

## 西高津ウルヴァリズ指導内容項目

基本方針 下記の理論を取り入れて、バスケットボールの基本技術の習得とそれに必要な神経系の向上を促す。  
☆コーディネーショントレーニング  
☆戦略的ピリオダイゼーション(カオスとフラクタル)

神経系能力とは  
☆コーディネーション能力(分化、連結、リズム、バランス、反応、変換、定位)  
☆バスケットボールに必要な状況判断能力

練習メニュー作成にあたって

1. 攻守交代があり、混乱するシーンを作り出す。
2. 神経系に刺激を入れる(コーディネーショントレーニング的要素を入れる)
3. 連続性がある。(1つの指導項目では無く、複数の項目を盛り込む。)

目指すバスケスタイル

オフェンス→ファストブレイクからフリーオフェンス  
ディフェンス→マンツーマンディフェンス(オールコートも)  
※決められた動きを追いかけるのではなく  
自分で考えて判断出来るように。

原理原則

【成功率の高いシュートを打つには？】

- ① ボールをリングに近づける。
- ② リングに近い所で打つ。
- ③ ディフェンスのプレッシャーが弱いシーンで打つ。
- ④ シュート確率の高いプレーヤーが打つ。

【確率の高いシュートを打たせないとは？】

- ① リングに近い位置でシュートを打たせない。
- ② プレッシャーをかける。
- ③ ボールをリングに近づけない。
- ④ シュート確率の高いプレーヤーにシュートを打たせない。

【攻撃回数を増やすとは？】

リバウンド、ルーズボールを取る。

基本技術論

1. 片手でボールを扱えるようにする(両手同じように)
2. 正しい判断を速くできるようにする。
3. スペースを感じられるようにする。
4. 駆け引きが出来るようにする

具体的技術編

ドリブル	基本技術	ヘジテーション クロスオーバー レッグスルー インサイドアウト ビハインドバック ロール
	ポイント	強く低く・・・ドリブルは常に低く強くつく デルドリブル・・・最後のひと突きはより強くつく ドリブルとドライブの使い分け ドリブル＝ポジションを変える ドライブ＝ゴールにアタックする
パス	基本技術	チェスト バウンド サイドプッシュ ワンハンドパス ショルダーパス インサイドパス
	ポイント	最適な強さでパスする。 ストレートパスなら床と平行。ループパスなら・・・ ドリブルからパスまでをワンハンドでできるように。 ドリブルからパスまでを一連の動作で！

シュート	基本技術	レイアップ セットショット ジャンプショット フックショット
	ポイント	動きながらショットが出来る。 状況にあったショットが出来る。
カッティング	スペースにスプリントする	
スクリーン	スプリントセット →セットはダッシュで！ スクリーナー →ユーザーに攻めさせたいスペースにスクリーナーの背中を向ける。 ユーザー →マークマンの逆を突く。(駆け引き!)。 スクリーナーはユーザーの逆にかつする。	
リバウンド	ボールマン オフボールマン	ブロックアウト なるべくリングの遠くでブロックアウト
	ポイント	ディフェンスリバウンドはチームでとる。 オフェンスリバウンドは個人でとる。
トランジション	トランジションディフェンスにおいてオフェンスよりも素早く戻る！(ハリーバック) トランジションディフェンスにおいてボールよりもゴール側にいること(ボールライン) 速攻はリングに一番近い人がスプリント！ 速攻は兎に角ボールを前に！	
レシーブ	V, L, Uカット(駆け引き)	
キャッチ	インサイドフット アウトサイドフット ジャンプストップ ムービング	
ピヴォット	フロントターン リバースターン	
ドライブ	突き出し ジャブフェイク クロスオーバーステップ	
合わせ	アウトサイド インサイド	
リバウンド	ボールマン オフボールマン オフェンスリバウンド	

#### チーム戦術

オフェンス基礎	駆け引き スペース リバース ペイントアタック インサイドアウト
ディフェンス基礎	BP ヘルプ & ローテーション ディナイ  スタンス、ビュー、ポジショニング ボール、ゴール、マークマンの三角形
オフェンス	プレスダウン ゾーンアタック
ディフェンス	オールコートマンツーマン ゾーンディフェンス ダブルチーム