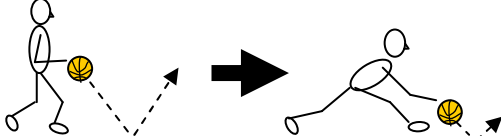
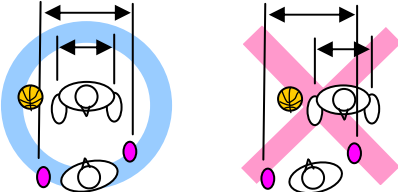

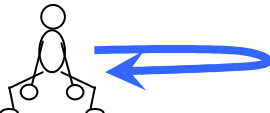
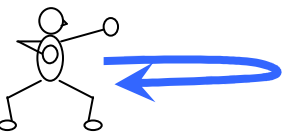
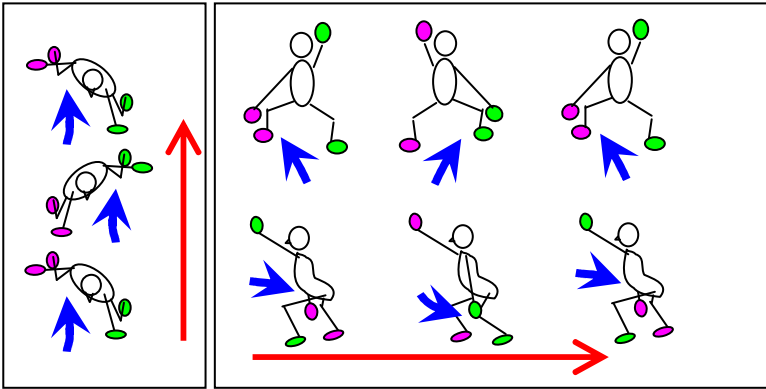
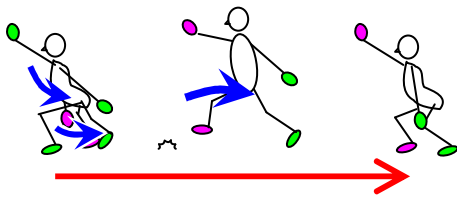


練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
<p>3 ドリブルの練習(横4列で)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左右Vドリブル ・オフェンス基本姿勢(中腰)でドリブル(右手・左手) ・上記の姿勢で左右Vドリブル ・ドリブルチェンジ ・オールコート歩きながらドリブル(1歩で1ドリブル) ・センターラインまで(ハーフコート)ヒザ下の高さでドリブル ・センターラインまで(ハーフコート)腰の高さ、センターラインよりヒザ下の高さでドリブル 	<p>第3回を参照</p> 
<p>4 オフェンスフットワーク(横5列、4mの距離)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足でストップ、バックターン ・同上 フロントターン [距離を6mにして] ・スライドストップ、フロントターン ・同上 バックターン 	<p>第3回を参照</p>
<p>5 ディフェンスの基本姿勢の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本姿勢の確認 [以下2人1組で] ・1線目(ボールマン)のディフェンスの姿勢の確認 	<p>第3回を参照</p> 
<p>6 フットワークを合わせたドリブルの練習(横4列、オールコート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ハーキーステップでドリブル、合図でスピードドリブル [以下6mの距離を] ・クロスオーバーステップからドリブル3回、スライドストップしフロントターン、ドリブル3回で戻る 	<p>第3回を参照</p> 
<p>7 ディフェンス練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルに対する基本姿勢でスライドステップで1往復(距離6m)  <ul style="list-style-type: none"> ・ディナイの姿勢でスライドステップで1往復(距離6m)  <p>ディナイ</p>	<p>手のひらはヒザより下に</p> <p>ヒジを伸ばす</p>

・スイングステップの練習
 左右交互に1歩づつ下がる。(大きくなくても良い 鋭く)



・同上 大きく斜め後方に跳ぶ

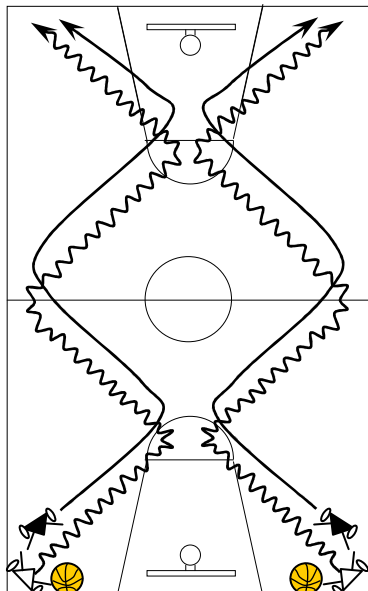


[2人1組で]

・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
 ヲップ(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



・オフェンスはオールコート(ミドルレーンで2分割)でジグザグ
 ドリブルするのに対してスライドステップでディフェンス



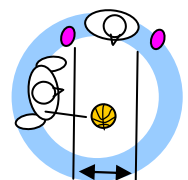
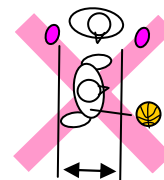
後方に引いた足のかかとを触る位にしっかり腕
 を振る



間合い(オフェンスとの距離)に注意する

間合いを詰める(前に出る)時は必ずスライドス
 テップで

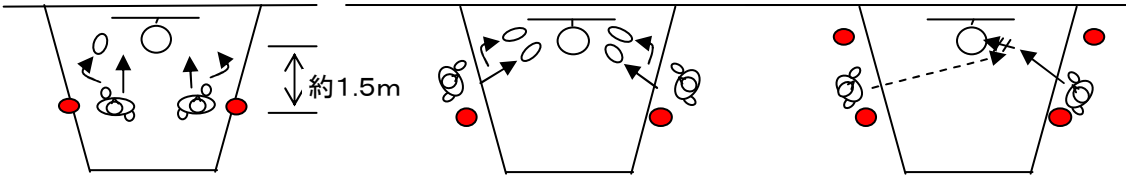
ディフェンスはオフェンスの身体を守るのではな
 く、ボールを守る



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
- ・45° から同上、ボールを離す(置いてくる)
- ・パスキャッチからジャンプシュート(交互)

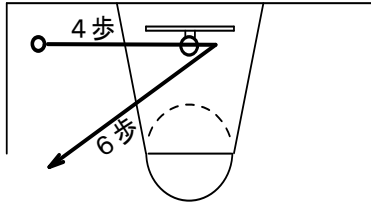
第2、3回を参照



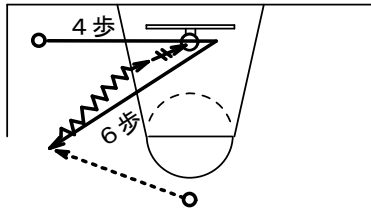
8 Vカットなどの練習

- ・コーナよりリング下に4歩、フォワードポジションに6歩でVカット スライドストップ

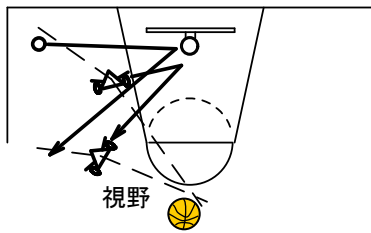
大きく素早く動く



- ・同上よりパスキャッチ、2ドリブルでレイアップシュート



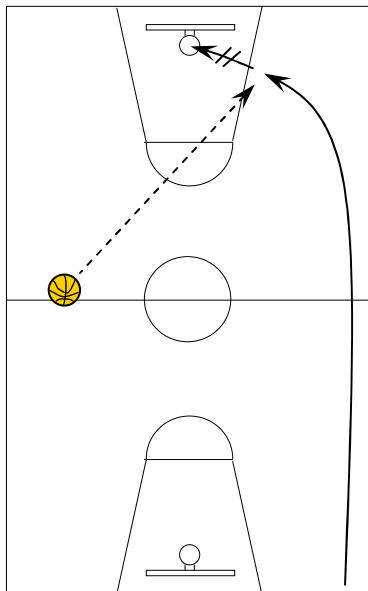
- ・上記Vカットに対しディナイディフェンス(スライドステップ)




ディフェンスはまず外側の足の位置を決め次にリング側の足の位置を決める
内側の足はリングの方向に向ける
背中にエッジを作り良い位置に素早く移動し視を保つ(マイマンとボールマンが見える位置)

- ・オールコートをダッシュ、パスキャッチ レイアップシュート

全速力で
ボールは必ずキャッチする(叩かない)



9 ランニング(2列)、体操	
10 あいさつ	



集中
スピード
大きな声