

ideasU-15 オフェンススキルアップ講習スケジュール

水曜	オフェンススキルアップレッスン
4月	【シュートフォーム/姿勢】きれいなシュートフォームで入るシュート ①回目:ワンハンドシュートフォームのレッスン ②飛距離を伸ばす身体の使い方とリズム ③ジャンプシュート、ステップバック等(スキル) ④スキル・コーディネーションシシューティング
5月	【ドリブルスキル/身体の動かし方】DEFを抜けるアタック ①ドリブルワーク Manipulate(重心を操る) ②1対1のアタックスキル ③DEFを破るクロスオーバー ④それでも抜けないDEFの逆をつくアタック
6月	【シュートフィニッシュ】シュートの判断と選択しを広げる ①スピードレイアップのシュートスキルⅠ ②スピードレイアップのシュートスキルⅡ ③ボディコンタクトからのシュートフィニッシュⅠ ④ボディコンタクトからのシュートフィニッシュⅡ
7月	【ボールミート】ボールをもらう前の判断と瞬間のアタック力をつける ①ピボットアタックの身体の使い方 ②ボールミート 1)クイックアタック 2)ミート ③ “ ” 3)シュート& Jabアタック ④ボールミートを使った1対1
8月	【パススキル&合わせ】判断力と予測する力をつける ①②パッシング、リバウンドから速攻 ③3人の合わせ(ドライブからキックアウト&リロケイト) ④ “ ” + 3on3
9月	【P&Rのオフェンス】P&Rを成功させる為の動き方 ①P&Rに必要なパススキルと攻め方(ポケットパス) ②P&Rに必要なパススキルと攻め方(フックパス) ③P&Rに必要なパススキルと攻め方(クイックパス/スリッパ) ④P&Rに必要なパススキルと攻め方(ビハインドパス)
10月	【シュートフォーム/姿勢】きれいなシュートフォームで入るシュート ①回目:ワンハンドシュートフォームのレッスン ②飛距離を伸ばす身体の使い方とリズム ③ジャンプシュート、ステップバック等(スキル) ④スキル・コーディネーションシシューティング
11月	【ドリブルスキル/身体の動かし方】DEFを抜けるアタック ①ドリブルワーク Manipulate(重心を操る) ②1対1のアタックスキル ③DEFを破るクロスオーバー ④それでも抜けないDEFの逆をつくアタック
12月	【シュートフィニッシュ】シュートの判断と選択しを広げる ①スピードレイアップのシュートスキルⅠ ②スピードレイアップのシュートスキルⅡ ③ボディコンタクトからのシュートフィニッシュⅠ ④ボディコンタクトからのシュートフィニッシュⅡ
1月	【ボールミート】ボールをもらう前の判断と瞬間のアタック力をつける ①ピボットアタックの身体の使い方 ②ボールミート 1)クイックアタック 2)ミート ③ “ ” 3)シュート& Jabアタック ④ボールミートを使った1対1
2月	【パススキル&合わせ】判断力と予測する力をつける ①②パッシング、リバウンドから速攻 ③3人の合わせ(ドライブからキックアウト&リロケイト) ④ “ ” + 3on3
3月	【P&Rのオフェンス】P&Rを成功させる為の動き方 ①P&Rに必要なパススキルと攻め方(ポケットパス) ②P&Rに必要なパススキルと攻め方(フックパス) ③P&Rに必要なパススキルと攻め方(クイックパス/スリッパ) ④P&Rに必要なパススキルと攻め方(ビハインドパス)