

※下線付きの文字をクリックすると動画にジャンプします。

1、【オフェンス】

1-1、○オフェンス・トランジション

1-1-1、[▽ゴー・ショートコーナー](#):リードマン(先頭を走るオフェンス)はショートコーナーを埋める。トレーラー(後から追いかけてくるオフェンス)が来るまでに時間があれば、リードマン同士でクロススクリーンをする。

1-1-2、[▽ドリブルプッシュ](#):ディフェンスRをとったプレイヤーがドリブルでフロントコートまで運ぶ。**ドリブルミスによるターンオーバーはコーチの責任(戦術の責任)。**

1-2、○オフェンス・アクション

1-2-1、[▽UCLA](#):トップ(G)がウイング(F)にパス、ハイポ(C)がトップ(G)にアップスクリーン、トップ(G)がゴールカット。

1-2-2、[▽スプリット](#):ローポストにボールフィードしたら、ボールサイドの二人がスクリーンを掛け合う。

1-3、○ワンショットプレイ

40秒をきったら2for1を意識し、24秒をきったらワンショットプレイを意識する。

1-3-1、[▽4コーナー](#)(AL:4コーナー。AC:ハイピック。SI:四本指)

1-4、○BOB(ベースライン・アウトオブバウンズプレイ)

※AL:アライメント(形)。AC:アクション(動き)。SI:サイン(手の表現方法)

1-4-1、[▽ボックス](#)(AL:ボックス。AC:STS。SI:四本指)※STS(スクリーナーにスクリーンすること)

1-4-2、[▽トライアングル](#)(AL:トライアングル:AC:STS。Si:三本指)

1-4-3、[▽L\(エル\)](#)(AL:L。AC:ピンスクリーン。SI:親指と人差し指でL字)

1-4-4、[▽対ゾーン、I\(ティー\)](#)(Al:T。AC:アップスクリーン&スリッパ。SI:TT兄弟)

1-5、○SOB

1-5-1、[▽ZIP](#)(AL:スリーメン・スタック。AC:ZIP。SI:日テレのZIP!)

1-6、○ゾーンアタック

1-6-1、[▽対2-3、オーバーロード](#)

1-6-2、[▽対3-2、スイング](#)

1-7、○オフェンス・アザーズ

1-7-1、[▽セーフティ&オフェンスリバウンド](#):ペイントより外のシュートは、セーフティがハーフラインまで下がって「セーフティ」のボイスをする。セーフティ以外の四人はオフェンスリバウンドに飛び込む。オフェンスリバウンドの数でシュート力を補う。

1-7-2、[▽DHO](#):ターンオーバーで最も多いのはパス。低リスクでボールを受け渡しできるDHO(ドリブル・ハンド・オフ)をチームで多用する。

1-7-3、[▽ノー・ロングツー](#):3Pライン付近のロング2Pは禁止とする。一步下がって、3Pをうつ。

2、【ディフェンス】

2-1、○ディフェンストランジション

2-1-1、**▽ジャマー**:インバウンドパスやアウトレットパスを一瞬妨害して、速攻をさせない。隙あらば、スティールする。

2-1-2、**▽コンティン**:ボールキャリアを包み込み、ボールプッシュを遅らせる。ジャマー&コンティンでストップザボールとなります。

2-2、○マンツーマンディフェンス

2-2-1、**▽ノー・ディレクション**:抜かれる方向付けはしない。その代わりに一線のプレッシャーは必ずワンアーム以内とする。

2-2-2、**▽ピストル**:マッチアップはピストル(指指し)で確認する。スクリーンなどでマッチアップが変わる時もピストルする。

2-2-3、**▽コンテスト**:シュートに対しては必ず手をあげる。ただし、ジャンプはしない。**コンテストがあると成功率が51%から23%に下がる。**

2-2-4、**▽スタント**:三線のうちインサイドプレイヤーは、ペイントのヘルプポジションに入り、「ヘルプOK」の声を出す。

2-2-5、**▽ヘルプ・ザ・ヘルパー**:三線のうちスタントしてないディフェンスは、一人でオフェンス二人(自分のマークマンとスタントのマークマン)をマークする。

2-3、○PnRカバレッジ(対ピック&ロール・ディフェンス)

2-3-1、**▽ブリッツ**:ハードショー&アーリーブリッツ(ドリブルを突く前のダブルチーム)でボールを奪いに行く。三線はプリローテート(あらかじめ大きく真ん中に寄る)でインターセプトを積極的に狙う。

2-4、○対ポストラップ

2-4-1、**▽レッド**:ディフェンスでローポストにボールが入ったら積極的にダブルチーム(コール:レッド)を仕掛ける。

2-5、○-halfコート・ゾーンディフェンス

2-5-1、**▽3-2スライディングゾーン**:1stゾーン。スライディング(地域を守る)式。

コンセプト:ボールマン以外はペイントを固める。パスに対しては横移動ではなく縦移動でマークする。

2-5-2、**▽2-3スライディングゾーン**:2ndゾーン。スライディング(地域を守る)式。

インサイドが不利な時と2-2-1からの切り替えの時に使用。

コンセプト:ボールマン以外はペイントを固める。パスに対しては横移動ではなく縦移動でマークする。**※マッチアップゾーンはやめました。**

2-6、○オールコートゾーンプレス

2-6-1、**▽2-2-1ゾーンプレス**:ATF(フリースローの後)とATO(タイムアウト後で相手がバックコートからのエンドスローの時)が使いどころ。強度や使いどころは調整中。**※1-2-1-1はやめました。**

2-7、○ディフェンス・アザーズ

2-7-1、**▽1ボールvs5ディフェンス**:全員で守るという意識。

2-7-2、**▽ヒットファースト・セカンドルック**:ディフェンスリバウンドでは、ヒットファースト(マークマンに体をあてる)してから、セカンドルック(シュートの軌道を目で追う)する。

3、【アザーズ】

3-1、オン・ザ・コート

3-1-1、**▽ハドル**:フリースローは毎回ハドルを組む。(1ショットは除く)

3-1-2、**▽ヘルプアップ**:味方が倒れたら、起こしてあげる。それがチーム。

3-2、○チームルール

- 3-2-1、▽出欠: 試合の出欠を期限までにマストでお願いします。
- 3-2-2、▽尊重: チームメイトやチームを尊重した言動を心がけてください。
- 3-2-3、▽練習の参加: 一か月に一回は練習に参加して欲しいです。
- 3-2-4、▽プレイブック: プレイブックはチームのファーストオプションです。必ず理解しておいてください。

3-3、○チーム理念

チーム理念:「楽しく、成長でき、ベストを尽くせる」

- ・楽しく「enjoy basketball」: 楽しいからやりたい、チームやみんなが好きだから会いたい!
- ・成長でき「task orientation」: バスケットボールがうまくなる、人として成長できる!
- ・ベストを尽くせる「do our best」: みんなで頑張る、ミスはみんなでカバー!

3-4、○シーズン制度

- ・4/1~3/末で1シーズンとします。
 - ・シーズンごとに、継続・休会・退会を選択します。
 - ・コーチ、Aコーチ、マネージャー、キャプテン、副キャプテンの役職も継続確認します。
- ※個人的には役職は輪番が良いと思ってます。

3-5、○参加のお礼

- いつもご迷惑をおかけしております。
心ばかりにささやかですが、下記をお送りします。
- ・スポーツ保険(2000円/年)
 - ・誕生日プレゼント(5000円)

3-6、○2021-22シーズンメンバー

- HC: キム
#2: デミ(副CAP)
#3: ナツカ
#7: マイ(CAP)
#9: チヒロ
#14: ヒカル
#17: ナナ
#19: サヤ
#21: マヤ
#22: マドカ
#24: イチ
#25: リト →次年度退会
#36: エリ
#38: リカ
#88: チアキ