

ウルヴァリズプレイノート

目指すバスケットボール

【硬いディフェンス】 【激しいリバウンド・ルーズ】 【速いトランジション】 【強い1on1】

ディフェンス

ボールマン、ディナイ、ヘルプの役割を理解し基本的なチームディフェンスの技術を身に着ける。

スローインから始まるディフェンスはオールコートでプレッシャーをかける。それ以外のディフェンスはゴール下から守る。ただし、フロントコートではかならずボールマンはワンアーム。

リバウンドもしくはルーズボールを保持するまでがディフェンスとする。

【ディフェンスの原則】

ショットを打たせない。確率の高いショットから守る。ペイントに人・ボールを入れない。

【必要な技術】

ブロックアウト・・・フロントターンして内側の肩をぶつける。

ジャンプトウザボール・・・ボールが移動した方向に1歩ジャンプする。

クローズアウト・・・マークにつくのが遅れたらクローズアウト。同時に他4人はヘルプに寄る。

デッド・・・ドリブルが止まったらスティック&ハードディナイ

ボールマンディフェンス・・・ワンアーム、ノーミドル（フロントコート）、シュートチェック

ディナイ・・・ディナイ、ショー&リカバー、コースチェック、カバーダウン、ローテーション

ヘルプポジション・・・ヘルプ、カバーダウン、ローテーション、バンプ

ゴールキーパー・・・ヘルプポジションのうちリングに一番近いディフェンスはゴールキーパーになる。

トランジションディフェンス・・・ゴールキーパー→ボールを止める。

オフェンス

ファストブレイクでイージーレイアップもしくは1on1を狙う。

ハーフコートはペイントアタックからフィニッシュ。できなければインサイドアウトからキャッチ&アタックを狙う。

ショットを打ったら3人がオフェンスリバウンド、2人がセーフティ。

【オフェンスの原則】

確率の高いショットをたくさん打つ！！

ボールを持ったらショットを狙う→ダメならドライブ。パスをしたらもう一度もらう or スペースを取る or スクリーンをかける。

オフボールは☆スペースを取る。☆カットする。☆スクリーンをかける。☆つなぐ

【オフェンスのコツ】 かけひき、スペース、リバー、ペイントアタック、インサイドアウト

【ファストブレイクを出すために】

①ディフェンスリバウンドを取る。②アウトレットパス&先頭が走る。③ボールを追いこす。

【ハーフコートオフェンス】

4アウトシステム・・・スペーシング、縦縦横横、ポジションをうめる。カットしたら逆サイド。バックカット。

ペイントアタック・・・バスケットカット、ドライブ、ポストアタック、中への合わせ

インサイドアウト・・・ペイントアタックからパスアウト or キックアウトされたボールでキャッチ&アタック。

ドリフト&合わせ・・・ドライブやカッティングに対して合わせとドリフトでスペースを作る。

ボールサイド 2on2・・・ピック、ハンドオフ、ポスト、ウイングアタック

ボールサイド 3on3・・・ハイポストギブ&ゴー、ウイングからローポスト。

オフボールサイド・・・ウィークサイドカット、つなぎ、スクリーン