

1. 指導目的

- (1) 世界に通用する個の育成
- (2) 神奈川県の今までの育成と特性を生かした効果的な指導
- (3) 意識改革

2. 指導留意点

- (1) 休養・トレーニング・栄養の大切さの指導
- (2) オーバーコーチングを避ける
- (3) ゲームライクを心がける
- (4) 指導のメリハリ（フリーズ・シンクロ・ミーティング等）
- (5) スキルの強度

3. 指導の留意点

- (1) 判断力
- (2) シュート
- (3) コンタクト
- (4) リバウンド
- (5) 練習に向かう姿勢

4. 指導内容 *青字は神奈川独自メニュー

- ウォーミングアップ（スポーツパフォーマンスコンセプト）
- コーディネーション（適宜練習に織り交ぜながら）
 - ツーボール 同じ高さで片方2倍速
 - ツーボール 足前後で片方前後にドリブル
 - ツーボール 座って開脚で左右ドリブル
 - ツーボール **お手玉**
 - ワンボール 座って体の周りを小さくドリブルで一周
 - ボールじゃんけん
 - ボール3回投げラインで止まる
 - ボールの中心を感じる（手の甲、指にボール乗せる）
 - リバウンドキャッチング（腕を振り上げてジャンプする）
- 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（プッシュオブアングル）
 - 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）
 - 60秒ドリブル クロスオーバー⇒レッグスルー（前から）⇒ビハインド
 - 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
- ドリブルトリプススレッド
- ツーボール 指さした方だけ横ドリブル
- オープンスタンス プレッシャーに対するドリブルキープ（ドリブル時に足をける）
- 1対1 オープンスタンスで5秒キープしてアタック
- 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 フルコートドリブル4回でシュート
- 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）
- スピードドリブル 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（左右に曲げない・クイック・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）
- 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）
- ギャロップ1・2
- ステップバック
- フローティング
- スピนม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、ギャロップ1・2、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）
- 対面 2回ドリブルでパス ×は止まってパス（認知判断、フルではないトップスピードの感覚習得）
- 1対2 サイドハンド
- 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

ギブ&ゴー

コンタクト&シールへのパス

インサイドへのパス

アウトサイドへのパス

プレッシャー対応へのパス

トラップ対応へのパス

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）

2人組 ジャンプストップから抜く姿勢→アドバンスドリブルから

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→ブルバック

対峙した状況からドライブ

キャッチの状況からドライブ

インサイドでの1対1

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

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

ブロックショット

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istol・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ense
 - 5メートルのスペーシング
 - ブレイクからのスペーシング
- クールダウン

以上