2011.9.23（金）
於：県立熊谷高等学校体育館

# U15・16 合同練習会メニュー

1　タップ 50 回　空中でのボディバランスおよびリバウンドのタイミングの養成
2　ドリブル（30 秒間）　強く…空間にある時間を短く
3　パス練習　肘を引いてパスを出す…速いパス
4　トライアングルパス　パスの出し手と受け手のタイミング
5　ドリブル・パス（6 人 1 組）
6　ドライブ練習　①片足でキャッチしドライブ
　　②切りかえし
　　③ロッカーモーション
7　６を利用した 1 on 1
8　ディフェンスの基本確認
　ボールマンディフェンス：ボールマンのフリーフットを自分の正中線に合わせる
　１パスアウェイディフェンス：クローズ or オープンスタンス
　２パスアウェイディフェンス：ピストルスタンス
9　３on３でのディフェンスポジショニング確認
10　ディフェンスドリル（8 人 1 組）　ジャンプ・トゥー・ザ・ボール
11　３人のパスワーク（ダミーディフェンス）
12　3 対 3　ディフェンスの位置によりオフェンスのプレイを選択
　①　タイトディフェンス　⇒　パス・ラン　Def.がコースに立てばゴールへカット
　②　Def.がバンプ→中間位置
　　⇒　オンザボールスクリーン：ボールマン Def.が遅れればジャンプシュート
　　：Def.がスイッチならばカッタウェーにパス
　　（O-D-D-O でのパスはミスになりやすい）
　　⇒　オフボールスクリーン：ユーザーは Def.がボールの見えない所まで動く
　③　タイト Def.でプレッシャーが強いとき
　　⇒　アウトサイドスクリーン：Def.がファイトオーバー　→　カールカット
　　：Def.がスライド・スイッチ　→　2 対 1
　④　ルーズディフェンス　⇒　ドリブル突破：（トップからの）ドリブルへの合わせ
　**※オフェンスのプレイ選択はディフェンスの位置関係で判断**
　　**⇒　状況判断は運動能力・バスケキャリアをしのぐ！**
13　ハーフ３対３からオールコート３対３
14　ゲーム