

ideasU-15 Gameスキルアップ講習スケジュール

Gameスキルアップレッスン	
4月	【アウトナンバー・スペーシング】判断力とスキルの必要性 ※Tryout ①オープン&つなぎ/インフロント/ボールサイド/フラッシュ&ブラインドカットorハンズオフ ②パッシングを使った試合 ③ドライブ & キックアウト (F-F/F-C/F-G/G-F/G-C/Fドライブ止-G後ろ) ④4人の動き(スペーシングの動きの基本)
5月	【スペーシングと合わせ】フロアーバランスの基本 ★金トレ (シュートの飛距離を伸ばす) ①4人の動き(ドライブ & キックアウト & リロケイト) ②金原さんトレーニング/シュートワークアウト ③スペーシングを意識した4対4の攻防 ④4対4のスクリメージ
6月	【スクリーンオフェンス&ディフェンスの考え方】スクリーンプレイの基本(2対2) 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)
7月	【P&Rの考え方と攻防】P & Rの基本(3対3) ※Tryout ①オフェンスの戦術とディフェンスの守り方 ②P&Rに必要なパスと動き方 ③ “ ” + 3人目の合わせ ④P&Rを使った5対5の攻防
8月	【マンツーマンDEFとOFF】チームDEF & OFFの基本 ★金トレ (走力をつける走り方) ①DEFポジション(チェック&リカバリー/ローテーション/ボディチェック) ②金原さんトレーニング/試合 ③オールコートプレス&ローテーション ④ハーフコートのしかけと考え方
9月	【ゾーンDEF&OFF】ゾーンの基本 ①2-1-2ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ②3-2ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ③1-3-1ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ④ゾーンDEFを使った5対5の攻防
10月	【アウトナンバー・スペーシング】判断力とスキルの必要性 ※Tryout ①オープン&つなぎ/インフロント/ボールサイド/フラッシュ&ブラインドカットorハンズオフ ②パッシングを使った試合 ③ドライブ & キックアウト (F-F/F-C/F-G/G-F/G-C/Fドライブ止-G後ろ) ④4人の動き(スペーシングの動きの基本)
11月	【スペーシングと合わせ】フロアーバランスの基本 ★金トレ (パワーの出し方) ①5人の動き(2:3のフロアーバランス) ②金原さんトレーニング/試合 ③フロアーバランスを意識した5対5の攻防 ④5対5のスクリメージ
12月	【スクリーンオフェンス&ディフェンスの考え方】スクリーンプレイの基本(2対2) 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)
1月	【P&Rの考え方と攻防】P & Rの基本(3対3) ※Tryout ★金トレ (判断力を伸ばす) ①オフェンスの戦術とディフェンスの守り方 ②P&Rに必要なパスと動き方 ③ “ ” + 3人目の合わせ ④金原さんトレーニング/P&Rを使った5対5の攻防
2月	【マンツーマンDEFとOFF】チームDEF & OFFの基本 ①DEFポジション(チェック&リカバリー/ローテーション/ボディチェック) ②オールコートプレス&ローテーション ③ハーフコートのみしかけ ④プレスDEFを使った5対5の攻防
3月	【ゾーンDEF&OFF】ゾーンの基本 ①2-1-2ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ②3-2ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ③1-3-1ゾーンのしかけ方と考え方/オフェンスアタック ④ゾーンDEFを使った5対5の攻防