

《スクール練習会》

2017-18 シーズン

		ビギナークラス	ミドルクラス	ハイクラス
シュート	6月 セットシュートの習得	○シュートフォーム固め フリースローまでをセットシュートで正しいフォームで打つ ○シュートバリエーション ゴール下のステップをスムーズに行う	○シュートフォーム固め 旧3Pまでをセットシュートで正しいフォームで打つ ○シュートバリエーション ゴール下のステップを組み合わせて実践する	○シュートフォーム固め 現3Pラインでセットシュートで正しいフォームで打つ ○シュートバリエーション ディフェンスの状況に合わせたステップの実践
	7月 ボールをもふいスムーズにシュートを打つ	○縦に動いてミート 正面、45度でスムーズにミートからシュートを打つ ○レイアップバリエーション レイアップの角度を変えてシュート(利き手と逆)	○縦や横に動きながらシュート 動く距離が延びた中でもミートからシュートを打つ ○ゴール下のステップ リバースターン・踏み込んで・振って	○縦や横に動きながらシュート カッティングプレーの中でも止まってシュートを打つ ○シュートバリエーション フックシュート、スクープシュートなどの実践
	8月 ドリブルからスムーズにシュートを打つ	○ドリブルからのシュート ドライブしゴール下で止まってシュート ○シュートバリエーション ディフェンスをつけながら今までの技術の実践	○ドライブからのシュート ドライブしミドルレンジで止まってシュート ○シュートバリエーション ディフェンスをつけながら今までの技術の実践	○ドリブルからのシュート クロスオーバーなどからドライブし止まってシュート ○シュートバリエーション ディフェンスをつけながら今までの技術の実践
パス	9月 止まった状態で正しいパスの習得	○パスの種類を増やす ディフェンスをかわす様々なパスの出し方	○パスの種類を増やす ディフェンスのシチュエーションに合わせたパスの出し方	○パスの種類を増やす ドリブルからのパスのバリエーション
	10月 動きながらのパス	○リードパスの習得 近い距離からのリードパスの出し方・取り方	○リードパスの習得 距離が離れた時、ディフェンスがいてのリードパス	○ドライブからの合わせのパス 遠くへのリードパス、ディフェンスをかわすパス
	11月 連動したパス	○ドライブからの合わせのパス 基本的な合わせの動き方・パスの出し方	○ドライブからの合わせのパス 基本的な合わせの動き方 ディフェンスをかわして合わせ	○パッシングプレーの習得 コートバランス・空間を意識したパス ドライブ・合わせ
ドリブル	12月 止まった状態でドリブル	○ドリブルを強く早くつく技術の向上 その場で片手ずつドリブルを強く早くつけるようにする ○ドリブルチェンジなど種類を増やす 止まった状態で様々なドリブルに挑戦する	○ドリブルを強く早くつく技術の向上 ドリブルの高さをコントロールし早く強くつく ○ドリブルチェンジなど種類を増やす 止まった状態から難易度の高いドリブルに挑戦する	○ドリブルを強く早くつく技術の向上 体からのどの位置にボールがあっても強く早くつけるようになる ○ドリブルチェンジなど種類を増やす 止まった状態から難易度の高いドリブルに挑戦する
	1月 動きながらのドリブル	○ドリブルチェンジの実践 ディフェンスの動きに合わせてチェンジ	○ドリブルチェンジの実践 緩急をつけてディフェンスの動きに合わせてチェンジ	○ドリブルチェンジの実践(組合せ) スピードの出ている状態で複数チェンジでディフェンスをかわす
	2月 強くゴールに向かうドリブル	○ドライブの実践 ドリブルスレットからドライブを正確に行う	○ドライブの実践 ディフェンスに負けないようにドライブを決めていく	○ドライブの実践 ディフェンスのスタンス出方によるドライブを決める
ディフェンス	3月 ディフェンスステップの習得	○ボールマンディフェンスの行い方 ディフェンスのスタンス、動き方の確認	○ボールマンディフェンスの行い方 方向付けの徹底とコースの入り方	○ボールマンディフェンスの行い方 方向付けの徹底と切り替えし時の対応
	4月 オフボールディフェンス	○オフボールディフェンス(2線)の習得 ディナイスタンスの確認、動き方の実践	○オフボールディフェンス(2線)の習得 オフenseの動きに合わせてディナイポジションをとる	○ディフェンスポジション移動 2線3線のポジション移動
	5月 オフボールディフェンス	○オフボールディフェンス オフボールディフェンス(3線)の習得 ヘルプへの意識づけ	○ポジション移動の習得 ディフェンスポジション移動 2線3線のポジション移動	○ヘルプ&ローテーションの習得 ポジション移動からのヘルプ&ローテーションの実践 ボール・オフenseの位置に合わせてローテーション