２０２２年度　神奈川県Ｕ１２育成センター指導内容

＊青字は神奈川独自メニュー

* **判断力**

□ドリブルドライブへの合わせ（シグナルとパスの判断）

□ハーフ１対１　状況判断（ゴール下からコーナーのコーチにパスしてボールタップ⇒トップで１対１）

* **ドリブル**

　　□強いドリブルのつき方（パワースタンス）

　　□ドリブルプッシュ、プル（手の平を返さない）

　　□クロスオーバー（ボールと逆の手を常に添える）

　　□２人組　タッチドリブル　フロントチェンジ、レッグスルー、ビハインド

　　□２人組　タッチドリブル　クロスオーバー１ステップ　ハーフロール

　　□フルコートボール運び　６０％のスピードでチェンジオブペース意識し確実に運ぶ　３６０度スペース

　　□スピードドリブル　フルコートドルブル４回でシュート

　　□スピードドルブル　インサイドアウト

* **ルーズボール**

　　□２人組　肩を入れて奪う

　　□２人組　ライン際へのフォロー

　　□２人組　ダイブへのフォロー

* **シュート**

□正しいフォームの習得（女子でもワンハンド）

□シュートフォームチェック（近い距離から遠い距離へ）

□スリーピングドリル

□オーバーハンドレイアップ（内側の手でボールプロテクト）

□レイアップ（上に飛ぶ、内側の手でボールプロテクト・ボールの送り出し動作）

□マイカンドリル

□フィンガーロール（ディフェンスを意識）

□ジャンプシュート（素早く強い踏み込みから）

□ギャロップ（ボールの保持位置）

□ステップバック

□フローティング

□スピンムーブ（０ステップを意識）

□パスフェイク（ディフェンスを意識）

* **ドリブルドライブフィニッシュ**

　　□スキップヘッジ→ストレート、クロス

　　□クロスオーバーフェイク→レイアップ、スピン、ギャロップ、ユーロ

　　□インサイドアウトサイドステップ

　　□クロスオーバーサイドステップ

　　□クロスオーバー逆サイドステップ

* **シューティング**

□ドライブに対するドリフト

□ドライブ＆キックアウト

□エキストラパス

* **パス**

□片手対面パス　ノーマル、ワンドリ、フロントチェンジ、サイドハンド（ステップ）

□ドライブ＆リロケイト（ロケーションを戻す）

□オーバーヘッドパス（パス優先のポジション）　ロングクローズアウト

□バックドア

□インサイドへのパス

　　□対面ハンドオフ（空間認識）

* **１対１**

□フロントピボット・ボールスイング（プレッシャーディフェンスへの対応）

□ドリブルプッシュ　抜く姿勢（後ろ足が蹴れる体勢）

□ドリブルステップチェンジ

□ジャブステップ　相手が守りにくいスタンスを作る（相手の足が着いた瞬間に蹴る）

□クロスオーバージャブ　足の前にいなかったら加速

□ロールジャブ　両足で強くパウンド　地面を蹴って距離を出す

□ドリブルの状況からドライブ　コンタクトしながらシュート→プルバック

□インサイドでの１対１

　　□２人組　リアクションから１対１（膨らまないでゴールにアタックする）

□ハーフ４５°１対１　Ｖカット、Ｌカットの重要性　もらいながらの判断

□フルコート１対１（ディフェンスはスリークォーターラインから）

□フルコート１対２（ディフェンスはスリークォーターラインとハーフラインから）

□ボックスアウト１対１　２回ボードにぶつけて３回目シュート　コンタクトの重要性

* **アウトナンバー**

□ハーフラインから２対１　ボールマンはアタックを意識

□３メンから２対１

* **オフボールスクリーン**

□２対２＋パサー　オフボールスクリーン（ダウン・バック・フレア）

* **ボールマンディフェンス**

□パワースタンス

□オフェンスはディフェンスの後ろに入る　オフェンスはワンステップで止める

□１対１ドライブディフェンス

□ボックスアウト

* **オフボールマンディフェンス**

□２対２（ワンパスアウェイ）　ディナイ・オープン

□３対３（ツーパスアウェイ）　ピストル・ヘルプ＆ローテーション

□４対４　シェルディフェンス

□スクリーンへの対応（ファイトオーバー、スライドスルー、ショー）

* **アウトナンバーディフェンス**

□４対４アウトナンバー

* **３対３**

□５ｍのスペースを意識、パス＆ラン、ボール展開、深いドライブにはコーナーで合わせる

* **５アウトオフェンス**

□スペーシングを意識した３対３、４対４、５対５