

青森県バスケットボール U16 Clinic

東海大学男子バスケットボール部

陸川 章

【目的】近年、世界中のほとんどのチームが使用しているピック&ロール戦術の考え方、練習方法（基礎づくり）、エントリーを実践する。また、インサイドを中心に展開するオフense（トライアングル・オフense）についても紹介する。

【練習内容】

○Pick & Roll Breakdown Drill

- ・ Pick Passing
- ・ Mid Pick & Roll （以下 PnR） Shooting
- ・ Mid PnR: 2on1→3on2→3on3
- ・ Hand Off （以下 HO） Shooting→2on2 HO
- ・ Side PnR Shooting
- ・ Maccabi Entry
- ・ Elbow PnR Continue→Hones Entry

○Inside Entry

- ・ Triangle Offense
- ・ Pinch post