

A 90min FINISH/BREAK

<FINISH> いろいろなDEFの状況に対して引き出しを用意する

NG:コンピテンシートラップ（固定化、固着化、固執させない）

★期待値の高いシュートを選択する

★身のこなし、運動パターンを増やす

1. Finish Skill Series 25min

- ShootMotionからOneStepShot vs遅れてくるDEF
- ShootMotionからBackShot vs遅れてくるDEF
- Dribble LegThrough からSwingStep vsOverD（Ballの位置判断、Stepの1歩目をCrossで）
- Dribble LegThrough からSpin vsOverD（コンパクトに、先に顔を回る方向に）
- Dribble LegThrough からStop&Turn vsコースD

2. Elbow1on1 (状況設定1on1) 15min

※ElbowからDEFがボールを手渡し

- DEF 1Slide (遅れている) -OneStep/BackShot
- DEF Front (前にこようとする) -SwingStep/Spin
- DEF CatchUp (コースを止める) -Stop&Turn-Step
- DEFが選択 -D:Block3pts, O:Make2Pts, RebShot1Pts
- DEF横並び -PowerStepからHookShoot (Contact危険度,VEERStep説明),決めたら連続

3. SemiCircle1on1A (DEFが待ち構えている状況、JS/Floater) 10min

※SemiCircleからOFFがDEFにボールタッチしたらスタート

→DEFはBlockを踏む、OFFはElbow踏む

- JS or Floater
- vsBlock(DEFはBlockにchallenge!) -JS/Floater/打てない時はDEFの裏にAttackしてLay-upを狙う

4. SemiCircle1on1B (MyMan抜き去った後→HelpDEFの状況を判断) 10min

※Elbowからボール手渡しでもらい、SemiCircleにいるDEFが3パターンを選択

- その場にStay -JS/Floater
- すぐ前にくる -SwingStep/Spin
- 逆Blockを踏んでからくる -OneStep、BackShot、PowerLay etc...

A 90min FINISH/BREAK

<BREAK> ボールが何をしようとしているのか、どんな状態なのかを察知することができる NG:ボールが何をしているのか認知できない

★DEFに協力させない

★サポートの原則：1.ドライブから離れる 2.パスラインを確保する 3.味方から離れる

1. Top Wing 2on0 20min ※コート幅広く使う(3P Lineを想定)

- a. Drift : TopDriveに対し、Wing→Corner Attack or Pass の判断 vsDummyDEF
- b. Rescue : TopDriveに対し、逆Wing→Top Receive or BackCutの判断 vsDummyDEF
- c. Relocate : DriftにPassした後、Ballから離れる、サポートに入る

2. Top Wong 3on0 20min ※BallManが何をしようとしているか判断

- a. TopDrive : Drift-Rescue-Relocate→BallMeet,Attack+Support
- b. WingDrive : Drift-Rescue-Relocate→BallMeet,Attack+Support
- c. 5passes Free : どこでDriveに行くか、Driveが起きたらすぐにサポート、スペーシング

B 90min CREATE (OFF/DEF)

<CREATE> チャンスを作る、個で打開する能力を高める（スクリーンで助けすぎない） NG：PnRを多用する

★アジリティを高める（後出しジャンケン、判断のスピードをあげる）

1. Passing 2on0 15min

- Pass&Cut (Quick or Longの選択 vsDummyD)
- Pass&BackCut (SidePush or Overheadの選択 vsDummyD)
- Cut&Attack
(-PassMotion&Shot)

2. HelpSideBallReceive 3on0 + Support 15min

- BackCut (DEFがPassLine切る)
- FrontCut (DEFがInline守る)
- VCut

<CHANCE/CREATE DEF> 人の力を借りずに守りきれ

1. Body-up DEF 15min

- その場で陣地取り（Body-upの姿勢、正面で受ける、手の位置）
- NoBall ZigZag（足の使い方、1動作、正面で受ける、重心のバランス）
- Dribble Body-up

2. 2on0 Jump to the Ball 10min

- Top→Wing 2線
- Wing→逆Side 3線

<総合練習>

1. Pass&Cut+Drive 3on3 15min

- Shoot/Driveチャンスを逃さない
- 1on1が起きた時のSupport=Spacing
- 味方が何をしようとしているか判断して動く/動かないの選択