

ideasU-15 ディフェンスアップ講習スケジュール

金曜	ディフェンススキルアップレッスン
4月	【DEFの考え方/1対1の守り方】抜かれないディフェンスの基本 ①フットワーク(スライドキック/スライドクロス) ②フットワーク(リトリート、連続クロス) ③フットワーク(2対1追い込み) ④クローズアウト(ピボットに対しての足さばき)
5月	【DEFのポジションとディナイの考え方】チームディフェンスの基本 I ①ディナイの理論と考え方 & フットワーク ②チェック&リカバリー ③ヘルプポジションの考え方 & フットワーク ④3対3のDEF(ディナイ&ヘルプサイド)
6月	【マンツーマンDEFの守り方と考え方】チームディフェンスの基本 II ①DEFのポジション(チェック&リカバリー) ②DEFのポジション(チェック&リカバリー) ③DEFのポジション(ローテーション) ④DEFのポジション(ローテーション)
7月	【スクリーンDEFの考え方】スクリーンを対処するDEFの基本 ①スクリーン(ファイトオーバー) ②スクリーン(スライド) ③スクリーン(スイッチUP) ④スクリーンプレーの応用(ハンズオフ/ドリブル/アウェイ)
8月	【CのDEF & BOX OUT】インサイドDEFとリバウンドの基本 ①ポストアップをさせないDEF ②フラッシュをさせないDEF ③ポジションチェンジからのDEF(①②) ④リバウンドをとる為のBOX OUTの身体の使い方と考え方
9月	【ゾーンDEFの考え方】ゾーンDEFの基本 ①2-1-2ゾーンのしかけ方と考え方 ②3-2ゾーンのしかけ方と考え方 ③1-3-1ゾーンのしかけ方と考え方 ④ゾーンDEFを使った5対5の攻防
10月	【DEFの考え方/1対1の守り方】抜かれないディフェンスの基本 ①フットワーク(スライドキック/スライドクロス) ②フットワーク(リトリート、連続クロス) ③フットワーク(2対1追い込み) ④クローズアウト(ピボットに対しての足さばき)
11月	【DEFのポジションとディナイの考え方】チームディフェンスの基本 I ①ディナイの理論と考え方 & フットワーク ②チェック&リカバリー ③ヘルプポジションの考え方 & フットワーク ④3対3のDEF(ディナイ&ヘルプサイド)
12月	【マンツーマンDEFの守り方と考え方】チームディフェンスの基本 II ①DEFのポジション(チェック&リカバリー) ②DEFのポジション(チェック&リカバリー) ③DEFのポジション(ローテーション) ④DEFのポジション(ローテーション)
1月	【スクリーンDEFの考え方】スクリーンを対処するDEFの基本 ①スクリーン(ファイトオーバー) ②スクリーン(スライド) ③スクリーン(スイッチUP) ④スクリーンプレーの応用(ハンズオフ/ドリブル/アウェイ)
2月	【CのDEF & BOX OUT】インサイドDEFとリバウンドの基本 ①ポストアップをさせないDEF ②フラッシュをさせないDEF ③ポジションチェンジからのDEF(①②) ④リバウンドをとる為のBOX OUTの身体の使い方と考え方
3月	【ゾーンDEFの考え方】ゾーンDEFの基本 ①2-1-2ゾーンのしかけ方と考え方 ②3-2ゾーンのしかけ方と考え方 ③1-3-1ゾーンのしかけ方と考え方 ④ゾーンDEFを使った5対5の攻防