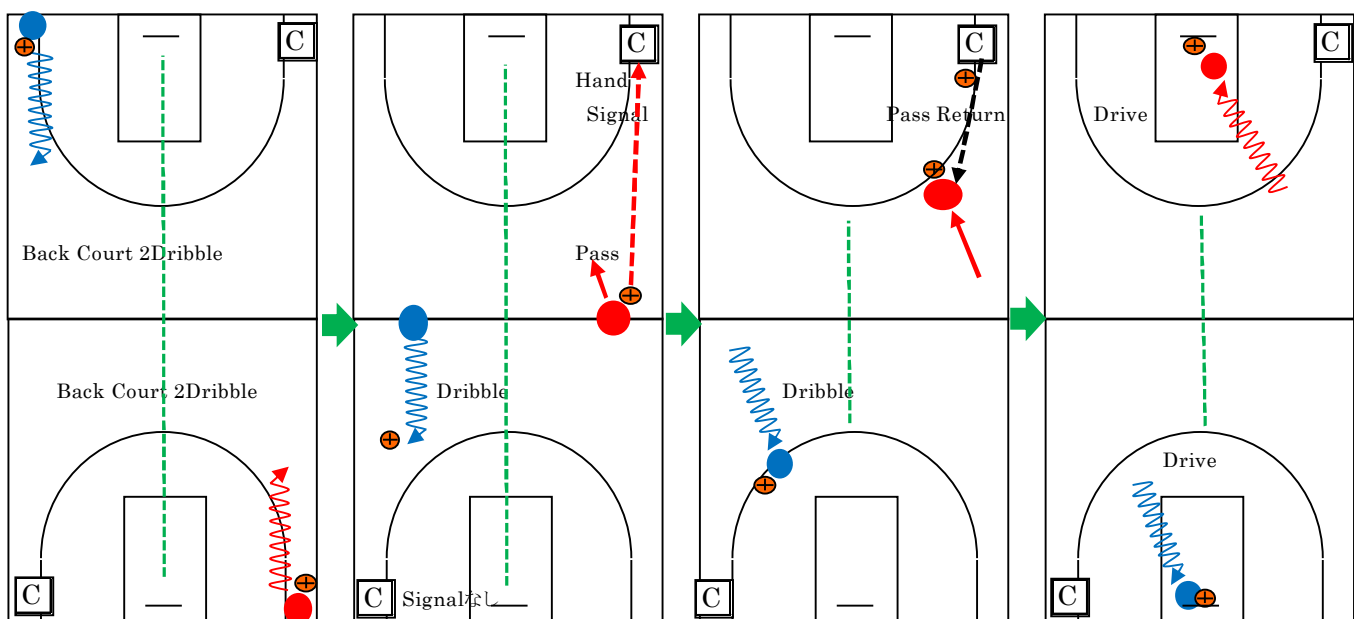
#### 【実施方法】

下図のようにPlayerはCornerでBallをもって並び、Front CourtのCornerにCoachを配置する。

合図と共にDribble Pushして2回のDribbleでHalflineまで進む。Coachが手を挙げたらPass,手を挙げなかったらDribbleを継続する。Dribble継続の場合、Paintに侵入してFinishする。

Coachが手を挙げた場合は、3Point Lineの外でPassを受け、「Truck & Trail」の要領でDriveする。

時間制限は、6秒である。



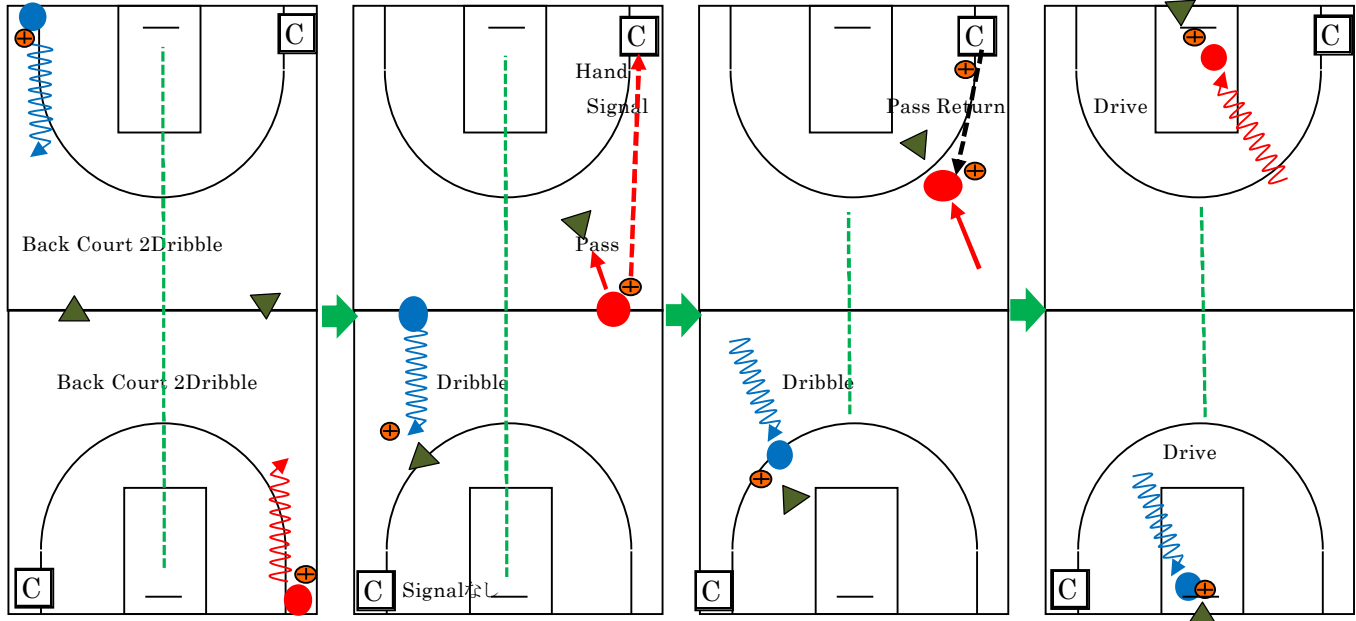
#### 【Point】

- |                     |                               |   |
|---------------------|-------------------------------|---|
| 1 Dribble Push      | Speed Cross over Dribble      | 4 Drive(Penetrated)                       |
| 2 Long Pass         | Chest Pass, One Hand Pass     | A. Step work (Cross over Step, Open Step) |
| 3 Footwork, Balance | Stop - Triple Threat Position | B. Low Shoulder (Shoulder to Hip)         |
|                     |                               | C. Hand Cock                              |
|                     |                               | 5 1Step Layup Shot                        |

## II 1on1 Coach Hand Signal

### 【実施方法】

下図のようにPlayerはCornerでBallをもって並び、DefenderはHalflineに待機、Front CourtのCornerにCoachを配置する。合図と共にDribble Pushして2回のDribbleでHalflineまで進み、1on1で対峙する。Coachが手を挙げたらPass,手を挙げなかったらDribbleを継続する。Dribble継続の場合、Paintに侵入してFinishする。Coachが手を挙げた場合は、3Point Lineの外でPassを受け、「Truck & Trail」の要領でDriveする。時間制限は、6秒である。

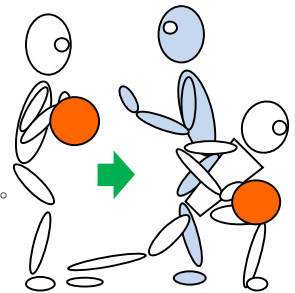


### 【Point】

- |                     |                               |   |
|---------------------|-------------------------------|---|
| 1 Dribble Push      | Speed Cross over Dribble      | 4 Drive(Penetrate)                        |
| 2 Long Pass         | Chest Pass, One Hand Pass     | A. Step work (Cross over Step, Open Step) |
| 3 Footwork, Balance | Stop - Triple Threat Position | B. Low Shoulder (Shuolder to Hip)         |
|                     |                               | C. Hand Cock                              |
|                     |                               | 5 Finish Skills (Layup, Jumper)           |

### 【Drive(Penetrate)】

- Positive Stanceをとり、Free Footの拇指球に加重する。  
Fee Footの向かう方向はDummy Defenderの足の側面且つGoal方向である。
- Twist Stepしながら、Pivot Footの拇指球で床を蹴って加速する。  
強く加速するためにはそれぞれの足において「つま先-膝」が同一方向であることが肝要である。  
(両足のつま先の方向は同一にならなくても構わない。)  
この点で重心を瞬間的にFree Footに加重させ、更に踏み込む必要がある。  
※ Jab Step(Attack Step)は、Pivot Footに70-80%加重し、Pivot FootとFree Footの距離が短い。  
これに対してPenetrationの場合はLong Stepで瞬間的にFree Footに加重する点の相違がある。
- Dummy Defenderの側面に入った時、肩を下げて(Low Shoulder)、Dummy Defenderのお尻に接触する。("Shuolder to Hip") これにより、Off Armの肘が膝に触れる姿勢となる。  
(肘が入り過ぎるとBalanceを失う。)Defenderの靴を横からBlockするか、追い越すことになる。
- 指を立てた状態(Hand Cock)からDribbleすること。  
この動作によりPivot Footに加重される。Driveへの身体的動作(Step)とDriveするためのBall Releaseが一体となってFree Footに加重される。これを怠るとTravelingとなり易い。
- Dummy Defenderの側面にFree Foot(Driving Foot)を入れた後、次の第2Stepは、Dummy Defenderの背中側(Goal Line)にStepする。

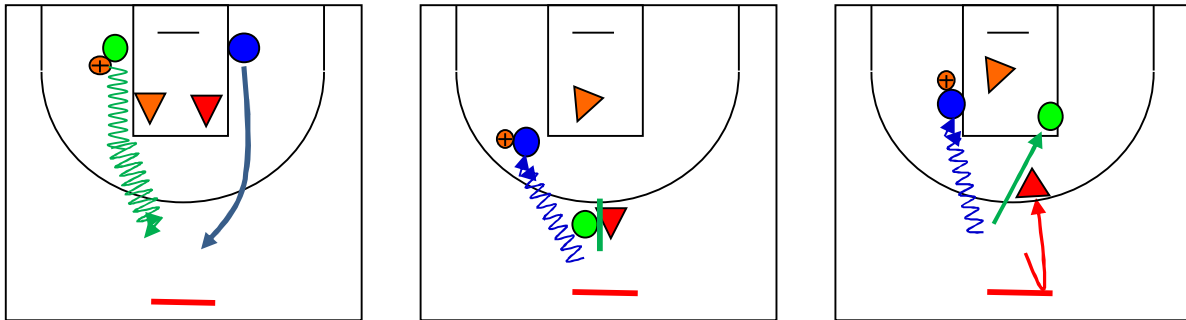


## Paint Attack

### 2on2 Advantage

#### 【実施方法】

Endlineで2on2で対峙する。2Menで一方がDribbleで進み、3Point LineでHand Offする。Ball ScreenされたDefenderは2m程後方のLineにTouchして全速力で戻る。ScreenerはDive、DribblerはDrive To the Goalする。DribblerはDefenderの位置を確認して、自らShotまたはPassを送る。



#### 【Point】

- Defenderを観ること  
Ballの進行方向に胸があるのか否か
- Fake  
Passを狙うDefenderには、Pass FakeからShot。  
Shot Blockを狙うDefenderには、Shot FakeからPass。
- Shot  
1Step Layup, Floater, Power Layup, Lay Back, Reach Back

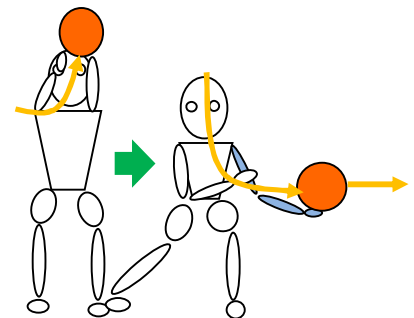
#### 【Dish Passの手順】

##### ① Shot Fake

- Jump Stop (DriveからStop, DrillとしてはCatchからStop)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。
- 下肢のBalanceはTriple Threat Positionである。

##### ② Dish Pass

- Step Work
  - Receiver方向にSide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。
  - Stay Low
- Dish Pass
  - Passの距離が短いことを理由に強いPassをする必要はなく、SoftなPassをする。
  - Shot Fake時とBallの水平面における高さの差が大切であり、低い位置からPassする。
- Off Arm
  - Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
  - Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)
- 1Piece  
Side Step (Open Step)する動作とDish Passする動作を1Pieceで行う。



#### 【Wrap Passの手順】

##### ① Stop Shot Fake

- Stop (Jump Stop, Stride Stop共に存在)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。

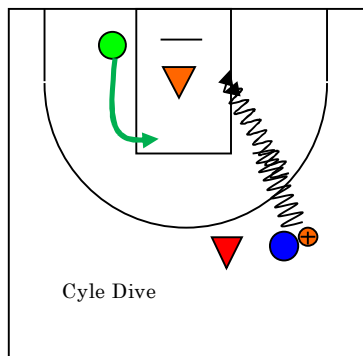
##### ② Lay up Shot Fake

Lay up (Power Lay upを含む)動作として、Ballを上げる。これによりDefenderのHand (Hands) upを誘発する。

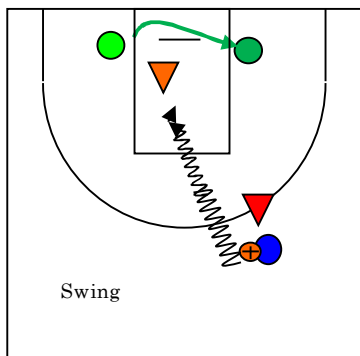
##### ③ Wrap Pass

- Wrap Pass
  - Side Snap passと同様のPass動作となる。
  - Passの距離が短いことを理由に強いPassをする必要はなく、SoftなPassをする。
  - Shot Fake時とBallの水平面における高さの差が大切であり、腰の高さからPassする。
- Off Arm
  - Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
  - Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。

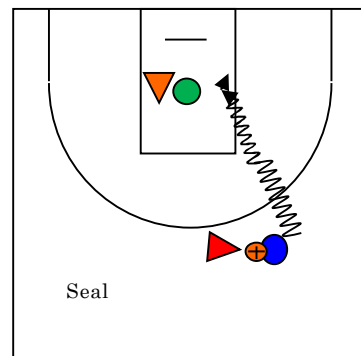
※ 目的とは違うが、「Insideの合わせ」としては以下がある。



Cycle Dive



Swing



Seal

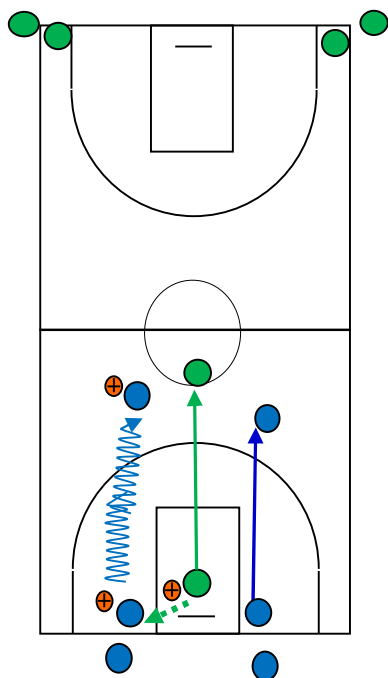
## Transition Offense & Defense

### Out Number Situation

Full CourtのOut Numberで実践的なSkillを確認する。

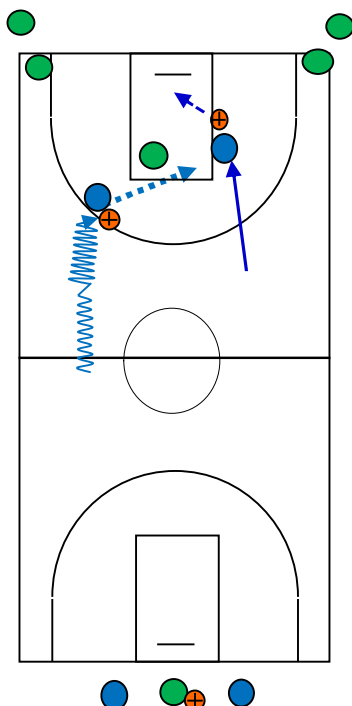
#### I 2on1 & 3on2

【実施方法】 下図と共に説明する。

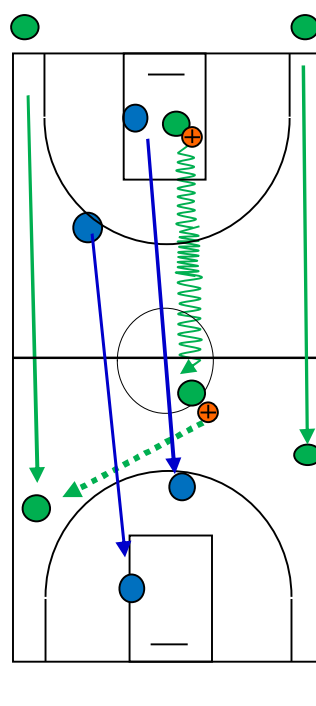


Short Cornerに2人のOffense,Semi-CircleにDefenderを配置する。また、逆Sideの両CornerにPlayerを配置する。

Semi-circleのDefenderがBallをどちらかのShort CornerのOffenseにTossした瞬間から2on1を実施する。



Defenderは、Easy ShotとならないようにSemi-Circleを守る意識でHurry Backする。Offenseは、Shotする。



2on1でShotし、Shot成功の可否にOffenseがHalf Lineを超えた時、Defenderの一人がCenter Circleを通過して加わり、実践的なDrillを継続する。

#### 【Transition Offense Point】

- 1 Dribble Push  
Speed Cross over Dribble
- 2 Pass  
One Hand Push Pass,Dish Pass,Wrap Pass
- 3 Shot  
Layup,Jumper

#### 【Transition Defense Point】

- 1 Hurry Back  
Sprint Back
- 2 Semi-Circle Cover  
3on2時も1人は、Semi-Circle Coverを意識する。
- 3 Rebounding

## Spacing

Driveに対して、Support Moveは以下のKey wordがある。

### 【Key Word】

- 1 Drift
- 2 Spreed out
- 3 Maccagi (Re.Create=Back Door=中抜け)
- 4 Cut (Pass & Goを含む)
- 5 Rescue (Drag) Ballman,Patience Pivot

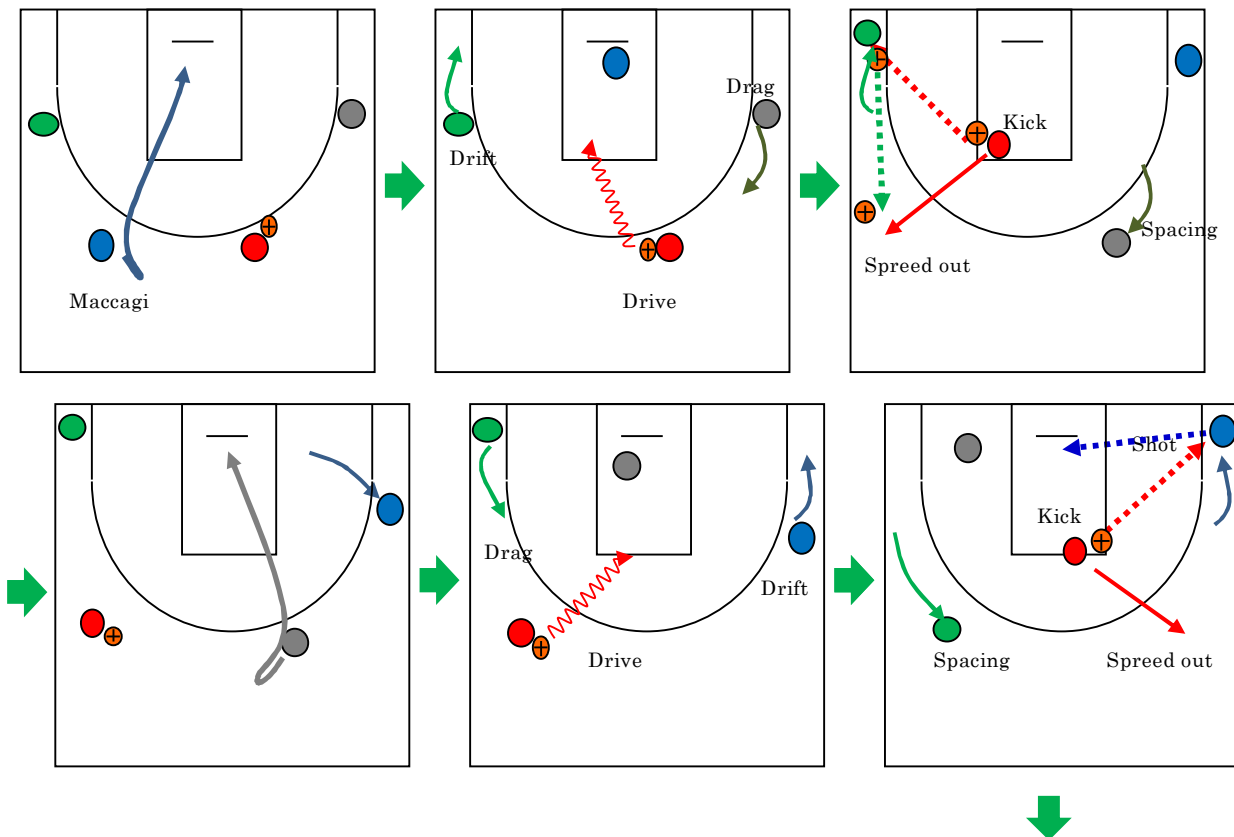
上記の1,2,3を意識したDrillとして以下を紹介する。

### 4Men Drive & Kick

#### 【実施方法】

4OutのSpacingからMaccagi (Back Door=中抜け) - Drive - Kick(Kick out) - Spreed out - Pass

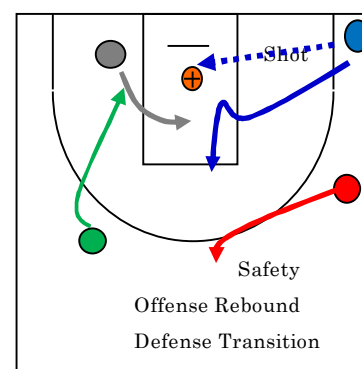
-Maccagi (Back Door=中抜け) - Driveの順にDrillを進める。14秒以内に4回繰り返して3Point Shotを打つ。



#### 【Point】

- 1 Floor Spacing
  - A. Maccagi (Re.Create=Back Door=中抜け)
  - B. Drift
  - C. Spreed out
  - D. Drag
- 2 Drive(Penetrat)
  - A. Step work (Cross over Step,Open Step)
  - B. Low Shoulder (Shuolder to Hip)
  - C. Hand Cock
- 3 Kick out Pass
  - A. Side Snap Pass (Step Work,Snap Pass,Off Arm,1Piece)
  - B. One Hand Push Pass

#### Rebound & Safety



Shot時のFloor Spacing(例)

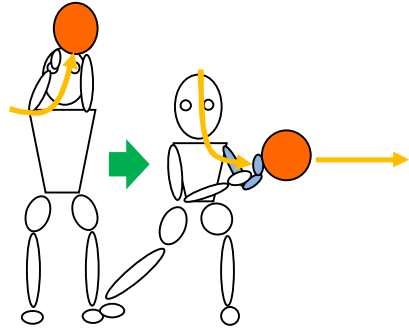
**【Side Snap Passの手順】**

① **Shot Fake**

- 1 Jump Stop (DriveからStop,DrillとしてはCatchからStop)とFace upを同化して1Pieceで行う。
- 2 Face upにおいてStay Down動作とBall CockによるShotのBall Fakeを同時に起こす。
- 3 下肢のBalanceはTriple Threat Positionである。

② **Side Snap Pass**

- 1 Step Work
  - a, Receiver方向にSide Step (Open Step)する。Pivot FootはReceiver方向を向けるが、Free FootはGoal方向のままとする。  
Free FootをReceiver方向に向けると動作が大きくなるため留意する。
  - b, Stay Low
- 2 Snap Pass (Lateral Pass)
  - a, Passする手首をBallの外側から内側に移動する。
  - b, 手首を立てること (Hand Cock)
  - c, 鋭いAir PassでReceiverの顎に向けてPassする。
- 3 Off Arm
  - a, Ball Protectionの観点からOff ArmをDefenderの間に入れる。
  - b, Pass動作時もOff ArmをPass方向に伸ばし、Ball Protectを継続する。  
(上体を捻る動作や肘を引いた動作を行うと、Pass動作時にOff ArmをPass方向に伸ばすことは出来ない。)
- 4 1Piece  
Side Step (Open Step)する動作とSide Snap Passする動作を1Pieceで行う。



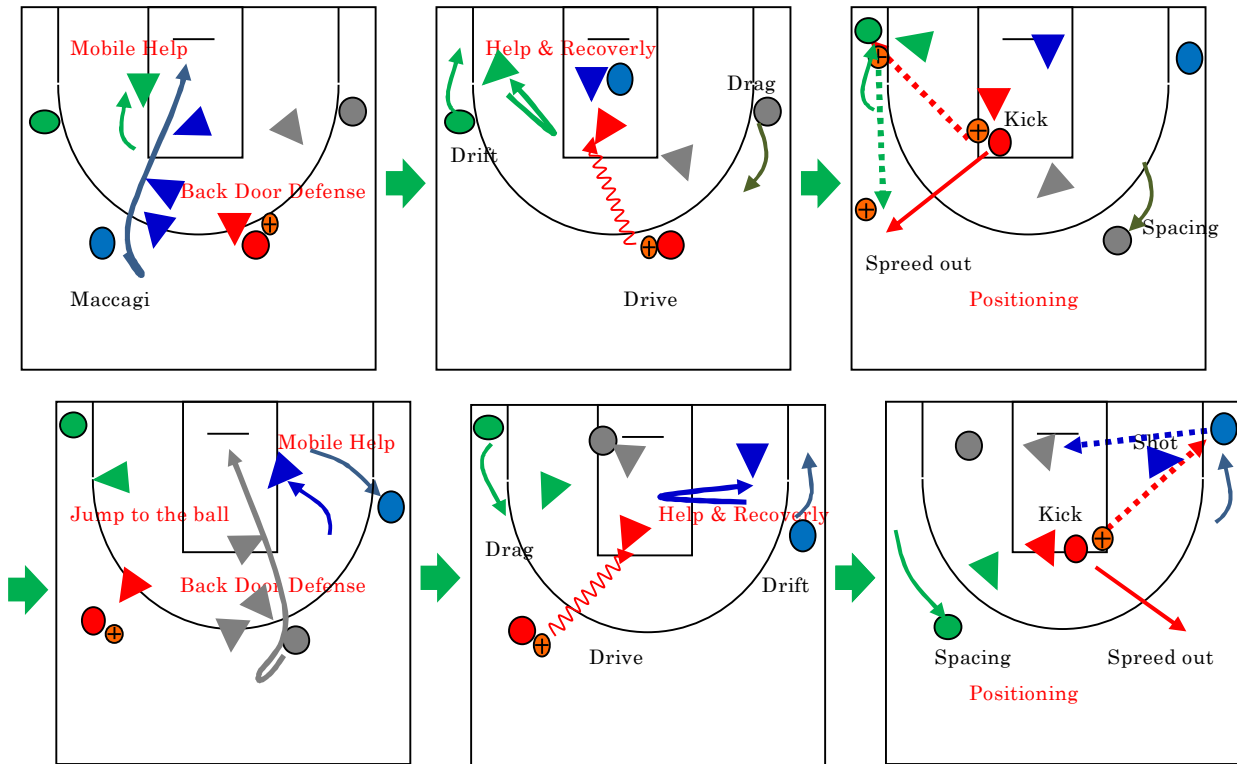
※ Defense Transitionの観点からShot後のFloor Spacingも考えること

**Defense Drill**

**4Men Drive & Kick Defense**

**【実施方法】**

前出の「4Men Drive & Kick」にDefenseを配置して、確認Drillを行う。



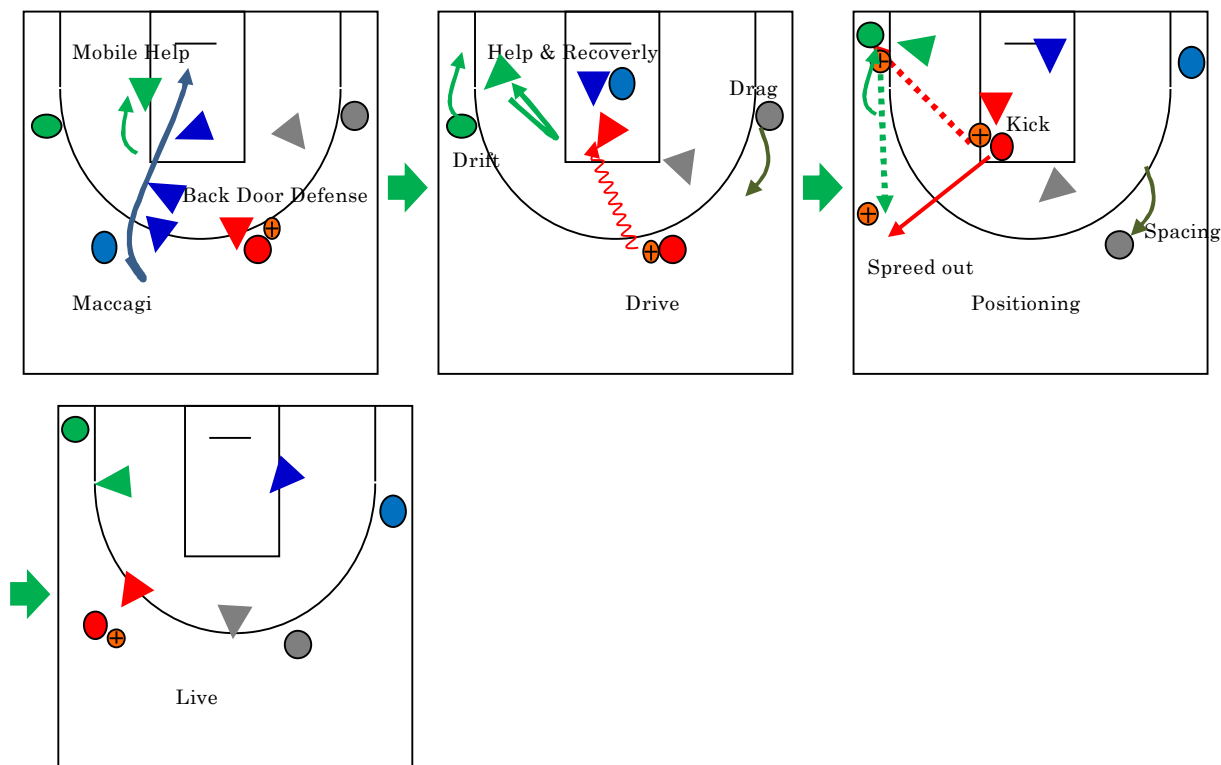
## 【Point】

- 1 Ballman Defense
  - a Nose to Shoulder For No Middle
  - b One Arm Away
  - c Stanceの方向
- 2 Back Door Defense
- 3 Mobile Help (Back Door Cover)
- 4 Help & Recoverly
- 5 Positioning
  - A. Jump to the Ball
  - B. Flat Triangle
  - C. Close out
- 6 Communication & Talk
- 7 Box out
  - a Shooter Boxout
  - b Off Ball Boxout
- 8 Rebounding

## Half Court 4on4

前出の「4Men Drive & Kick Defense」で2回Drive後、Liveを行う。

Offense,Defense共に留意事項を確認しながら実施する。



## 【Point】

**Offense**

- 1 Drive(Penetrat)
  - A. Step work (Cross over Step,Open Step)
  - B. Low Shoulder (Shuolder to Hip)
  - C. Hand Cock
- 2 Floor Spacing
  - A. Maccagi (Re.Create=Back Door=中抜け)
  - B. Drift
  - C. Spread out
  - D. Drag
- 3 Shot (1Step Lay up,Jumper,Set Shot)
- 4 Pass (Dish,Wrap,Kick out Pass,Extra Pass)
- 5 Rebound
- 6 Defense Transition
- 7 状況判断

## 【Point】

**Defense**

- 1 Ballman Defense
  - a Nose to Shoulder For No Middle
  - b One Arm Away
  - c Stanceの方向
- 2 Back Door Defense
- 3 Mobile Help (Back Door Cover)
- 4 Help & Recoverly
 

Help or Unnecessary Help (状況判断)
- 5 Positioning
  - A. Jump to the Ball
  - B. Flat Triangle
  - C. Close out
- 6 Communication & Talk
- 7 Box out
  - a Shooter Boxout
  - b Off Ball Boxout
- 8 Rebounding



## Defenseの考え方(参照)

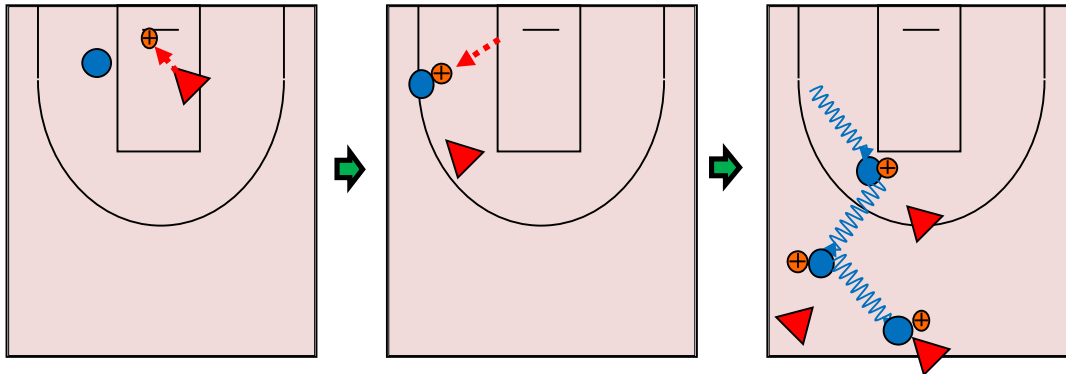
## 1 Ballman Defenseの考え方

理想的なBallman Defenseは以下である。

## 【Court区分におけるDefenseの考え方】

Penetration DefenseについてFull Courtを「Back Court」「Center LineからBall Entry」「Entry」に分けて考え方を整理する。

## 【Back Courtの考え方】



## 1 TempoをControl

DribblerがMiddle方向へSpeedを付けてPenetrateすると、Half Courtで容易にEntryされ、得点に結びつきやすい。よって、目的はHalf Courtを超えるまでの時間を遅滞させ、他のDefenderが準備する時間を作り、容易なEntryを阻止する。そのためには、Dribble SpeedをSlow Downさせることが必要であり、Half CourtのEntryされた状態でのOne Arm Awayの間合いでは破られる危険性が高いため、付かず離れず一定の距離を保ちつつ継続的にMatch upすることが必要である。この間合いはTwo Arm Awayの距離感である。こうしてTempoをControlする。

## 2 No Middle

MiddleにBallがあると逆Sideへの展開が容易である。よって、どちらかのSideにBallを追いやる。

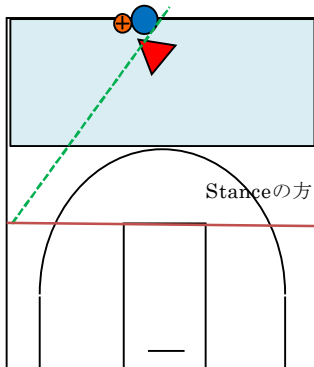
## 3 Nose To Ball

Center Lineまでに最低1回Dribble Changeさせる。(良いDefenderは2-3回Dribble Changeさせる。)こうすることでよりSlow Downさせる効果が期待できる。そのためには自分の鼻をBallの進行方向の正面に入れることが重要である。

## 4 Running Step (Cross Step)

使用されるFoot WorkはRunning Step (Cross Step)であり、"Step Step"はしない。

## 【Center LineからBall Entryまでの考え方】



Center Lineを超えたDribblerに対してContain(Control Defense)し、以下のように対処する。

## 1 Nose to Shoulder For No Middle

Dribblerの内側の肩に鼻を入れる。これにより、No Middleがより明確になる。

## 2 One Arm Away

Two Arm Awayの間合いから、よりPressureのかかったOne Arm Awayの間合いに縮める。

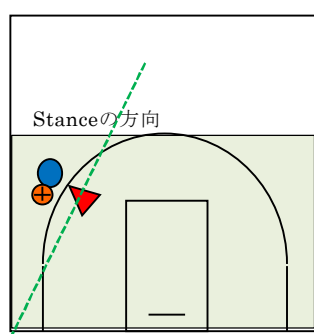
## 3 Stanceの方向

Stanceの方向はFree Throw Lineの延長線とSidelineの交点に向ける。  
(No Middleの方向にDirectionのStance)

## 4 Step Step

Back CourtのRunning Step (Cross Step)からFoot Workを"Step Step"に換える。

## 【Entry時の考え方】

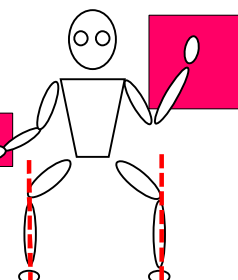


【Center LineからBall Entryまでの考え方】と同様であるが、Stanceの方向だけはCornerに向ける。



- ※ Stance
- ・前額面垂直
- つま先・膝・肩が前額面垂直である。
- 頭は膝と膝を結んだ線上に位置する。
- ・肩幅よりやや広め。広すぎると動けない。
- ・つま先と膝の方向を同一にする。
- すなわち、つま先は正面を向く。

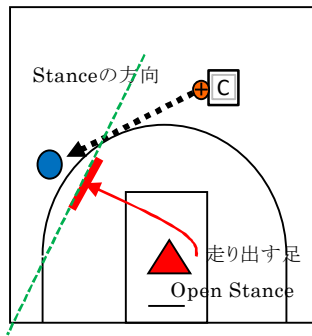
Ball Snapは  
下から上に  
手を使うこと。



Hand upし、  
(親指が耳の  
レベル)  
Pass Laneを  
遮断する。

## 2 Close out

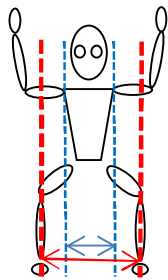
WingをMarkmanとし、HelpsideのDefenderとしてCover Downしたことを想定してCourt中央でOpen Stanceを取り、HelpsideのCoachがWingにPassしたCaseを参照して考察する。



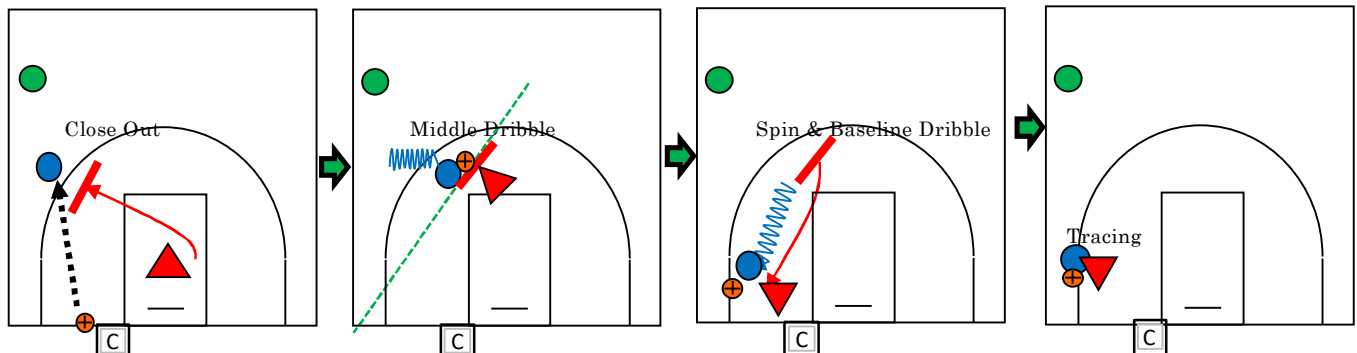
### 【Point】

- Shotを打たせない間合いまで移動する。
  - Passを出した瞬間にReceiverより外側(遠い方)の足をReceiverに向けてStepする。これによりLineを上げ、Ballmanに対して"No Middle"の方向からApproachすることになる。
  - Dash(Running Step)からHarkee(Starter)Stepして、Markman(Ballman)にOne Arm Awayの距離まで近づく。音を立てず、柔らかく足を使うHarkee(Starter)Stepが必要である。
  - 対峙する際に体重(重心)が前方にかかるとCounterでDriveをされるため、Hands upし、親指を後方に向け、後方に体重を移す。  
**※ Harkee(Starter)Stepせず、Dash(Running Step)からShot Blockを意識してMarkman(Ballman)に近づき、JumpしてSquare Stanceを取る方法もある。**
- Square StanceによるHands upでInsideへのDirect Passを阻止する。(Bound Pass,Lob Passであれば、時間を稼ぐことが出来る。)
- No Middleを意識したPenetration Defense
  - Markman(Ballman)の内側の肩にDefenderの鼻を置く。(Nose to Shoulder)
  - Stanceの方向はCornerを向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance) Goal Lineを空けず、StraightのDriveは許さない。
  - Stay Down (One Arm Away)
  - Driveへの予備対応としてDrop Step (Retreat Step)の準備を行う。

Square Stance



### 《DrillとPoint》



CoachがWingにPass。  
Close Outする。

OffenseはCross over Stepから  
MiddleにDribbleする。  
これをHedgeして止める。

OffenseはSpin Dribbleして  
BaselineへDribbleする。  
Defenderはこれに対応する。

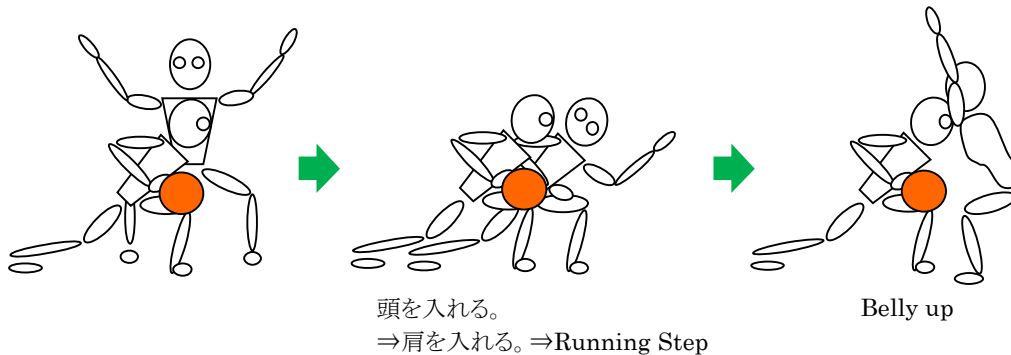
OffenseはDribble Stopし、Ball  
を動かす。Defenderは間合いを  
詰めて(Belly up),Tracingする。

### 【Point】

- VS Middle Drive
  - "Step Step"のFoot Work
  - Hands upして胸の正面で接触し、Hedgeする。
  - Stanceの方向はCornerを向けることを堅持する。(Over DirectionのStanceにならないこと)
- VS Spin Dribble
  - Goal Lineが空けないためにDrop Step(Compass Step)しないこと。
  - "Step Step"or 必要に応じてRunnig StepのFoot Work
- Tracing (VS Dribble Stop)
  - Belly up & No Foul
  - Stay low (Goal Lineを空けず、Stickさせる)
- Communication & Talk
  - Close Out時・・・"Close Out"Callから"Ball!"とCallし、Match upを確認する。
  - Dribble時・・・"Point""Point"Call ("Ball""Ball"Callも可)
  - Dribble終了時・・・"Dead""Dead"Call ("Stick""Stick"も可)

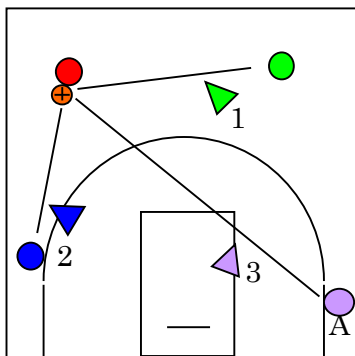
### 3 Ballman Defenseの提案

前項の[Back Courtの考え方]では抜かれないためにRunning Step (Cross Step)を使用し、[Center LineからBall Entryまでの考え方][Entry時の考え方]では、Containするために"Step Step"している。これは理想的であるが、Entry Areaであっても明らかに抜かれる危険性がある場合は、両者の考え方を統合して以下のように守ることを勧める。  
(明確に抜かれた状況とは、Off ShoulderがDefenderの腰を追い越した状況とされる。)



### 4 Off Ball Defense Position

【Positioningの考え方】



左図はHalf CourtのPositioningである。

▲1▲2は、One Pass Away Positionであり、▲3は、Two Pass Away Positionである。Ballmanは現在、右手でBallを保持している。

#### ① Deny

▲2は、Closed StanceのDeny、▲1は、Open StanceのDenyである。

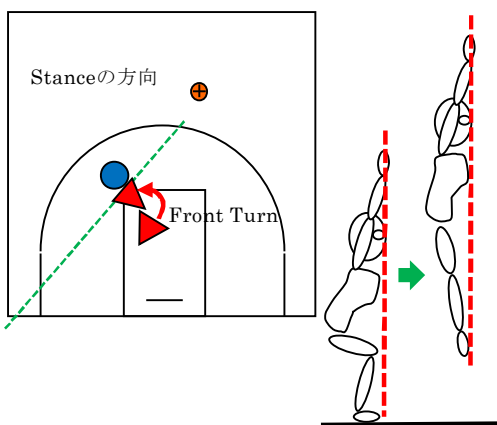
#### ② Flat Triangle

▲3は、Aを守る位置であり、Flat Triangleを形成する。

Floating (Ball方向に寄る) 及びSaging (Goal方向に下がる)はPlayerの個人差にもよるが、MarkmanからBall側へ1/3程度寄り、視野の取れる限界でなるべく下がらないことが肝要である。

### 5 Box out & Rebound

【Shooter Box Outの手順】



#### 【Point】

##### 1 Shot Block

完全にShot Blockすることが出来れば最も好ましいが、Shot Blockに跳ぶことでTough ShotさせてShot Percentageを減退させる。これによりDefense Reboundを確保することが大切である。Cylinderの観点からShot Blockする手が前額面をより前に出ることはFoulになる恐れがあるので留意する。

##### 2 Box Out

・Square StanceでFront Turnする。

Front TurnすることはReverse TurnするよりBalanceが取れ、あらゆる方向に動き(Jumpも含む)易い。

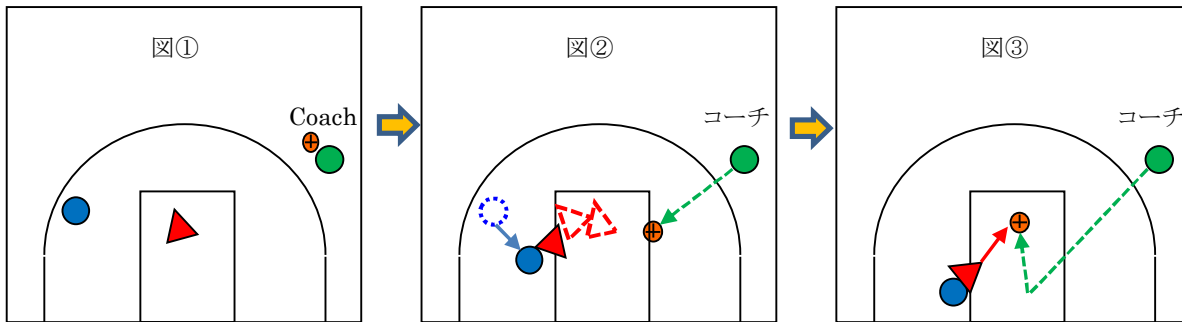
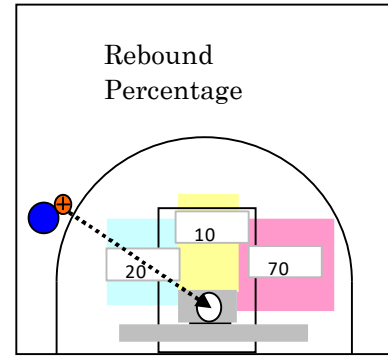
・Stanceの方向はCornerを向ける。(No Middleの方向にDirectionのStance ShooterがOffense ReboundのためにPaint内に入ることを阻止する。

### 【HelpsideのBox Out】

Reboundが落ちる確率は統計的DataによるとHelpsideに70%落ちる。  
BallmanをHelpし、Tough ShotさせてもSecond Chanceとして  
Offense Reboundを取られては意味がない。

単純なHelpsideのBox Outについて以下のDrillを参照して考察する。

- 1 WingでCoachがBallを保持し、HelpsideのWingから少し内側に入った位置で対峙する。(図①)
- 2 CoachがShotする。これに合わせてOffenseはReboundに飛び込む。(図②)  
Defenderは意図的にBaseline側のGoal Lineを空ける。  
OffenseがReboundのためにRingに真っ直ぐ走って来るところを  
Front TurnからBox Outする。(図③)



### 【注意事項】

- 1 Shotが放たれた瞬間にMarkmanに直線的に走り、Middle方向への動きを封じる。  
言い換えれば、Baseline方向のGoal Lineを空ける結果となる。(図②)
- 2 Baseline方向に真っ直ぐ進むOffense Rebounderを捉えてContactする。(図②)
- 3 抑えた角度からShooter Box Out同様のFront Turnからの  
Box Outとなる。(図③)
- 4 Offense RebounderをPaintの外かつEndlineに押し込むように  
Box OutしてBallに反応する。
- 5 Box Outの姿勢は、Power PositionでHands upする。

