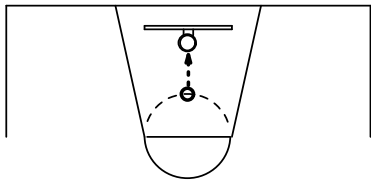
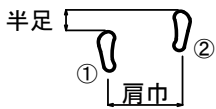
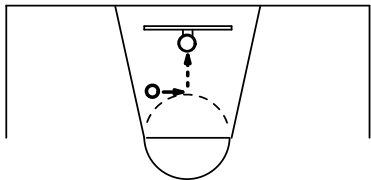

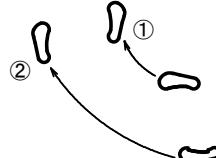
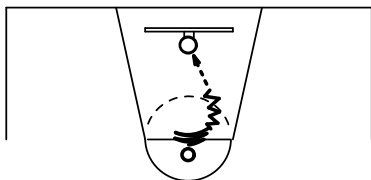
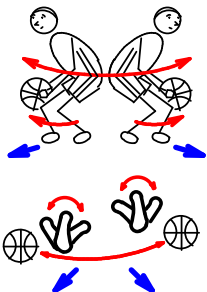
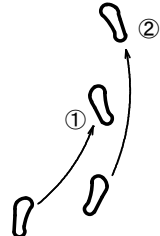
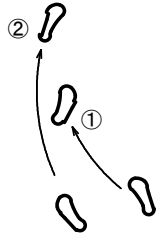


練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認 2 ランニング 3 準備体操 4 ボールハンドリング	
5 ドリブル練習 ・右クロスオーバードリブル、ストップ(ドリブルは継続)ハー キーステップ(6回)、再び右クロスオーバードリブル(以下、く ・ジグザグドリブル(フロントターン)	第4回練習を参照
6 シュート練習 ・正面(リングから約2m)からセットシュート(図1)  利き腕が右の場合は左足を決め右足を 半足前に置く(図1-1) 利き腕が左の場合は左右逆   <p style="text-align: center;">図 1</p>  <p style="text-align: center;">図 1-1</p>	
・上記の位置で横方向からミート、ジャンプシュート(図2)(左)  左側からミートしリング正面よりジャンプシュート(図2) 1歩目は左足、2歩目に右足(図2-2) 右側からミートしリング正面よりジャンプシュート 1歩目は右足、2歩目に左足(図2-1)	 <p style="text-align: center;">図 2</p>  <p style="text-align: center;">図 2-2</p>  <p style="text-align: center;">図 2-1</p>
・フリースローラインより4回方向転換しクロスオーバーでドリ ブル、レイアップシュート(図3)(左右)	 <p style="text-align: center;">図 3</p>  <p style="text-align: center;">方向転換 (正面から見た場合) 図 3-1</p>  <p style="text-align: center;">クロスオーバーの 足の運び方 (右ドライブ) 図 3-2</p>  <p style="text-align: center;">クロスオーバーの 足の運び方 (左ドライブ) 図 3-3</p>

・上記よりワンドリブル、ストライドストップ、フロントターン、ジャンプシュート(図4)(左右)

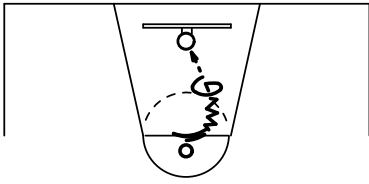


図4

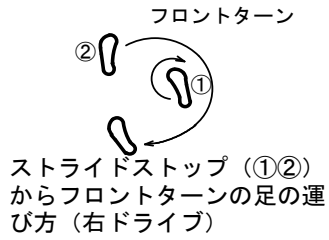


図4-1

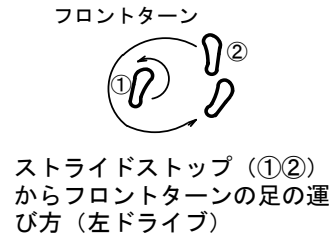


図4-2

・上記よりワンドリブル、ストライドストップ、ジャンプシュート(図5)(左右)

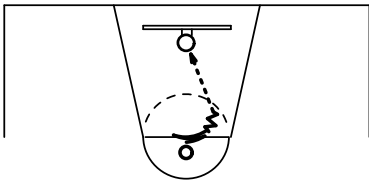


図5

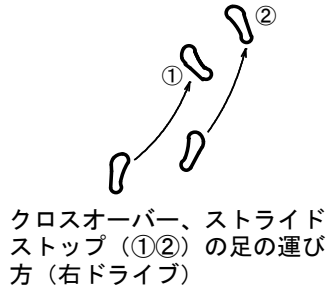


図5-1

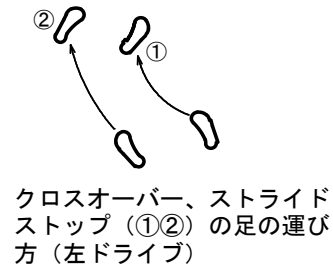


図5-2

・スタート位置をフリースローのサークル程度まで離し上記同様に2ドリブルでジャンプシュート(図6)(左右)

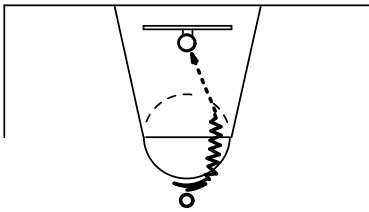


図6

・オールコートダッシュ、パスキャッチ、レイアップシュート(図7)  
 ・オールコートダッシュ、センターラインからボールサイドにカット、パスキャッチ、レイアップシュート(図8)

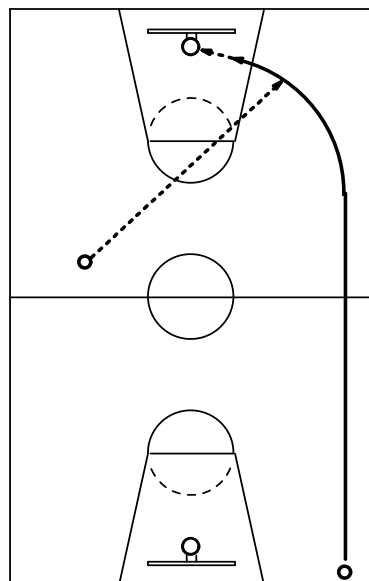


図7

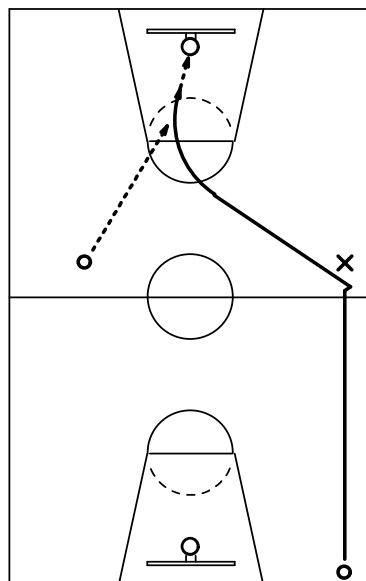


図8

7 合わせの練習

・①がVカット、パスキャッチ、②はボールサイドカット、ドリブル、③はリングにカットし②からのパスをキャッチ、シュート

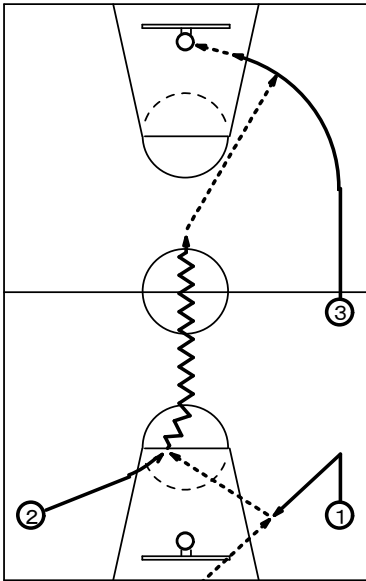


図9

タイミングを合わし声を出す(キャッチボイス)  
 ①はボールをキャッチした位置からワンハンド  
 プッシュパス等で②にパスをする(振り返ってか  
 からのチェストパスではDFがいる場合パスできな  
 い)  
 ②は③のタイミングをはかり、色々なパスが出  
 せるようにする

8 ディフェンス(DF)練習

・ボールマン、1(ワン)パスアウェイ、2(ツー)パスアウェイ

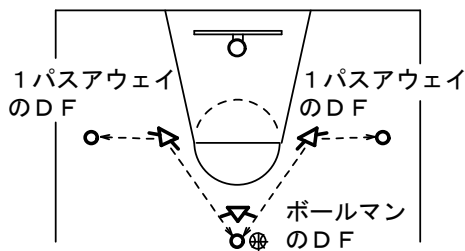


図10

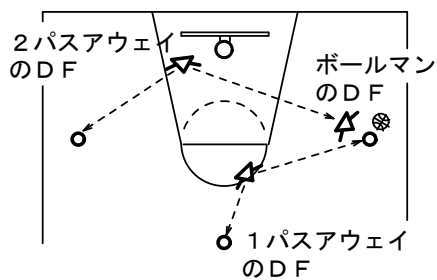


図10-1

ボールマンのDF

ボールマンとリングを結ぶ線上に立ち、トップに  
 ボールがある場合は両手を上にして両側を守る  
 (図10)

サイドにボールがある場合はセンターライン側  
 の手が上、エンドライン側の手が横(図10-1)

1パスアウェイ、2パスアウェイのDF

ボールマンとマークマン両方が視野に入る位置  
 でマークマンにパスをされた時にすぐに移動で  
 ける範囲で、できるだけボールマン側に寄る  
 2パスアウェイの場合は制限区域(台形)の中ま  
 で寄る

両手はハンドアップする

8 体操

9 あいさつ