

西高津ウルヴァリズ 指導内容(8/15時点)

身体の使い方

パワーポジション	スタンス肩幅、手で膝を触れる、胸のライトが遠くの下
ストップ	☆踵から止まる、パワーポジションでとまる。 ジャンプストップ・・・両足同時に着地 ストライドストップ・・・片足ずつ着地
ランニングジャンプ	片足ジャンプ！

ボールを使った技術

ボールの持ち方	ボールの両端を指先に力を入れて
トリプルスレット	シューティングハンドでボールを持って、パワーポジション
突き出し	最初のドリブル。トラベリングにならないように！ 軸足が離れる前に、ボールから手をはなす！ ドリブルをつく手と軸足が同時に伸びるイメージ。 トリプルスレットから手を伸ばすだけ。ボールを持ち上げたりしない。 オープンステップ、クロスステップ
ピヴォット	フロントターン、リバースターン(母子球で回る) ☆ピヴォットの目的 1. ボールを守る 2. パスコースをつくる 3. シュートチャンスをつくる！ ※2, 3はディフェンスとのギャップをつくる！！
ドリブル	目的・・・ペネトレイト、ポジションを変える、トラップからの脱出 ☆強く低くつく。指先に力を入れてつく。 ☆右行く時は右手、左行く時は左手。 フロントチェンジ レグスルー ビハインド ロール ※ポジションを変えるのはドリブル。ペネトレイトするのはドライブ。
パス	☆ターゲットハンド・・・手のひらをパスサーに見せる。 ☆パスは強く！ チェストパス バウンズパス オーバーヘッドパス ラテラルパス サイドプッシュパス
シュート	ワンハンドシュート・・・シューティングテーブル、フォロースルー。 ※効き目と利き手・・・同じ人は効き目の上にボールを構える。 違う人はおでこの中央にボールを構える。 バランス・・・リングに正対、打った後もリングに正対。 レイアップ・・・片足でジャンプ、四角の角を狙う。右は右、左は左。 ゴール下・・・四角の角を狙う。右は右、左は左。 ベビーフック ポンプフェイク
ミート	ボールに向かって動きながらキャッチ！ ボールを奪われないように ディフェンスが近ければ身体でボールを守る！
もらい足	ジャンプストップ、ストライドストップ、後ろ向きストライドストップ
ボールキープ	ボールとディフェンスの間に身体を入れる。 頭の横、腰の横、膝の横、またの下のボールポジション スイングを速く！
ドライブ	抜くときには・・・、 ディフェンスの横に足を突き出す！ 肩をディフェンスの股関節に押し付ける(相手の動きを殺す)！ ボールを身体で守る！
カッティング	フロントカットとバックカット

攻め方・守り方

1on1スキル	ピヴォットとボールの動きでディフェンスをどかせる！→ドライブ！！ ドリブルと身体のフェイク！
ボールマンディフェンス	ボールマンとゴールの間に入る(インライン)。 インラインを外されたらコースチェック！！
ボールをブッシュする。	素早くボールをリングに近づける！ 前に走った人にパス！出来なかったらドリブル！！ それにより、レイアップ、1on1のチャンスが生まれる！！
ペネトレイト	カッティングとドライブ
インサイドアタック	ポストアップ
マンツーマンディフェンス	守る人を決める。 ☆最も守るべきものはボール。つぎにマークマン。 ☆ピックアップ ☆ゴールとマークマンの間に位置する！ ※ボールを守れるし、マークマンも守れる、パスもされない。
リバウンド	ブロックアウト・・・肩をぶつけて動きを止めてお尻で押さえつける！ ※手は上げた状態で！

原理原則

☆相手との駆け引き	ボールがあってもなくても相手との駆け引きをする！！ これが出来なくてはバスケットにならない！！
☆シュートを狙う！	バスケットは点を取り合うスポーツ。なのでシュートを打つ事が大事！！
☆確率の高いシュートを打つ！	確率の高いシュートを沢山打てば得点も沢山入る！！
☆スペーシング	選手同士の距離が4メートル程度。 フロアバランス(コートを広く使う。 攻めるスペースを空ける(ペイントに止まらない等)。
☆シュートを打たせない！	シュートを打たせないと点も入らない！

試合中意識すべきポイント(下意識に落とし込むべし！！)

オフェンス 個人	シュートを狙う。 ボールを持ったならゴールを見る。 ピヴォットを使う→ボールを守る。パスコースを作る。ディフェンスを交わす！ ペネトレイトをする(カッティングとドライブ) ディフェンスと駆け引きをする。 スペーシング(選手の間隔が近すぎないように、ペイントに止まらない。) スペーシング(オープンスペースを作る。) バスケットカットする事でディフェンスを引き離す！ シュートを打ったら飛び込みリバウンド。
オフェンス チーム	ボールブッシュ！！ みんなですペースを作ってアタック！
ディフェンス 個人	シュートを打たせない。 ボールマンにはインライン。 オフボールマンでもインライン。そこからボールにヨットよる。 常に内側とる(裏を取られない)。 ケツリング シュートを打たれたらブロックアウト。
ディフェンス チーム	ボールを全員で守る。 オールコートマンツーマンディフェンス。 ピックアップ！ ナンバーコール！！