

2012年10月14日

## J B A 公認 E 級 コーチ 養成 講習会 「シューティング」

- レイアップシュート  
ボールの位置・コントロール・プロテクト・・・・・・・・100本シュート
- バックシュート  
レイバックシュート・リーチバック
- ギャロップステップシュート  
ギャロップ・パワーレイアップ
- レイアップシュートのレパートリー  
逆足・ワンステップ・逆ワンステップ・方向を変えて
  
- シュートのレパートリー1（クロスシュートの形から）
  - ・パワーステップ
  - ・ステップイン
  - ・ワイドジャンプ
  - ・ゴール下
  - ・ポンプフェイク
  - ※タップシュート
- シュートのレパートリー2（ペイントエリアのプレー）
  - ・縦足
  - ・縦足もぐり込み
  - ・縦足からステップイン
  - ・ドロップステップからシュート
  - ・ドロップステップからアップ&アンダー
  - ・パワードリブルからターンシュート
  
- シューティングメニュー
  - ・2人1組でセットシュート
  - ・50本シュート
  - ・ゴール下 バックシュート ピポットバックシュート ※フックシュート
  - ・ボール2個のゴール下シューティング
  - ・3人でボール2個のシューティング
  - ・3Pドリル

## J B A 公認 E 級 コーチ 養成 講習会

### 「コンビネーションプレー」

#### コンビネーションオフェンス

- 2人以上のプレーヤーが協力して攻撃することをコンビネーションオフェンスという
  - ・すべてのプレイヤーが理解する
  - ・パスのタイミングを図る
  - ・スペーシングを保つ
  - ・連続性を維持する
- パスの方向
- パスの後の動き
  - ・ゴール
  - ・レシーバー
  - ・アウェイ
  - ・リプレイス
- パス&ラン
  - ・3人でのスペーシング・・・3か所  
フロントカット・バックカット・スイング  
※スペーシングから3ON3
  - ・3人でのスペーシング・・・5か所
  - ・4人でのスペーシング・・・5か所
  - ・3アウト2インのスペーシング
  - ・4アウト1インのスペーシング
- スクリーンプレー
  - ・インサイドスクリーン  
ノーマル（ドライブツーザゴール） ピック&ロール エクスプロージョン スリップ  
ジャンプシュート ストレッチザトラップ
  - ・アウトサイドスクリーン  
ノーマル（ドライブツーザゴール） ピック&ロール エクスプロージョン スリップ  
ジャンプシュート ストレッチザトラップ
  - ・ドリブルスクリーン  
ノーマル（ドライブツーザゴール） ピック&ロール エクスプロージョン スリップ  
ジャンプシュート ストレッチザトラップ
- パッシングダウン
  - ・パッシングダウン
  - ・フラッシュを絡めたプレスダウン（プレスアタック）

#### コンビネーションディフェンス

- ヘルプ&リカバー
- ヘルプ&ローテーション
  - ・ヘルプの3ON3
- ピンチ&エクスチェンジ
- センターの守り方