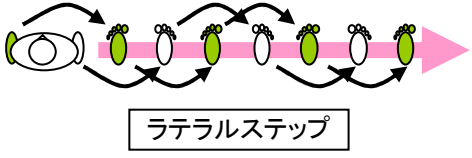
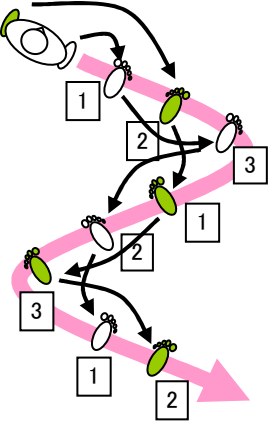
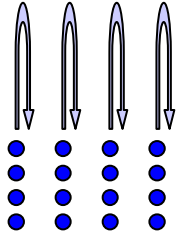
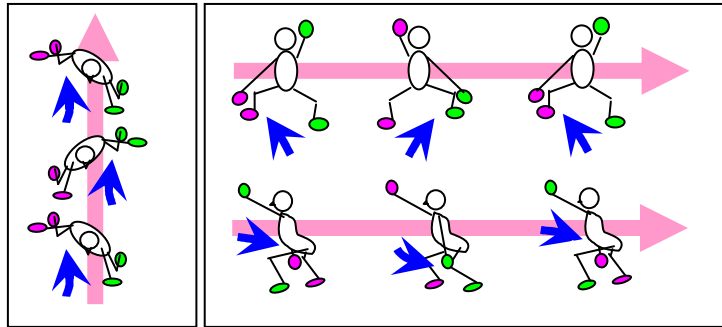
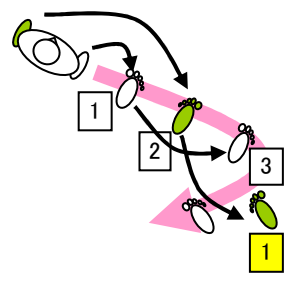
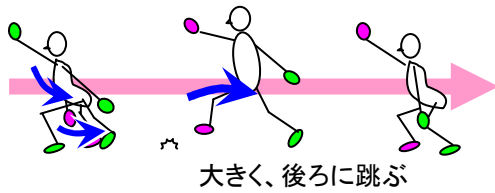
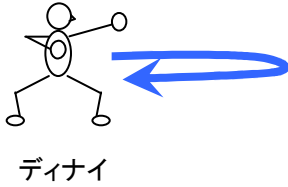


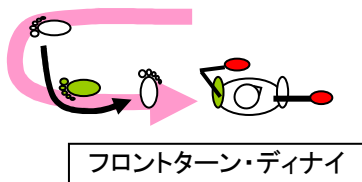
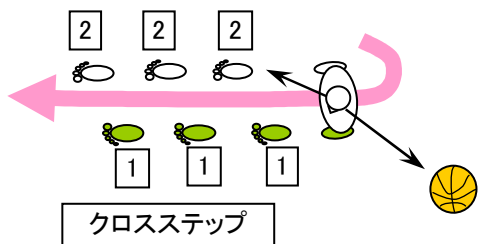
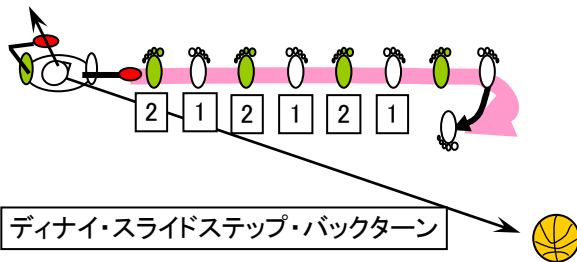
練習内容	ポイント
<p>1 あいさつ・出欠確認</p> <p>2 ランニング、準備体操</p> <p>3 アップ <オールコート、横4列で> ・バックランニング(細かく、早く) ・同 上 (大きく、しっかり後ろに跳ぶ) ・ラテラルステップ(両手をあげたままで)</p>  <p>ラテラルステップ</p> <p>・DF(ディフェンス)のフットワーク、3歩のクロスステップ</p>  <p><ハーフコート(コート横方向・6m)、横6列で> ・片足でストップ、フロントターン 1往復⇒2往復 ・同 上 、バックターン 2往復</p>  <p>4 ディフェンスの基本姿勢の練習 <ハーフコート(コート横方向・6m)、横6列で></p> <p>・基本姿勢の確認 ・スイングステップ(細かく、早く) ・スイングステップ(大きく、後ろに跳ぶ)</p>  <p>細かく、早く</p>	<p>ポイント</p> <p>第2回練習を参照</p> <p>ターン後の1歩目は大きく出す 「3」の足でしっかり止まり、次の進行方向にヒザを回す 下図の「1歩目」のように流れてはいけない</p>  <p>第2、3回練習を参照</p> <p>第4回練習を参照</p>



・ディナイの姿勢でスライドステップで1往復

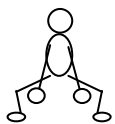


・ディナイの姿勢でスライドステップ、ボールを見たままでバックターン、クロスステップで戻り、フロントターンしディナイ 2往



・同上、距離を3mにして、4往復

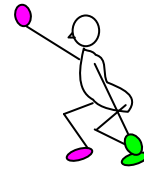
・ドリブルに対するDF、スライドステップで2往復



正面から見た場合



横から見た場合



ボールから目をはなしてはならない

5 フットワークを合わせたドリブル・ディフェンスの練習 (横4列、オールコート)

- ・スキップでドリブル 1往復(往:右手、復:左手)
- ・横向きスキップでドリブル 1往復(往:右手、復:左手)
- ・正面スキップ(ドリブル)2回、横向きスキップで2回を繰り返

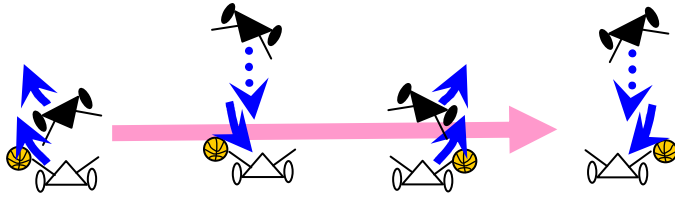
- ・クロスオーバーステップから右手ドリブル3回、ストライドストップしボールをキャッチ、フロントターンし左手ドリブル3回で

第3回練習を参照
スキップは大きく躍動的に

第3回練習を参照

〔2人1組で〕

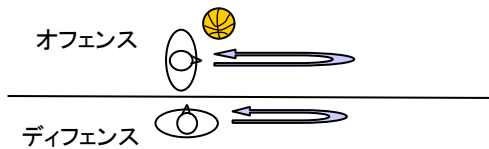
- ・オフェンスはディフェンスの前に出している足の方にクロスオーバーステップを踏む ディフェンスは上記スイングステップ(跳ぶ)で守る
- オフェンスは元の位置に戻る ディフェンスは間合いを詰める
- オフェンスは逆方向にオープンステップを踏む ディフェンスは上記と同様にスイングステップで守る
- 何度か繰り返す



第4回練習を参照

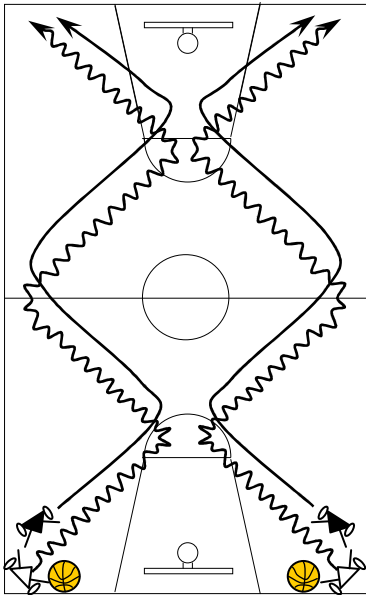
- ・オフェンスは4~6ドリブルで方向転換(フロントターン)しながらドリブルしそれに対しディフェンスがスライドステップで出

第3回練習を参照



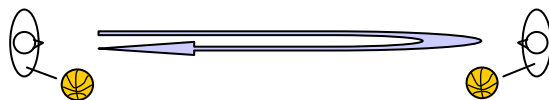
- ・ジグザグドリブルに対してスライドステップでディフェンス

第4回練習を参照



- ・クロスオーバーステップから右手ドリブル3回、ストライドストップ、フロントターンし左手ドリブル3回で戻る 2往復

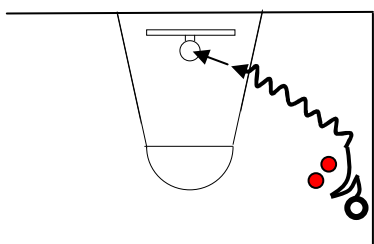
第3回練習を参照



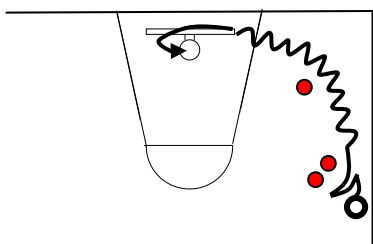
ターン後の1歩目の足を出してからボールに触るようにする

9 ドリブルシュートの練習

- ・2回方向転換しクロスオバーステップで2ドリブル、レイアップシュート

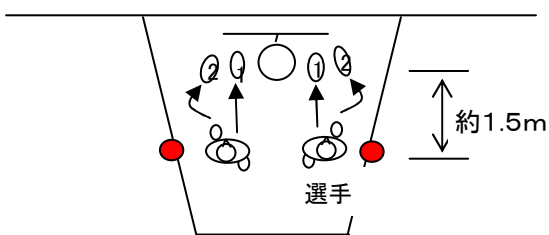


- ・同上、3ドリブル、バックシュート



8 ジャンプシュートの練習

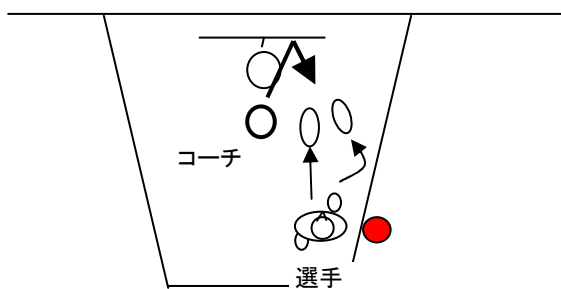
- ・2歩でジャンプ、バックボードを両手で触る
- ・ボールを胸の前で持って同上、最高点でボールを放す



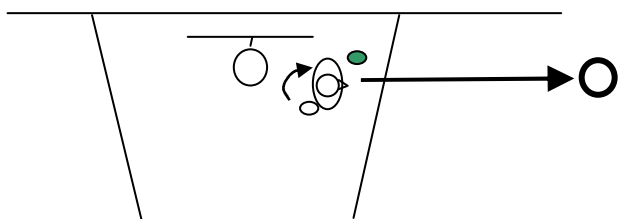
第2回練習を参照

リバウンドの練習

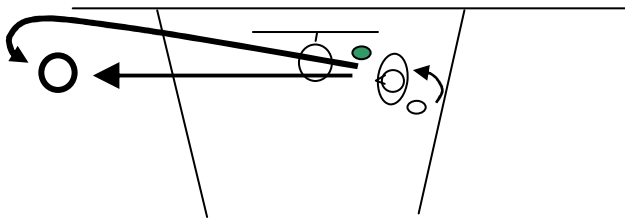
- ・コーチがバックボードに当てたボールをジャンプシュートの練習と同じ要領で2歩でジャンプ、リバウンド(両手)



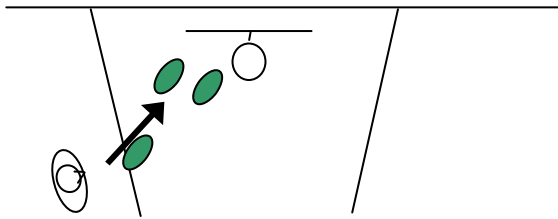
- ・同上、ステップを踏んで(フロントターン)右サイドにアウトレットパス



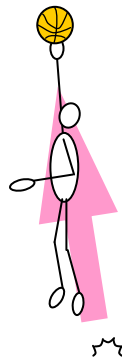
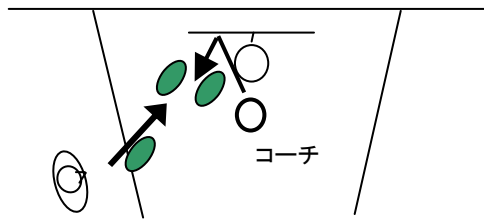
・同上、左サイドにアウトレットパス、ダッシュしコーナーへ移動して次の選手のパスを受ける



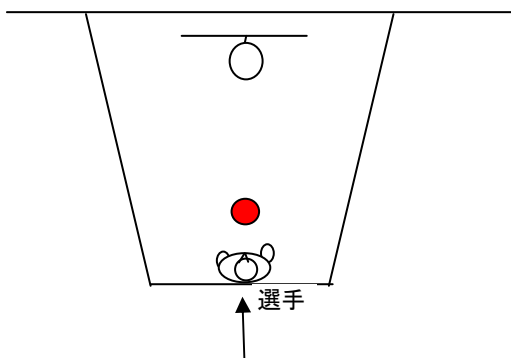
・3歩でジャンプ、右手でボードを触る



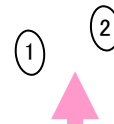
・3歩でリバウンド(片手)



ミドルシュート(セットシュート)の練習
・フリースローラインの若干前からセットシュート



1 最初に左足を決め、次に右足を決める
重心はやや左足に多く乗る



2 ヒザを曲げ、頭の上にボールをセットする



3 フォロースルーはシュートが決まるかリング
当たるまで続ける
ほほを両手ではさむ

