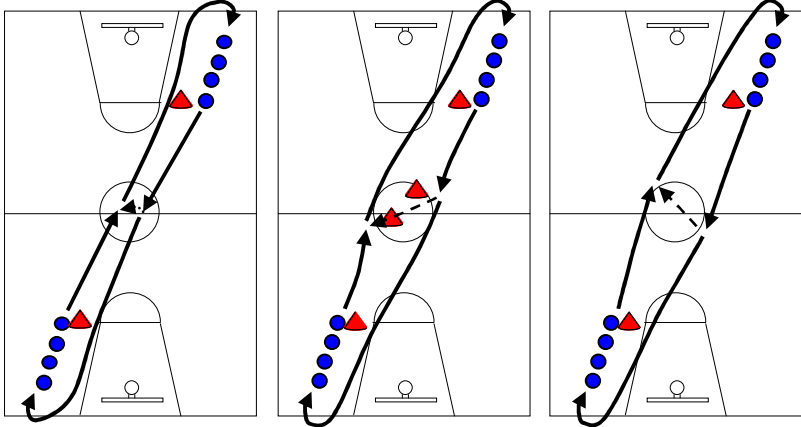
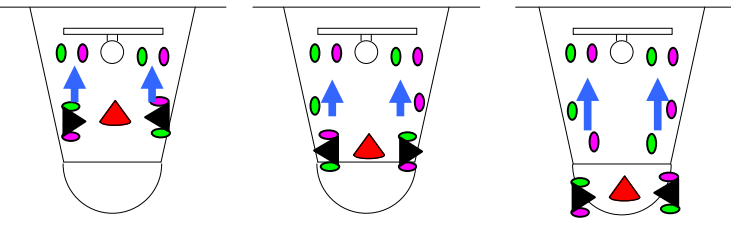
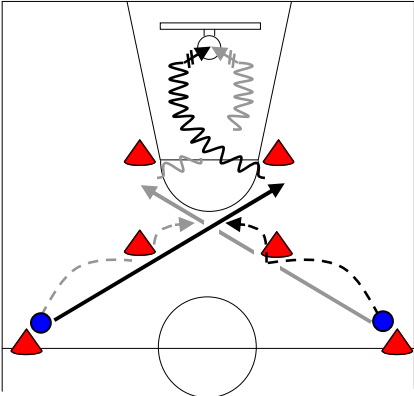
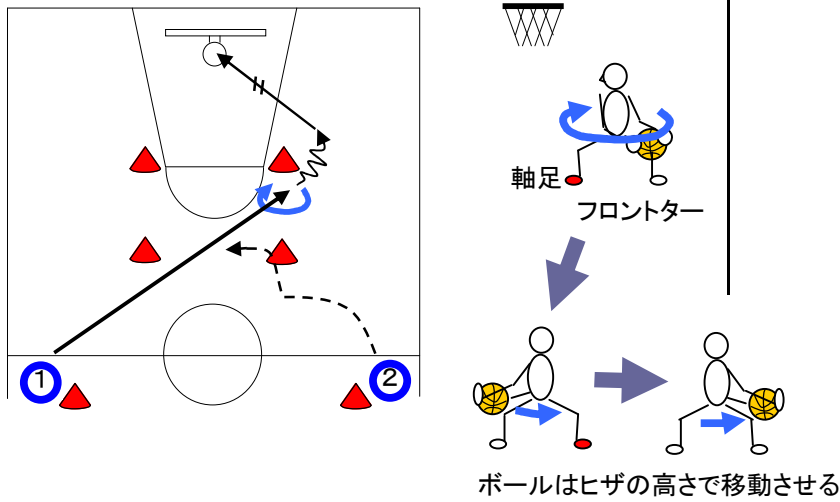


練習内容	ポイント
<p>1 あいさつ・出欠確認</p> <p>2 ランニング、準備体操</p> <p>3 UP(オールコート 横5列)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、センターラインよりバックランニング ・バックランニング(細かく早く)、センターラインより普通にランニング ・他 ・DFの基本姿勢の確認、他 ・スキップでドリブル(前向き、横向き、前横交互) ・スピードドリブル 	
<p>4 オールコートの対角で</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手渡しパス ・チェストパス ・バウンズパス(ラテラルパス) 	
<p>5 リバウンドの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2歩ジャンプ ・3歩ジャンプ ・4歩ジャンプ  <p>2歩でジャンプ 3歩でジャンプ 4歩でジャンプ</p>	
<p>6 ドリブルシュート、合わせ等の練習</p> <p>【2ヶ所に分かれて】</p> <p>その1</p> <p>パスキャッチ(ストライドストップ)からクロスオーバーレイアップシュート</p>  <p>【以後の練習は全て左右とも行う】</p>	<p>【第6、7回練習 参照】</p>

その2

パスキャッチ(リングに背を向け、ストライドストップ)からフロントターン、1ドリブル(2歩)、ジャンプシュート

【第6、7回練習 参照】



その3

パスキャッチ(ストライドストップ)からクロスオーバーレイアップシュート

【第6、7回練習 参照】

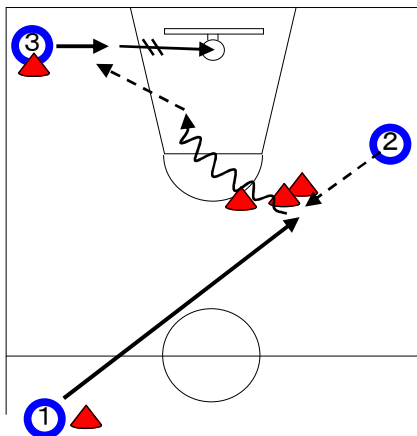


【3ヶ所に分かれて】

その4

同上、コーナーにパス、ジャンプシュート

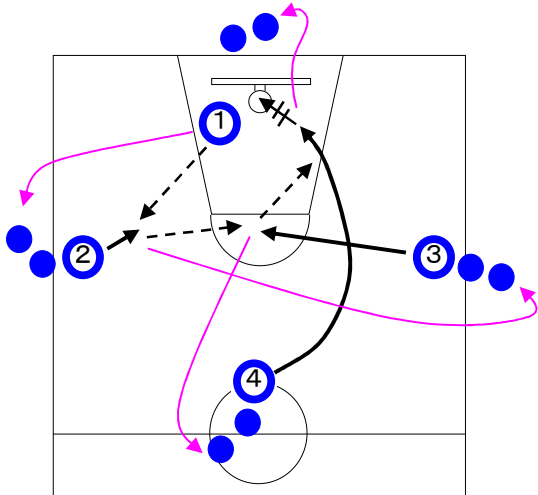
【第6、7回練習 参照】



【4ヶ所に分かれて】

その5

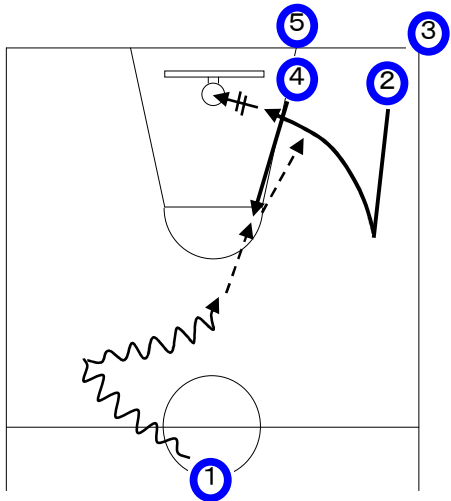
①がリバウンドから②にアウトレットパス、②はポストアップした③にパス、③はカットしてきた④にパス、④がレイアップシュート、以後繰り返し



【ポジション別に3ヶ所に分かれて】

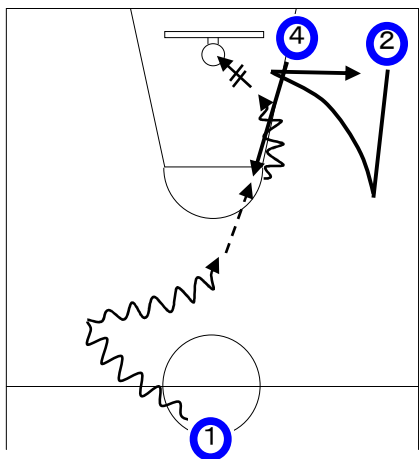
その6

①のドリブルに合わせて④(または⑤)がポストアップ、②(または③)がミート、①が④にパス、②はカット(バックドア)し、④からのパスを受けレイアップシュート

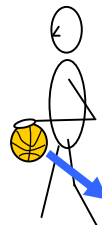


その6-1

同上から、④は②にパスをしないで、ドリブルシュート



②はパス方向に足を出してパスをする
③から④へのパスはバウンズ(ラテラル)パス



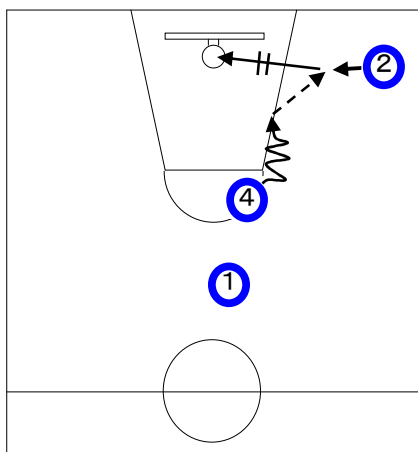
バウンズパス(ラテラルパス)

④(⑤)、②(③)は①の動きにタイミングを合わ

④から②へのパスはバウンズ(ラテラル)パス

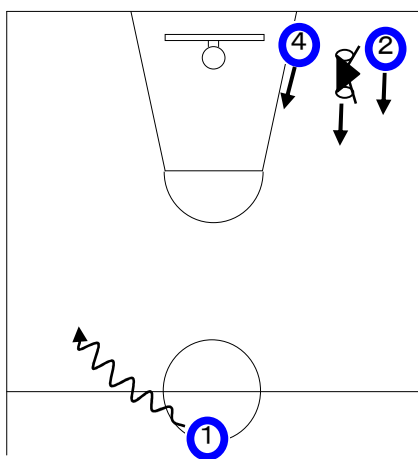
その6-2

同上、④はシュートしないで外に合わせた②にパスし、②がジャンプシュート

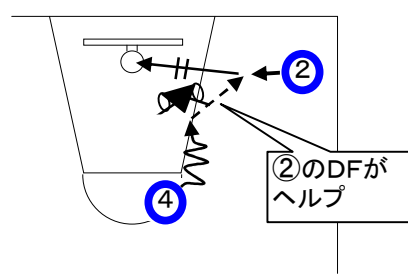
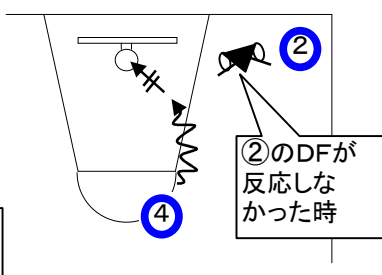
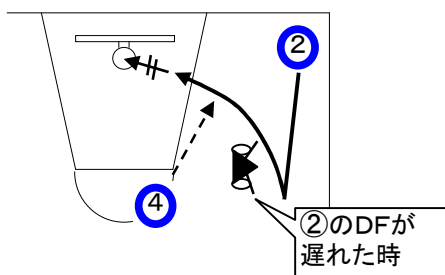


その6-3

同上、②にDFを付けて行う

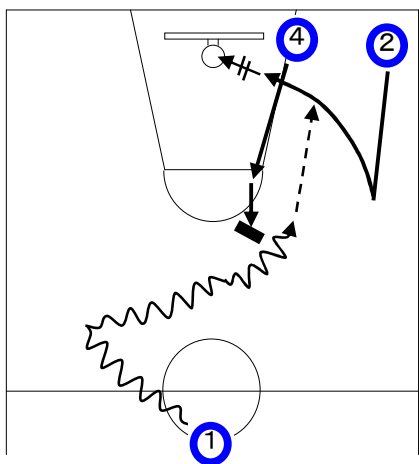


④はDFの状態を確認して、バックドアの②にパスをするか、自分でドリブルシュートをするか、もしくは外に合わせた②にパスをするか判断する



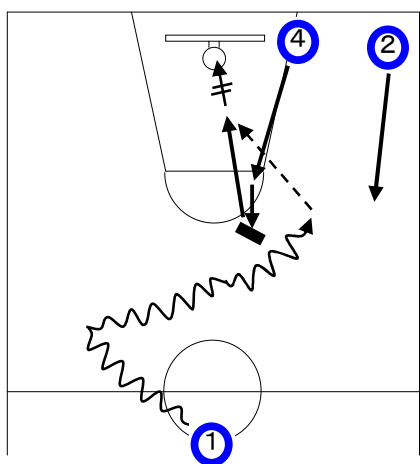
その6-4

同上、ハイポストの④にパスが入らない場合、④が①にスクリーン、カットした②にパス、②がレイアップシュート

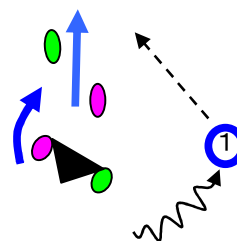


その6-5

同上、④がスクリーンからリングに飛び込み①からのパスを受けシュート



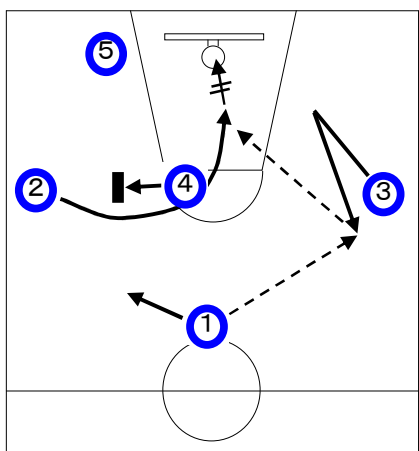
④のスクリーンからの動き



【ポジション別に5ヶ所に分かれて】

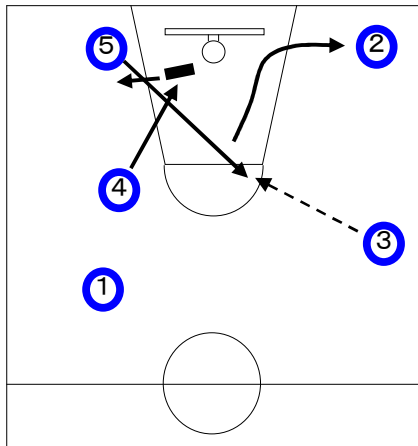
その7

①からVカットした③にパス(①はアウェイする)、④が②のDFにスクリーン、②がカットし③からのパスを受けシュート

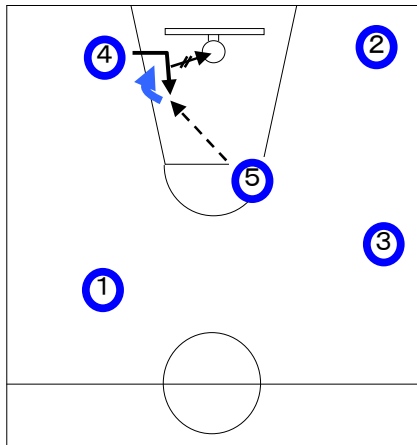


その7-1

同上から(④は②にパスしない)②はコーナーに切れる
④が⑤のDFにダウンスクリーン、⑤がハイポストに、③か
らのパスを受ける ④はスクリーン後、制限区域から出る

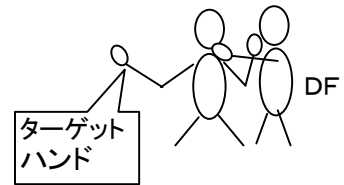
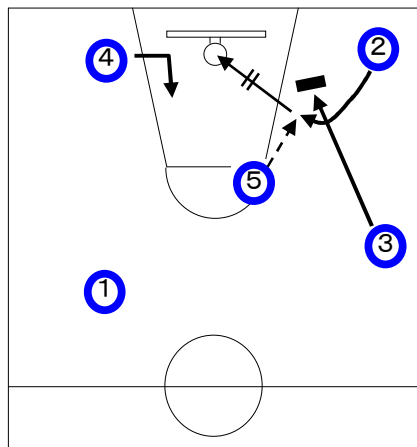


④が再びリング下に跳び込み⑤からのパスを受けジャンプ
シュート



その7-2

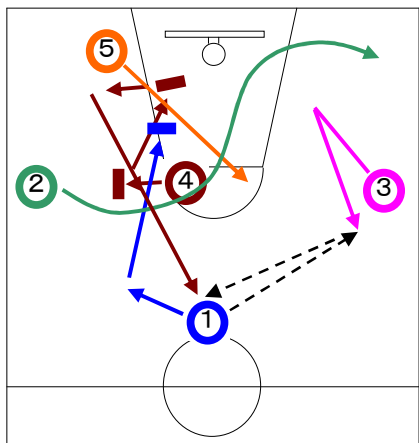
④にパスが入らない場合は、③が②のDFにダウンスク
リーン、②がボールミートしてジャンプシュート



④はDFをシールし、
逆の手でパスの位置を指示する

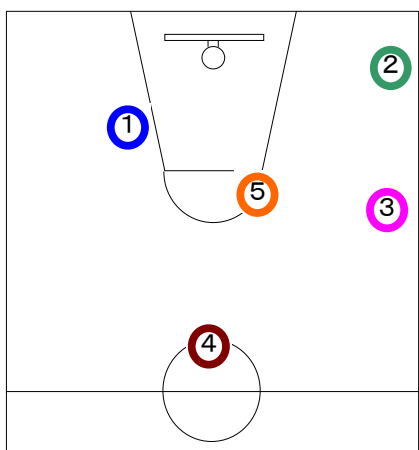
その7-3

③からどこにもパスが入れない場合、①が④にスクリーン、④がトップに移動し③からのパスを受け、上記の動きを逆サイドで連続して行う

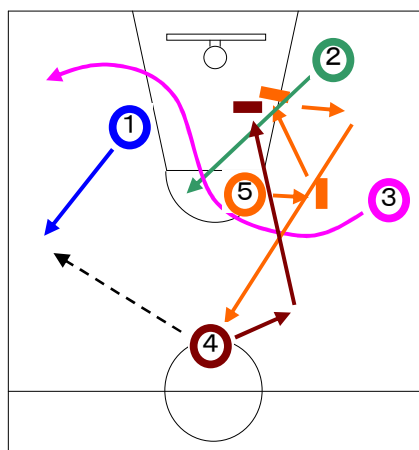


- 1、②がカット
- 2、⑤がハイポスト
- 3、①が④にスクリーン
- 4、④がトップでパスキャッチ

一連の動きを終わった時の各自のポジション



逆サイドで同様に動く



- 1、③がカット
- 2、②がハイポスト
- 3、④が⑤にスクリーン
- 4、⑤がトップでパスキャッチ

7 ランニング(2列)、体操

8 あいさつ