

1. あいさつ・出欠確認

2. アップ (アップ、ダウンは西林氏による指導)

■オールコートを使用して(インターバルは取らないで)

- a. ボールハンドリングを行いながら軽いランニング
  - ・胸の前、頭上でボールを動かしながら 図1
  - ・ボールを頭、腰、脚のまわりを回しながら
  - ・フィギュアエイトを行いながら
- b. ボールハンドリングを行いながらスキップ
  - ・ボールを胸の前で摘みながら
  - ・ボールを頭の上で摘みながら
- c. ボールを前方に投げ上げキャッチ(オールコートで5回程)
- d. ドリブル
  - ・ケンケンで
  - ・スキップしながら

■5mの間隔をあけ向かい合って(4人一組)

- e. ボールを転がす、反対側がキャッチ(20回連続で行ったら、)
- f. 前後入れ替わりながらチェストパス 図2-1
- g. パスをしたら前方に走る 図2-2
  - ・アンダーハンドパス
  - ・オーバーヘッドパス
  - ・ショルダーパス
  - ・バウンズパス(ワンハンド)

■ハーフコートで

- h. ハーキーステップ
- g. 足ふみ(床を下に蹴らないで横に蹴る)
- h. もも上げ
- i. 床に指先を付けたままスライドステップ(ゴリラ)
- j. スライドステップで(早く)3往復
- k. ダッシュ⇒ハーキー20回でストップ
  - ・同上、ハーキー10回でストップ、ハーキー5回でストップ、ハーキー3回でストップ
  - ・同上、ジャンプストップ、スライドストップ
- l. オールコートでダッシュ⇒ジャンプストップ(ターン)⇒ダッシュ⇒スライドストップ

隊列の変化には迅速に対応する

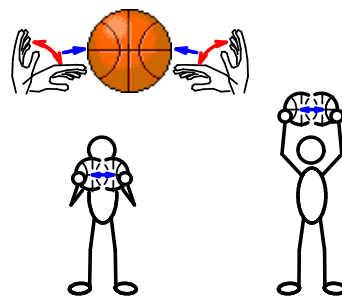


図1

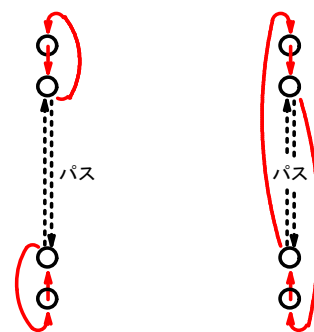


図2-1

図2-2

### 3. ドリブルシュートの練習

- ・ダッシュレイスの前でミートキャッチ(ジャンプストップ)、右にクロスオーバーでドリブルシュート 図3-1

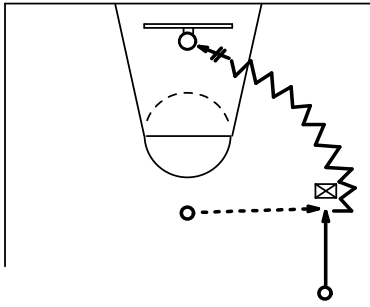


図3-1

- ・同上、ストライドストップ(左、右)、左にクロスオーバーでドリブルシュート 図3-2

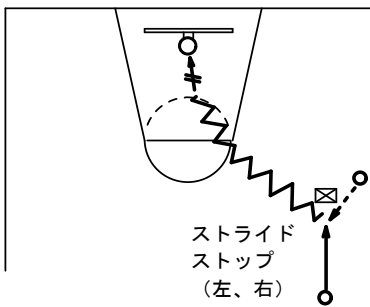


図3-2

- ・同上、ジャンプストップ、オープンステップで右にフェイク、左にクロスオーバーでドリブル、ストライドストップ(右、左)、ジャンプシュート 図3-3

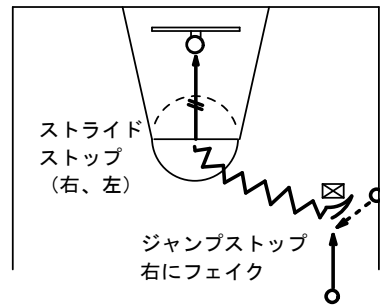


図3-3

1歩目の足はリングに向かって出し、2歩目以降も大きいストライドで、2ドリブルでリングにできるだけ近い位置でシュートする



良いステップ  
リングに  
向かっている

悪いステップ  
横方向に  
向かっている



リングかバック  
ボードをさわる  
イメージで

4. 3対3の基本練習

a. ディフェンス

・オフェンスは45°、リング下、コーナーのポジションを移動、DFは離されないようクローズスタンス、スライドステップについて行く 図4-1、図4-2

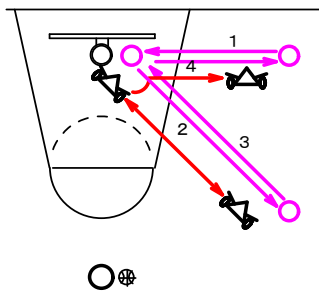


図4-1

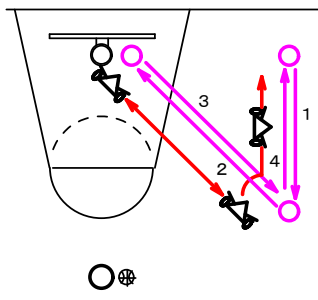


図4-2

・ボールマンがパスをしたらDFはすばやくボールサイドによりボールサイドカットを防ぐ 図5、図5-1

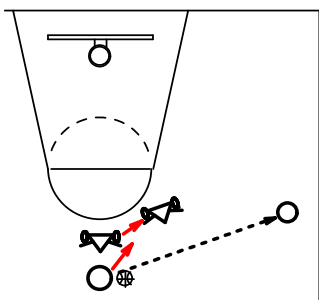


図5

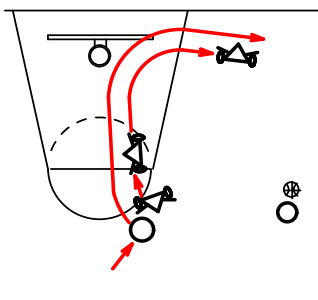
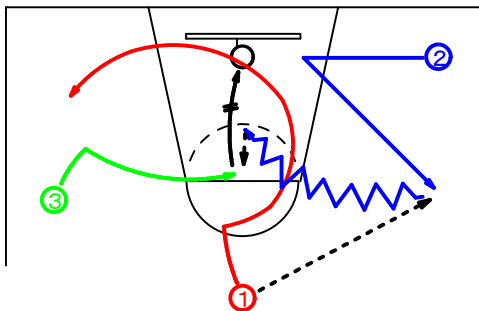


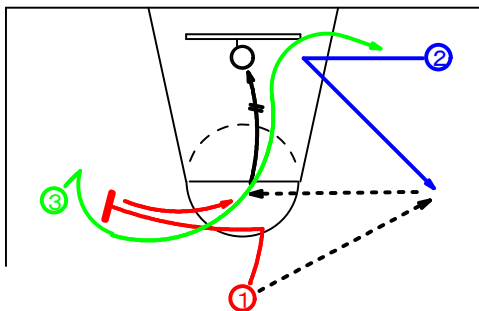
図5-1

b. オフェンス

パターン:1  
【ドライブ】



パターン:2  
【アウェイスクリーン】

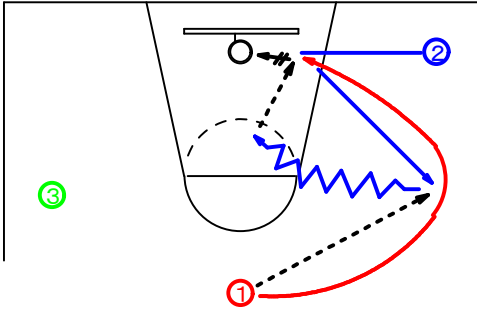


パターン:1~4は前回と同じ  
パターン:5は前回のパターン:0  
パターン:6が新たに追加されました

②がVカット  
①は②にパスをしてボールサイドカット  
②は①にパスができない場合ドライブ(シュート)  
②がシュートできない場合③が合わせる  
②は③に手渡しパス、③がシュート

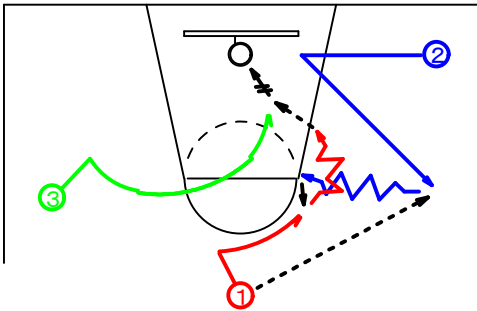
②がVカット  
①は②にパスをしてボールサイドカットからアウェイスクリーン  
③がカット、切れる  
(②からのパスが通る場合は③がシュート)  
①はロールし③がシュートできない場合はボールミートからシュート

パターン:3  
【アウトサイドスクリーン】



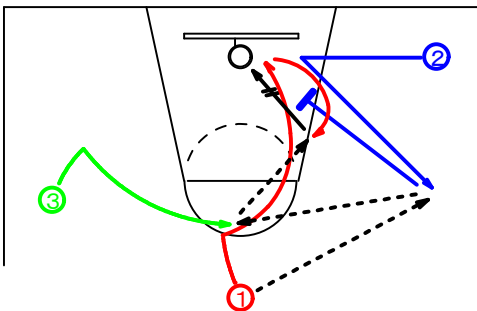
- ②がVカット
- ①は②にパスをしてアウトサイドスクリーン
- ②は①にパスフェイクからドライブ(シュート)
- ②が①にパス
- ①がシュート
- ③はその場で待機、様子を見る

パターン:4  
【ドリブルスクリーン】



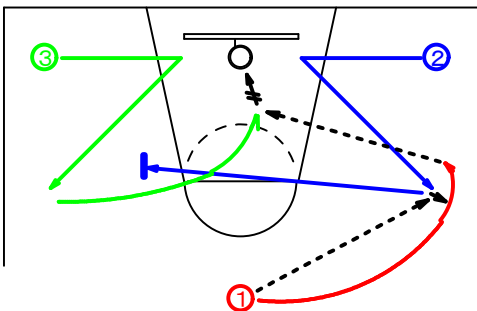
- ②がVカット
- ①は②にパス
- ②がドライブ(シュート)
- ①が合わず(ドリブルスクリーン)
- ②が①に手渡しパス
- ①がドライブ(シュート)
- ③が合わず
- ①が③にパス
- ③がシュート

パターン:5  
【ダウンスクリーン】



- ②がVカット
- ①は②にパスをしてボールサイドカット
- ③がリカバリー
- ②は③にパスをしてダウンスクリーン
- ③が①にパス
- ①がシュート

パターン:6  
【クロススクリーン】



- ②③がVカット
- ①は②にパスをしてアウトサイドスクリーン
- ②は①に手渡しパスをしてクロススクリーン
- ③はボールサイドにカット
- ①が③にパスをしてシュート
- ③にパスが入らないときは②がロールしてシュート

5. 上記6パターンを使つての3対3の練習

6. クールダウン(靴をぬいでの下半身のストレッチ)

7. あいさつ

※上記の他、昼食休憩の前にダウン(前屈などの主に脚のストレッチ、午後の練習開始時にアップ(ボールを使わないで3対3の確認など)を西林氏より指導頂きました