

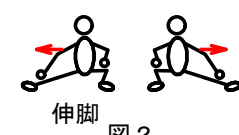
1 あいさつ・出欠確認
 2 ランニング
 3 準備体操
 4 アップ (スキップなど)
 5 DF(ディフェンス)のフットワーク練習
 ・基本姿勢(腕は肩より上に上げる)でハーキーステップ(図1)、コーチの合図で左(図1-1)右、(図1-2)、バーピー(図1-3、1-4)



コーチ
 ハーキー
 左
 右
 バーピー
 バーピー
 図1
 図1-1
 図1-2
 図1-3
 図1-4

反応は俊敏に

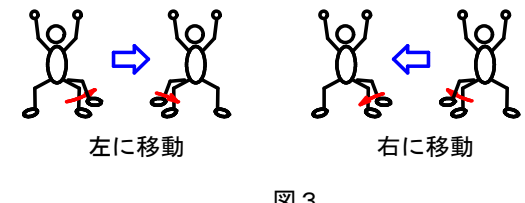
・屈伸、伸脚 (図2)



伸脚
 図2

曲げた方の足のかかととは床から離さない

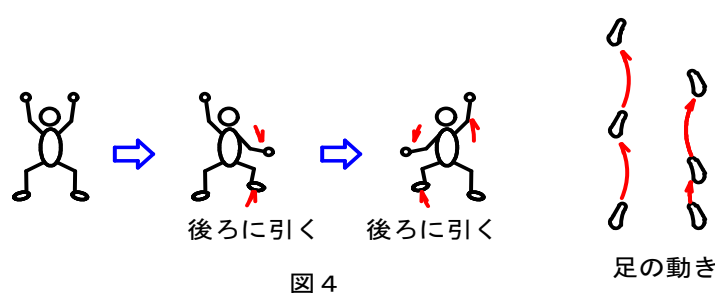
・基本姿勢(シリンダー)からコーチの合図で横方向に移動(図3)



左に移動
 右に移動
 図3

進行方向の足から動かす

・基本姿勢(シリンダー)から左、右のかまえ
 ・基本姿勢から左足を引き左のかまえ、右足を引き右のかまえ、連続で行う(前側の足、進行方向の後方の足で床を蹴らない)
 ・同上(床を蹴る)



後ろに引く
 後ろに引く
 足の動き
 図4

足を引きすぎて身体が横を向かないように注意

・サイドステップで2往復(距離約4.5m)
 ・同上(斜め後方でボールを持っているコーチを見ながら)(図5)
 ボール側の手はボールに対し手の平を向けパスコースを押さえる
 クローズスタンスの練習

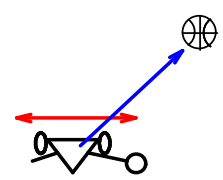
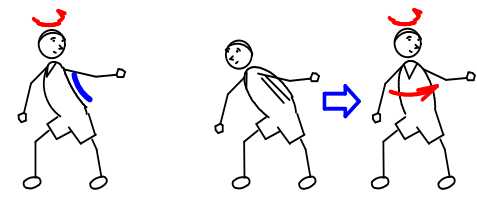

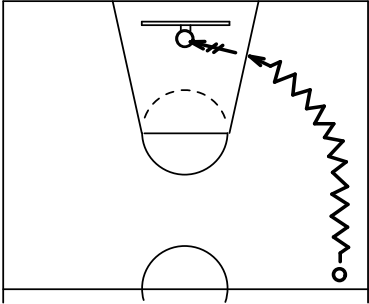
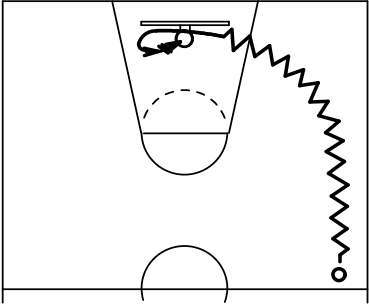
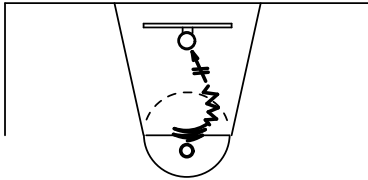
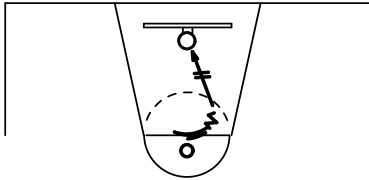
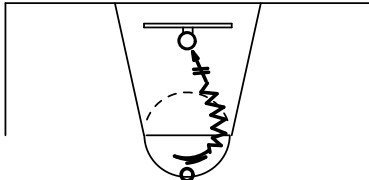
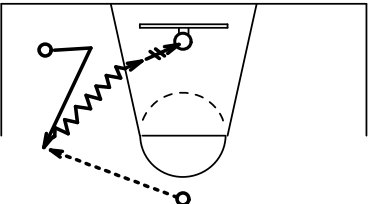
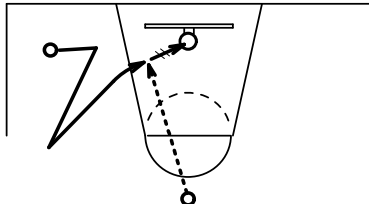
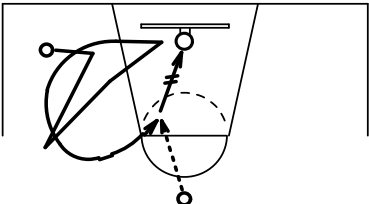


図5



背中にエッジを作る
 エッジがないとボールを見た時に身体が開く
 【良いかまえ】
 【悪いかまえ】

<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ(9m)、バックターン、ダッシュ ・ダッシュ(4.5m)、バックターン、ダッシュ、3往復 	<p>ターンは腕を後方に振ることで ターンを早くスムーズに行える</p> 
<p>6 リバウンドのフットワークなどの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロスオーバーステップ2歩で両足踏み切り高くジャンプする 	
<p>7 シュートの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルシュート(ハーフコート・ドリブル3回) 図6 ・同上、バックシュート 図7  <p>図6</p>  <p>図7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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8)(左右) ・同上、1ドリブルでジャンプシュート(方向転換は2回) 図9 ・同上スタート位置を離して、オープンステップで2ドリブル、ジャンプシュート(方向転換は2回) 図10  <p>図8</p>  <p>図9</p>  <p>図10</p>	<p>左右行う</p>
<p>8 Vカットの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーナーよりリングにカット(2歩)、フォワードポジションにVカット(4歩)、パスキャッチ、ドリブルシュート (図11) ・同上、フォワードポジションよりブラインドカット、リング下でジャンプシュート (図12) ・同上、リング下よりコーナーにアウト、回りこんで再びカット、パスキャッチ、ジャンプシュート (図13)  <p>図11</p>  <p>図12</p>  <p>図13</p>	

9 スクリーン練習

■ダウンスクリーン

スクリーナーはフォワードポジションからリング下にいるユーザーのDFにダウンスクリーン、ユーザーはガードからのパスをミートキャッチしジャンプシュート(図14)

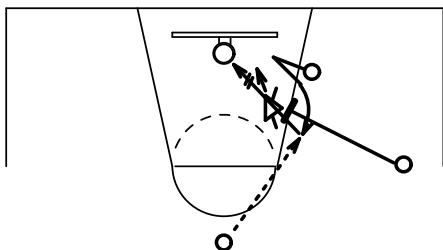


図14

■アウェイスクリーン

・ガードは右フォワードにパスしボールサイドカットから左フォワードのDFにスクリーン、左フォワード(ユーザー)がスクリーンを利用しカット、パスキャッチ、レイアップシュート(図15)

スクリーナーはユーザーがプレーするスペースに背を向ける

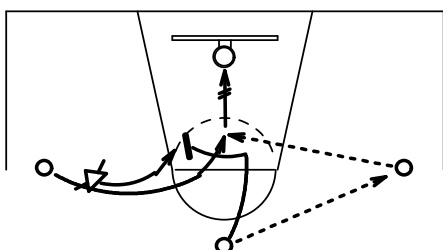


図15

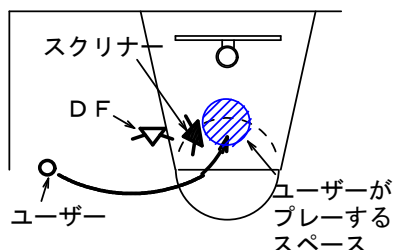


図15-1

・上記より、ユーザーのDFがスライドスルー、ユーザーはミートアウトしてパスキャッチ、ジャンプシュート(図16)

パスのタイミングを合わす

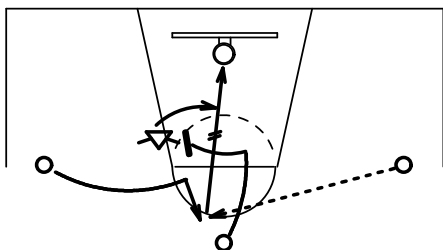


図16

10 体操

11 あいさつ