
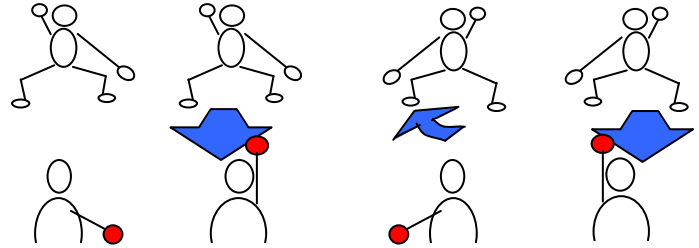
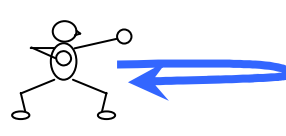
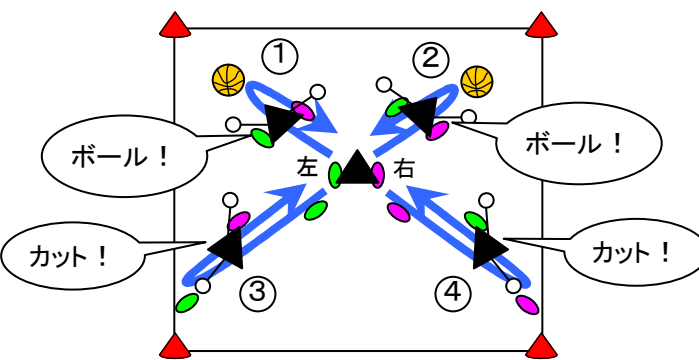
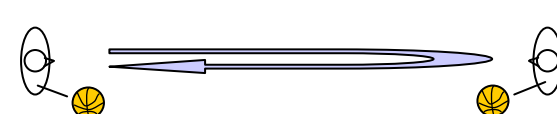
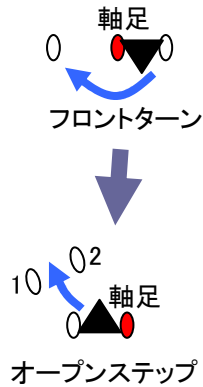
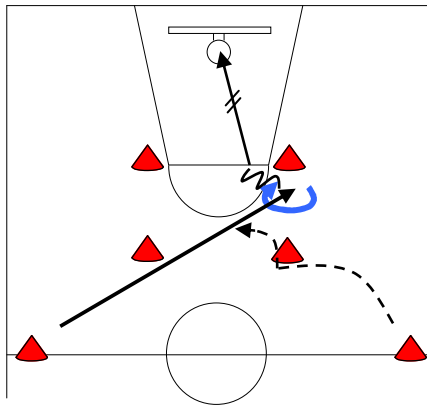
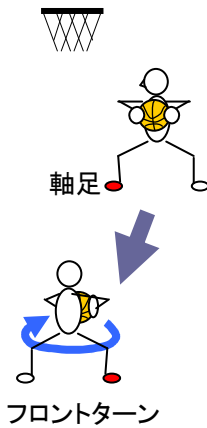
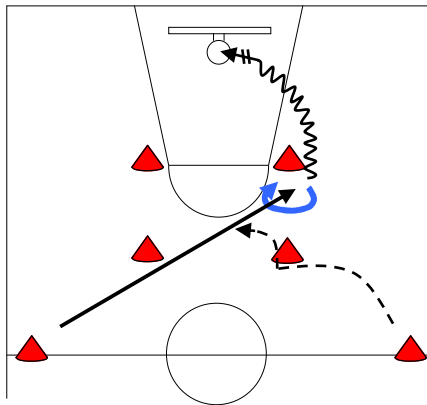
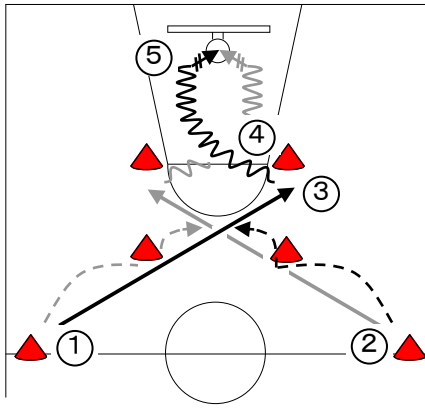
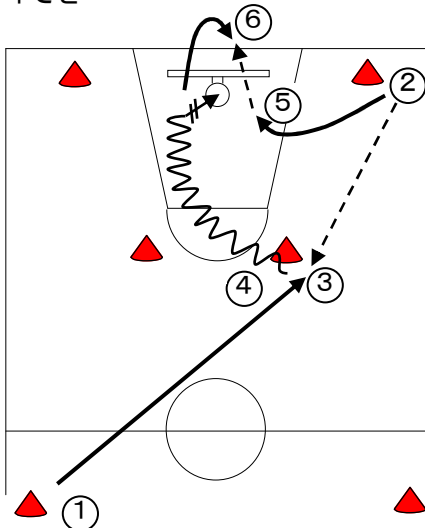


練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
3 UP ・バックステップ 小さく 足をあげて ・ 大きく 腕をふって ・サイドキック 大きく ハーフからダッシュ ・小さく細かくクロスステップ	
4 ディフェンスの基本スタンス ・1・2のステップで両足でストップして基本スタンス ・合図で、左右へ1歩跳んで移動 ・ボールマンに対するDFの基本スタンス(左足が前)	
5 ボールマンに対するDF ・指導者が右手をななめにあげる 選手は左を引いてかまえる  ・指導者が腕を上挙げる 選手はそのままの姿勢で前が出る ・指導者が左手をななめにあげる 選手は反対のDFの姿勢 ・指導者が左手を上挙げる 選手は前が出る	指導者が前に立ち手で合図を送る 指導者がこの動きを次から次へと指示してDFの構えの練習する
6 ディフェンス練習 ・ディナイの姿勢でスライドステップで1往復(距離6m)  ディナイ ・行きはディナイでもどりはヘルプ。戻ったら1歩だけディナイ	第4回を参照
7 ディフェンスの移動練習 	真ん中のヘルプポジションからスタート ①の方向へ右左で進み「ボール」 ヘルプPに左右でもどる ②の方向に左右で進み「ボール」 ヘルプPに右左でもどる ③の方向へ小さく左・大きく右・「カット」(ジャンプ)左。 ヘルプPへもどる ④の方向にも「カット」 ヘルプPへもどる ※この動きを3回繰り返す (この練習は大きく飛び出すために)
8 ドリブル練習 [以下6mの距離を] ・クロスオーバーステップからドリブル、スライドストップし、低いところでボールをつかんで、フロントターン、ドリブルで戻 	右ドリブルと左ドリブルの両方を行う

9 ドリブルシュート等の練習



・動きの早さを



- ①から走り出す。②がボールをパス。
 - ③でストライドストップ
 - ④からクロスオーバードリブル
 - ⑤レイアップ
- これを右からと左からを交互にやっていく

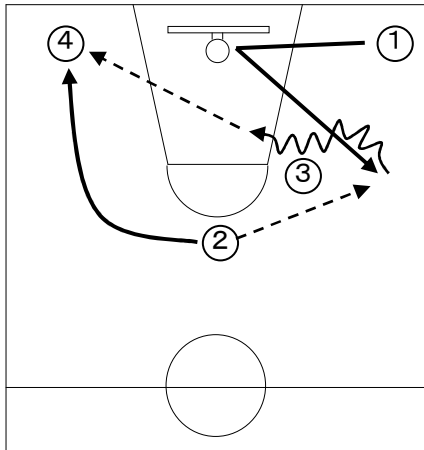
次は最初のコーンで後ろ向きにストップ。
ターン→①クロスオーバー→ドリブル→レイアップ

ターン→②ワンドリブル→ジャンプショット
(出す足とドリブルがいっしょ)

- ①が走っていき
 - ②がパスを出し
 - ③でストライドでミート
 - ④でクロスオーバーで左ドリブル2回レイアップ
 - ⑤ヘリバウンドに入る(ボールを落とさずに)
 - ⑥へパス
- ボールをパスした人は①へ
ボールをもらった人は②へ

これを左右交互にやり、1周するまでとぎれないように続ける

10 4-6のVカットからパスへ



- ①4歩-6歩のVカット
- ②がパス
- ③右ワンドリブル・チェンジ・左ワンドリブル
- ②が④へ走って
- ③から④へパス

左側も同様に行う

キャッチボイス
大きな声

9 ランニング(2列)、体操

10 あいさつ