マンツーマンの推進（４つの切り変え）

オフェンス

オンボールオフェンス

①判断技術
　間合いの技術
②シュート技術
　方向性、距離感
　打てるという判断
　入る感覚
③リバウンド技術
　中に飛び込む（中）
　外からシール（外）
④ドライブ技術
　逆をつく意識
　フェイク技術
　ボール突き出し技術
⑤ドリブル技術
⑥パス技術

オフボールオフェンス

①フェイスアップ
　フロアーバランス
②視野の三角形
　マークマンの目線を切る
③スペーシング
　スペースを**つくる**
　スペースを**生かす**
④スクリーンプレー（**２対２**）
⑤**ピック＆ロール**
⑥**アウトナンバー**プレー
⑦**ファーストブレーク**
⑧**合わせのプレー**
⑨**オフェンスリバウンド**
⑩**ルーズボール**
⑪**ボールミート**

ディフェンス

ボールマンディフェンス

①**スタンスの徹底**
②ステップ技術
　スタッター＆クロウズアウト
③**手を上手に使う**
④方向付け
　ノーミドル
　コーナーへ
⑤スクリーンに対するディフェンス
⑥ドリブル終息後
　③＋ﾌｯﾄﾜｰｸでﾌﾘｰﾌｯﾄを守り→
　　最後は軸足を挟む
⑦リバウンド（**ボックスアウト**）

ボールオフマンディフェンス

①スタンスの徹底
②ステップ技術
③**手を上手に使う**
④**チェックバンプ**
⑤**視野の三角形（ポジション取り）**
　ボールと共に、人と共に動く
⑥チームディフェンス
　ヘルプ
　ヘルプ＆リカバリー
　ヘルプローテーション
　ダブルチームローテーション
　セフティ
　ボールライン
　シューディフェンス
⑦判断技術
　スペース予測
　プレー予測
⑧**声**（コミニュケーション）
⑨**ルーズボール**
⑩**パスカット**