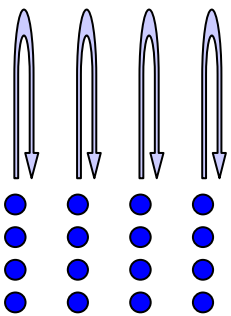
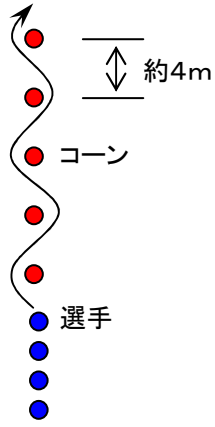
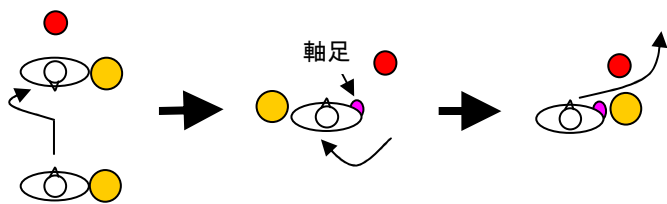
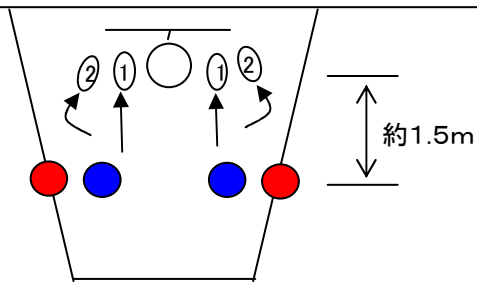


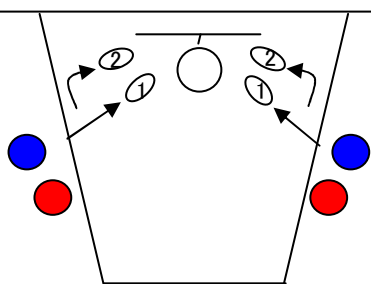
練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
<p>3 フットワークの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドキック(オールコート) ・バックランニング(同上) ・ケンケン(片足ジャンプ) センターライン(10m)まで6歩で ・軽く走って(約3m)片足でストップ、そのまま片足でフロントターン ・同上 3往復 ・同上 バックターン 	<p>後ろに大きく跳ぶ</p> <p>膝を曲げてストップ、ターンはつま先・膝を進行方向にしっかり回す(向ける) ターン後の1歩目は大きく跳ぶ</p>
<p>4 ドリブルの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3mの距離をクロスオーバーで右手ワン(1)ドリブルでストライドストップ 1往復 ・同上 2往復 ・同上 左手ドリブル ・9mの距離を3ドリブルでストライドストップ 1往復  <ul style="list-style-type: none"> ・左手ドリブル、右手ドリブル ・片手で左右Vドリブル ・前後Vドリブル ・ハーキーステップでドリブル ・サイドキック(巾:1m)をしながらドリブル ・ジグザグドリブル(コーン使用/左右ドリブルチェンジ)  <ul style="list-style-type: none"> ・2ドリブルしてコーンの前でジャンプストップ ・同上 後ろ向きにジャンプストップ、フロントターン、クロスオーバードリブル(繰り返し) 	<p>足:左・右・左(3歩)、ドリブルは腰の高さより下。ボールの保持は腰より下(太ももの横)で脇を閉めコックを使い前には出さない。</p> <p>足:右・左・右</p> <p>ドリブルは身体の横で強く、ボールをつまみ出ししっかり足を開き身体でリズムをとる(重心移動)。ボールは脚の外から外まで移動させる。後ろはしっかり腕を伸ばす。(肘は曲げない)身体でリズムをとる。</p> <p>コーン間は1ドリブル。</p> <p>かかとから着地 つま先から着地、ターンは膝を曲げたままかかとは床に着けない。</p>

4 ジャンプシュートの練習

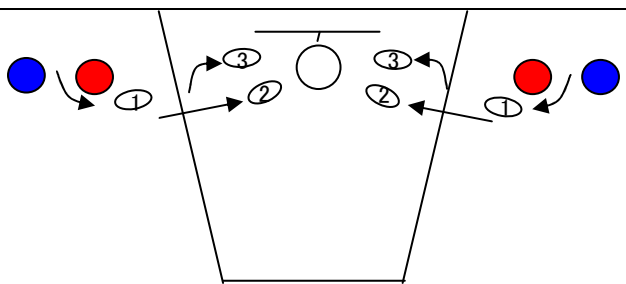
- ・2歩でジャンプ、バックボードを両手で触る
- ・ボールを胸の前で持って同上、ボールをボードに当てる (ボールは離さない)



- ・45° から同上、ボールを離す (置いてくる)



- ・コーナーからクロスオーバードリブル (ワンドリブル) でジャンプシュート



1歩目は大きく2歩目は鋭く(キュ!)
大きく腕を振る。

高くジャンプしボールをよりリングに近いところで
離す。シュートはまだ意識しない。

1,2歩は大きく、低く入る。ボールを頭上に持ち
上げる動きも利用してジャンプする。

5 ランニング(2列)、体操

6 あいさつ

ランニングは列、足を合わす。声は大きく。

選手の皆さんはもっと積極的に練習に取り組んで下さい。