

# ■USAカリキュラム内容

	Ball Handling & Dribbling	Footwork & Body Control	Passing	Shooting	Rebounding	Screening	Team Offensive Concept	Team Defensive Concept
<b>Introductory</b>	バスケットボールに親しみを持つ トリプルスレットポジション その場のハンドリング:ドリブルなし その場のハンドリング:ハードに その場のハンドリング:利き手と逆 その場のドリブル:クロスオーバー ドリブル:まっすぐ歩きながら ドリブル:方向を変えて歩きながら ドリブル:まっすぐ走りながら	姿勢 ストップと着地 フロントピボット リバースピボット 直線でのスピード変化 その場:フロント・サイドレンジ	バウンズパス:コーチへ、チームメイトへ(両手、片手) チェストパス:チームメイトへ(両手、片手) レシーブ:自分自身で レシーブ:壁から レシーブ:コーチからのパス(バウンズ、チェスト) レシーブ:チームメイトからのパス(バウンズ、チェスト)	シューティングメカニクス 膝立ちからショット 片手・両手 立位からショット 幾つかのポジションから	リングへ直線的に向かうこと バスケットボールへアタックすること		オフェンスとディフェンスの違い フロアとプレイヤーの意識 フロア上のスポットの理解 バスケットボールをインバウンドさせる スペーシング ディフェンスからオフェンスへのトランジション	オフェンスとディフェンスの違い ガードとしてのプレー:全てマッチアップ 自分の前にオフェンスを置く
<b>ディフェンス</b>	その場:ディフェンススタンス その場:フットムーブメント その場:ハンドポジション ステップスライド	スタンス フットムーブメント ステップスライド ハンドワーク・姿勢	マッチアップマンの理解 パスを防ぐための積極的な手の利用	1対1でのオフェンスプレイヤーを守ることの理解	ショットされたらリバウンドすること オフェンスプレイヤーへコンタクトすること バスケットボールへアタックすること			
<b>Foundational</b>	トリプルスレット:チームメイトと その場:ドリブルを加えたハンドリング ドリブル:まっすぐ走りながら ドリブル:方向を変えて走りながら ドリブルから違う技術(ショット・パス)	姿勢 ストップと着地 ピボット(フロント・リバース) 様々な方向へのスピード変化 ステップスルー ホップステップ ロングステップランジ ジャブステップランジ	その場のパッシング(チェスト、ワンハンド、バウンズ) 動きながら1人とパス(パス&カット、パス~レイアップ、4コーナーパッシング) 動きながら2人とパス(3レーン、フルコートレイアップ、5メン、3メン、パス&スクリーン) 数的優位(2対1、3対2) 迎えに行きボールを受けるミート	ワンハンドでのショット 両手を添えてのショット(ジャンプなし、ジャンプあり) 自身のパスから、両手を添えてのショット 両足ジャンプから、両手を添えてのショット 5分間のシューティングルーティーン レイアップ(ストロングサイド・ウィークサイド) パスを受けてのシューティング フリースロー	リングへ直線的に向かうこと 付近に入ること、コンタクトしに行くこと バスケットボールへのアタックすること ストロングサイドとヘルプサイドの理解	スクリーンのセット:スクリナー スクリーンの利用:ユーザー スクリーンを使つてのカット:ユーザー スクリーンを使つてのカット:スクリナー	トランジションでの優位な状況 トランジションでのレーン取り ハーフコートスペーシング ボールなしでのアタックの動き オフボールスクリーン モーションのコンセプト	ボールマンの基礎 トランジションの基礎 ボールサイドでのヘルプの基礎 ヘルプサイドからのヘルプの基礎 チームでのコミュニケーション
<b>ディフェンス</b>	その場:オンボールディフェンス方法 クローズアウト ジグザグディフェンス	スタンス フルスピードフットムーブメント フルスピードステップスライド スライド・スプリント・スライド スプリント・チョップ・ハイハンド・スタンス スタンス・スプリント・ジャンプ・スタンス・ピボット	ディナイポジションとフットワーク パスをしにくくさせるオンボールディフェンス	オンボールディフェンス ディナイ ヘルプサイドディフェンス ローテーションディフェンス オフボールスクリーンディフェンス トランジションディフェンス	外へ押し出す ボックスアウト フリースローリバウンド	2バスアウェイ:ボールとマークマンを見る スクリーンに対して密着して通る スイムムーブ		
<b>Advanced</b>	その場:1ボールで負荷をかける その場:2ボール 1ボールでライブディフェンス対応 2ボールで動きながら トラップに対するボールハンドリング	ライブプレッシャーの元での姿勢 トランジションの中でのストップ・着地 ディフェンスを伴うピボット ボールを保持してのあらゆる方向でのスピード変化	その場のパッシング(チェスト・バウンズ、ショルダーパス) エントリーパス(ウイング、ポスト) パスラインを作るためのピボット ゾーンパッシング(パスフェイク、ペネトレーション&キック、チームオフェンス、ギャップ) ポストパッシング シューターへのパス プレッシャーから逃れるパス ターゲットハンドの重要性	レイアップ(フィンガーロール、リバース、コンタクトフィニッシュ) ドリブルから両足ジャンプしてショット ドリブルから1-2ストップしてショット オフボールスクリーンからのシューティング 3ポイントシューティング ポストプレイヤーのシューティング ポストマン技術(ドロップ、ターンショット、アップ&アンダー、ミドル) フリースロー	ボールが保持されるまで動き続ける ボールアタックのための様々なジャンプを使う ストロングサイドでのスタート、ウィークサイドでのリバウンド フリースローでのオフェンスリバウンド	オフボールスクリーンのセットと利用 オンボールスクリーンのセット オンボールスクリーンでボールを受ける オンボールスクリーンでのスリッパ スクリナーのカット:スリッパ、ポップ	一次速攻・二次速攻 優位性と不利 ハーフコートスペーシングとモーション 優位性を活かす特別なセット ゾーンオフェンスコンセプト フリースローシチュエーション プレスオフェンス ベースライン・サイドラインOB ジャンプボールシチュエーション 時間と得点 チームリバウンド トラップへの考え方	ドリブルドライブ スクランブル状況でのトランジションディフェンス チームとしてのオフボールスクリーンディフェンス チームとしてのオンボールスクリーンディフェンス チームとしてのポストディフェンス 追加プレッシャー:トラップ・ラン&ジャンプ ゾーンプレス ゾーンディフェンス インバウンズプレーを守る 時間と得点
<b>ディフェンス</b>	クローズアウト(チーム戦術と合わせて) 相手をコントロールする(方向付け) 動いている相手へのオンボールディフェンス ゲームシチュエーション考慮したディフェンス		バックドアカットへのディフェンス ペリメーターシール ディナイからカッターへのパンブ ポストディナイ		ヘルプサイドリバウンド ローテーションブロックアウト ブロックアウトでの不利 ペリメーターとポストでのブロックアウトの違い ゾーンディフェンスでのリバウンドの考え方 フリースローリバウンド	オフボールスクリーンディフェンス オンボールスクリーンディフェンス		
<b>Performance</b>	その場での状況判断:1ボール 2ボールでの状況判断 ライブ状況での状況判断:1ボール 負荷を伴う2ボールドリブル		ダブルチームからのパス(ペリメーター、ポスト) オンボールスクリーンからのパス オフボールスクリーンからのパス ドリブルペネトレーションからのパス	レイアップ(フローター) レイアップ(ステップスルー、スピン、ダブルクラッチ) シューターのマインド ステップバックからのショット グッドショットの理解 バスからのショット シューターであるより得点者であること フリースロー:プレッシャー状況	角度の理解 エリア外のリバウンド チームメイトへのチップ バスケットへのチップ フリースローリバウンドの戦略 2、3回の連続ジャンプ	On:フラットスクリーン・ツイストスクリーン On:スネーク・リトリートドリブル Off:アングル・スピード変化 Off:カット・スピード	フロアのどちらのサイドでもプレーできる ショットクックの有効利用 ミスマッチへの攻撃 タイムアウト後の特別なセット 特別なスペーシングからの攻撃 様々なスタイルのプレーを実行する能力 相手の傾向に応じて実行する能力	ローテーションディフェンス:トランジション ペネトレーション・オンボール・オフボール ポストディフェンス 特殊状況へのディフェンス スカウティングに応じたディフェンス
<b>ディフェンス</b>			オフェンスの流れを邪魔するためにディナイを使う オフェンス個人を邪魔する Lカットへの対応 ゲームアジャスト	ヘルパーをカバーする状況 フルコートディフェンストランジション		ブラインドスクリーン アイス コーラル Off:バックカットさせる		