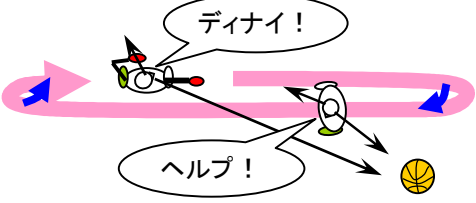


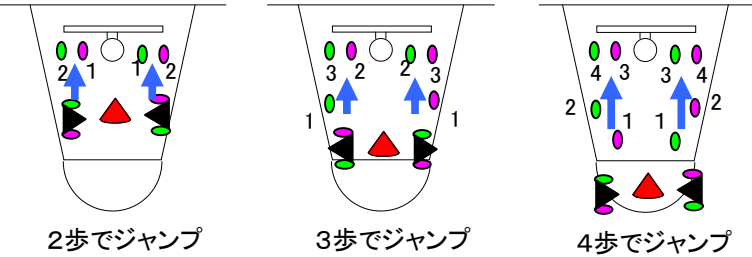
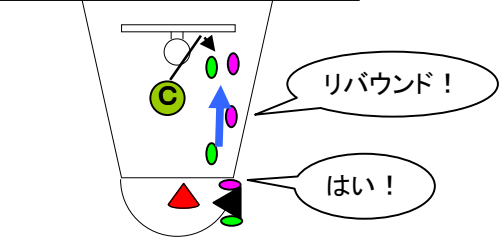

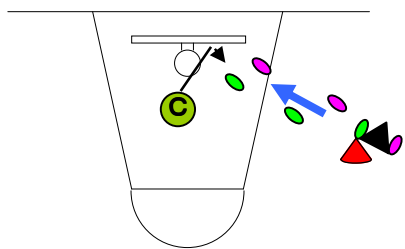
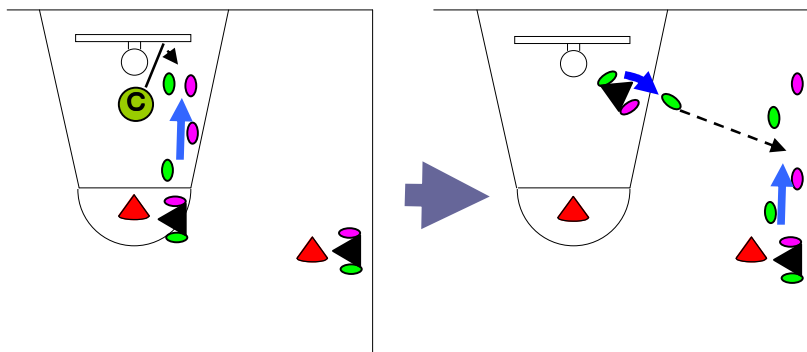


練習内容	ポイント
<p>1 あいさつ・出欠確認 2 ランニング、準備体操 3 アップ(横5列、オールコートで) ・バックランニング ・1/3まで、こまかく早くバックランニング、振り返り(ターン)ダッシュ ・大きく(大股で)バックランニング ・スキップ ・横向きでスキップ 他</p>	
<p>4 デイフェンス(DF)の基本姿勢の練習 ・DFの基本姿勢の確認 ・1歩踏み出し、基本姿勢 ・2歩踏み出し、同上 ・左足を前にし、基本姿勢の確認 ・右足を前にし、同上 ・ドリブルに対するDFの確認(スライドステップ、6mの距離を1往復) ・ディナイのDF姿勢で同上、2往復 ・同上、往路はスライドステップ、復路はクロスステップ</p>  <p>・スイングステップ(こまかく、早く) ・同上、大きく</p>	 <p>第5回練習を参照 声を出す</p>
<p>5 ドリブルの練習(1) ・右手ドリブル3でターン(フロント)、2往復、スライドストップし次の選手に手渡しパス、以後繰り返す ・同上、左手ドリブル ・右手ドリブル3でボールをキャッチ、フロントターンし右手ドリブル3で戻る、1往復、スライドストップし次の選手に手渡しパス、以後繰り返す ・同上、左手ドリブル</p>	<p>ボールのキャッチ(保持)は ヒザの高さで</p> 
<p>6 リバウンドの練習 ・1、2(歩)でジャンプ、バックボードに触る ・同上、1、2、3でジャンプ ・同上、1、2、3、4でジャンプ</p>  <p>2歩でジャンプ      3歩でジャンプ      4歩でジャンプ</p> <p>・正面右側より、同上4歩ジャンプでリバウンド</p> 	<p>跳ぶための準備動作(腰をおとす、手を振る等)のタイミングに注意する</p> <p>声を出しコーチャーに合図を出す ダッシュからボールを待たないで早く跳ぶ ジャンプは前方でなく、後ろ(真上)に跳ぶ</p>  <p>前方に跳ぶと タイミングが ズレた場合、 ボールをとれ ない</p> <p>真上に跳ぶと タイミングが ズレた場合でも ボールをとれ る</p>

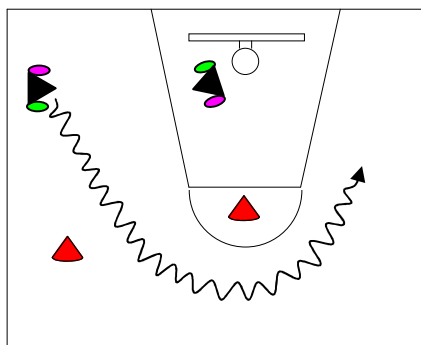
・右45°より、4歩リバウンド(左手リバウンド)



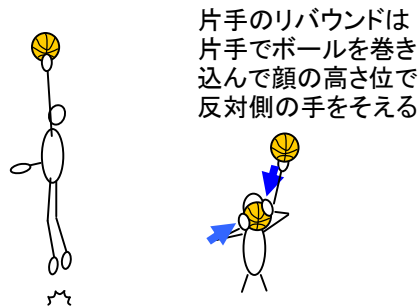
・同上(上記2項)、左側で(片手リバウンドは右手)  
 ・正面4歩リバウンドからアウトレットパス



・同上からドリブル

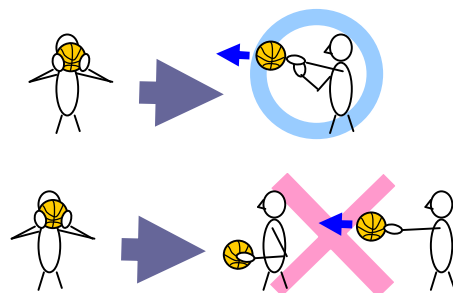


・同上、右側で



片手のリバウンドは片手でボールを巻き込んで顔の高さ位で反対側の手をそえる

リバウンドをしたらパスをする方向に足を出し、素早くパスをする。パスはワンハンドのプッシュ(ショルダー)パス



<---昼食休憩--->

7 アップ(午後の部)

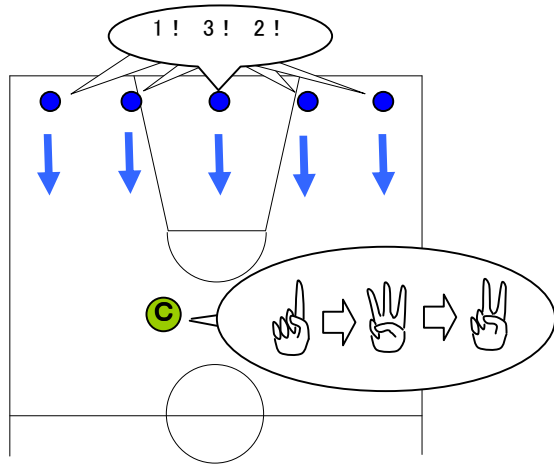
2列でボールハンドリングを行いながらランニング

- ・ボールを腰の周りでまわす
- ・ボールを頭、腰の周りを交互にまわす
- ・右手ドリブル(同、ランニングを行いながら)
- ・同、左手ドリブル

8 ドリブルの練習(2)

【オールコート横5列で】

- ・スキップしながらドリブル
- ・後ろ向きにスキップしながらドリブル(右、左手とも)
- ・スキップ、前向きで2回、横向きで2回、繰り返す(右、左手とも)
- ・コーチの笛の合図で、ハーキー(ドリブル)、左右Vドリブル、ダッシュ(スピードドリブル)
- ・同上、ハーキー、サイドキック、左右Vドリブル、ダッシュ かつ、その間にコーチの出す指の数を声に出す。



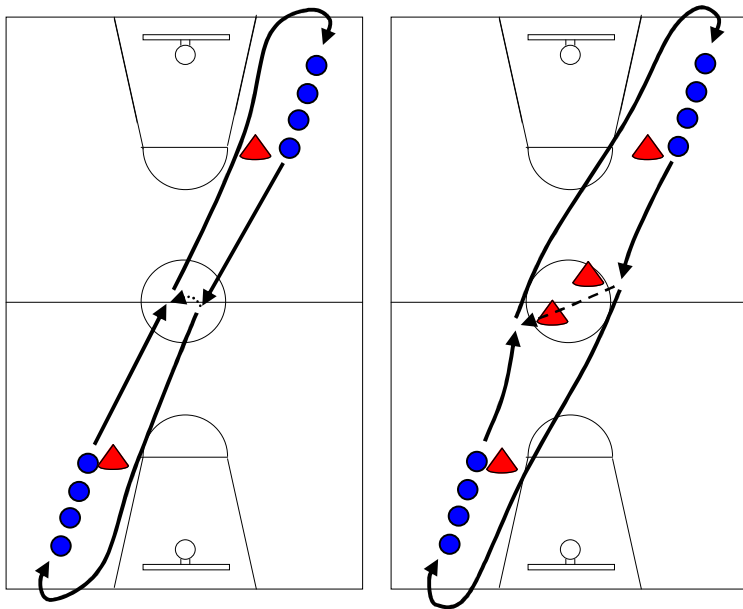
9 タイミングを合わず練習

・コート対角を使用しセンターサークル内で手渡しパス

(左右)

・同上、サークル対面で通常パス

(左右)



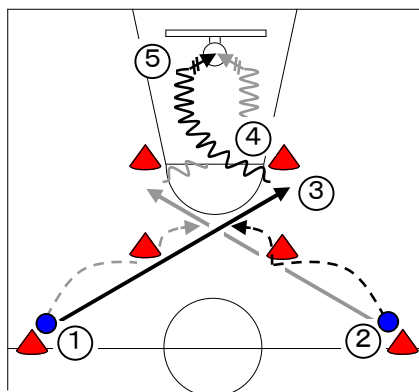
サークル内でパスができるように、走り出すタイミングを考える

タイミングを合わせるとともに、パスをキャッチしたら、すぐに次の選手にパスを出す

10 ドリブルシュート、合わせ等の練習

【2ヶ所に分かれて】

その1



【以後の練習は全て左右とも行う】

【第6回練習 参照】

①から走り出す。②がボールをパス。

③でスライドストップ

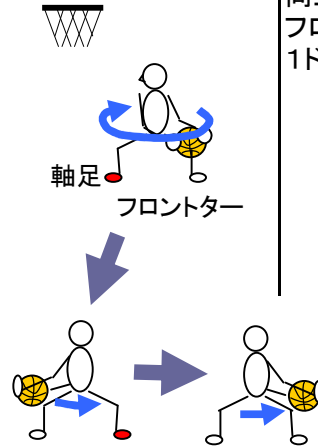
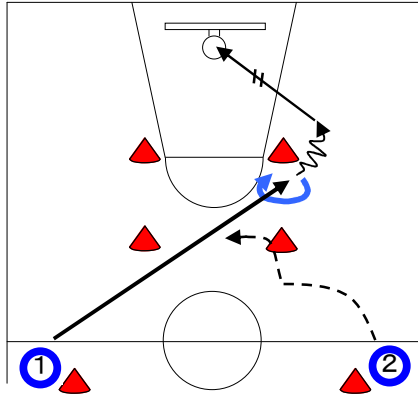
④からクロスオーバードリブル

⑤レイアップ

これを右からと左からを交互に行う

②のパスはワンハンド(ミドルレイン側)のサイド、バウンズパス

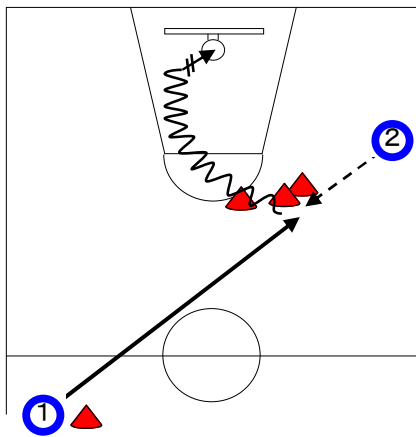
その2



ボールはヒザの高さで移動させる

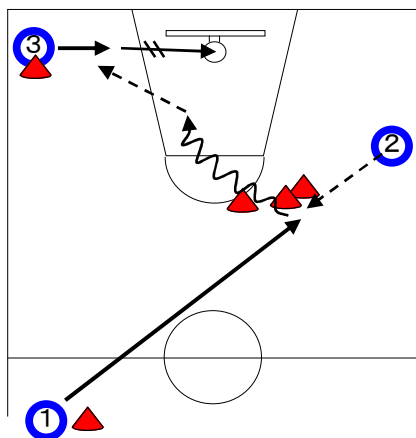
同上、コーンで後ろ向きにストライドストップ。  
フロントターン→クロスオーバーステップ→  
1ドリブル→ジャンプシュート

その3



同上、左右逆

【3ヶ所に分かれて】  
その4



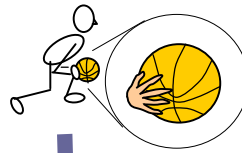
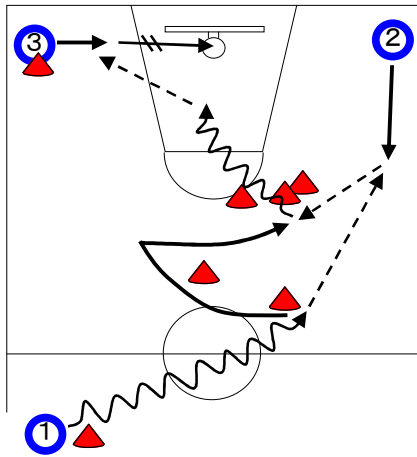
同上、コーンでジャンプストップ  
フロントターン→クロスオーバーステップ→  
2ドリブル→クロスオーバーレイアップシュート

②はパス前にはリングに正対し、①に合わせて  
足を踏みかえないで素早いパスをする

同上、①がドライブ(2ドリブル)からパス  
③がコーナーからミート(2歩)ジャンプシュート

③はしっかりかまえ、2歩でミートする  
ムダ足を踏まない

その5

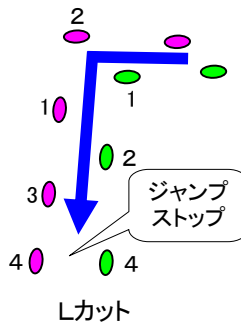
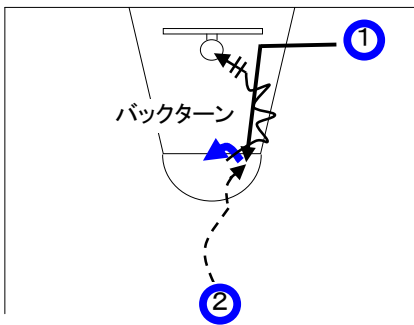


ドリブルのボールを低い位置でキャッチ  
素早くパス

- ①がドリブルから②にパス
- ②がボールミート
- ①はパスをしたらずぐにアウェイ(パス方向の逆に移動)し、再度ボールサイドにカットする
- ②は①にパス
- ①はドライブ(上記、その3、4による)
- ③がコーナーから合わせ、ジャンプシュート(上記、その3、4による)

- ①はドリブルから素早いパスをする
- ②③はパスのタイミングを考えてミート(2歩)する

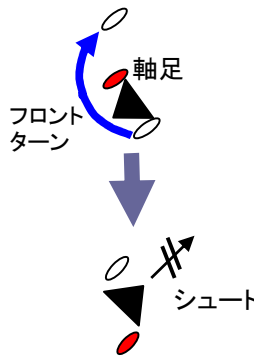
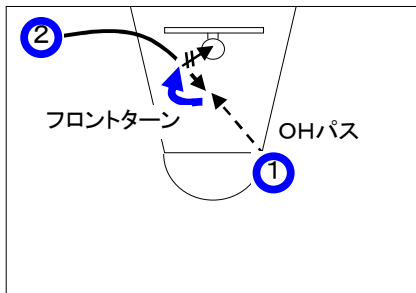
【2ヶ所に分かれて】  
その6



- ①がコーナーからLカット(2, 4)ハイポストへ
- ②はバウンズパス
- ①はボールミート(ジャンプストップ)後、バックターン、クロスオーバーステップで1ドリブル、レイアップシュート



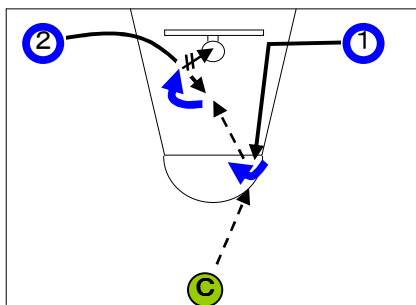
その7



- ②が逆コーナーよりリング下にとび込み
- ①はオーバーヘッド(OH)パス
- ②はボールミート(ジャンプストップ)後、フロントターン、ジャンプシュート

フロントターンは「コンパス」にならないように注意し、リングに向かって大きくフリーフットを踏み出す

その8



- 上記 その7、8を合わせて練習
- ①がハイポストにLカット
- コーチがパス
- ①はフロントターン
- ②がリング下にとび込み
- ①から②にOHパス
- ②はフロントターン、ジャンプシュート