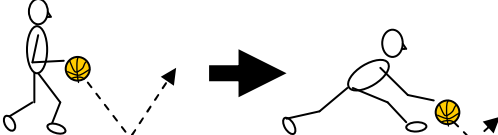

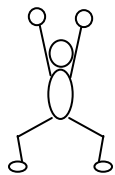


練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
3 ボールハンドリングの練習 ・指先でボールをはじく・つまむ ・ボディサークル、フィギュアエイト ・クロスキャッチ、前後キャッチ ・他	
4 ドリブルの練習(横4列で) ・腰を落として(座って)ヒザより下のショートドリブル(右手・左手) ・上記の姿勢より脚(ヒザ)を広げて左右Vドリブル ・オフェンス基本姿勢(中腰)でドリブル(右手・左手)  ・上記の姿勢で左右Vドリブル ・上記の姿勢でコーチの合図(左右の手を横に上げる)でドリブルチェンジ  ・同上 バックビハインドでドリブルチェンジ ・ハーキーステップを踏みながらドリブル ・同上 コーチの合図(笛1回)でドリブルチェンジ 笛2回でバックビハインドでドリブルチェンジ ・サイドキック(その場で)を踏みながらドリブル(10回、右手・左手) ・ボールを真上に投げ上げバウンドしたボールをキャッチする  ・同上 バウンドした瞬間のボールを横方向にはじいてからドリブル ・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)走りながら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)走りながら腰の高さでドリブルしセンターラインを越えたら残りのハーフコートをヒザ下の高さでドリブル  	ボールを指先でつまむように  ボールの移動はヒザの外から外まで ドリブルは足の横、ヒザより下で・フェイスアップ ・上半身は正面を向ける(ひねらない)  コーチが手を上げたら上げた方の手でドリブル、逆方向の手が上がったら逆の手にドリブルチェンジ  キャッチは腰を落としてバウンドした瞬間にヒザより下で スチール(ドリブルをカットする)を意識して  ドリブルは腰より下の高さで強く、手先だけでなくヒジを伸ばす
5 オフェンスフットワーク(横5列、4mの距離) ・ランニングから右足片足でストップ、片足のままでバックターンしランニングに戻る ・同上 左足でストップ ・同上 フロントターン(右、左足) [距離を6mにして] ・ランニングからストライドストップ(軸足:右足)しフロントターン、ランニングで戻りストライドストップ、同様にターンする  ・同上 (軸足:左足)  ・同上 バックターン(軸足:右足、左足)	軸足のヒザを次の進行方向にすばやく向ける(回す)  ストップした時は軸足(1歩目)のつま先・ヒザの方向は進行方向に向ける。2歩目はやや内側に向ける   つま先、ヒザの方向  2歩目の足で床をけってすぐにターンする

6 ディフェンスの基本姿勢の練習

・基本姿勢の確認



正面から見た場合

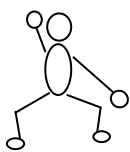


横から見た場合

・基本姿勢のままで横方向に移動(スライドステップ)

・片手を横に伸ばし後方を見る(ディナイ)  
 ・上記姿勢(ディナイ)で横移動(スライドステップ)  
 [以下2人1組で]

・1線目(ボールマン)のディフェンスの練習



正面から見た場合



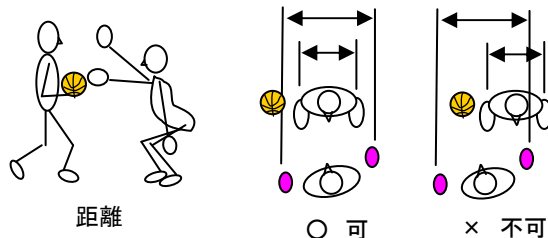
横から見た場合

脚はしっかり広げヒザを深く曲げ腰を落とす  
 ヒザはつま先の真上に(内股にならないように)  
 胸をはり背中にエッジ(そらす、丸めない)を作り  
 両手を伸ばし上に上げる

移動するときに脚を伸ばさない、腰の高さを一定に

ボクサーズスタンス

基本姿勢から片方の足を1歩程度後ろに引く  
 前側の足と同じ方の手はオフェンスの顔(おでこ)の前に、後ろに引いた足の手は斜め下  
 オフェンスとの距離はオフェンスがボールを胸の前で持った時に手でボールが触れる距離  
 オフェンスの両足をはさむ



7 フットワークを合わせたドリブルの練習(横5列、オールコート)

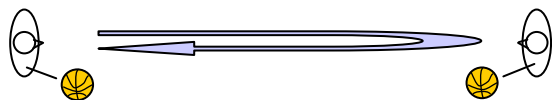
・スキップ(正面を向いて)を踏みながらドリブル 1往復(往:右手、復:左手)  
 ・横向きでスキップを踏みながらドリブル 1往復(往:右手、復:左手)  
 ・正面を向いてスキップ(ドリブル)2回、横向きスキップで2回を繰り返す  
 ・ハーキーステップでドリブル、合図でスピードドリブル

[以下6mの距離を]

・クロスオーバーステップから右手ドリブル3回、ストライドストップしボールをキャッチ、フロントターンし左手ドリブル3回で戻る

・同上 バックターン

・同上 ストライドストップ(ボールキャッチなし ドリブルを続ける)、フロントターンし左手ドリブル3回で戻る



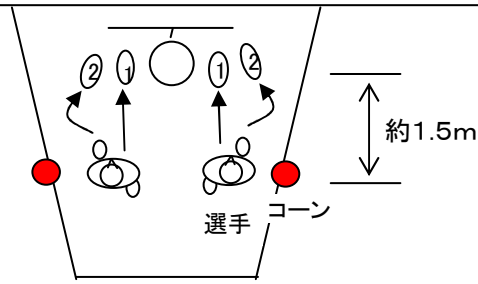
Uターンしたら次の選手がスタート、進行方向をしっかりと見て他の選手にぶつからない様に

1,2回目のドリブルは前方につき、3回目はやや後方にボールを残しターン後のドリブルをスムーズに開始する

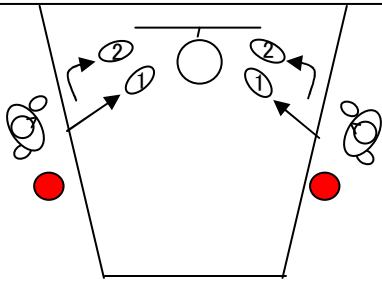


8 ジャンプシュートの練習(第2回練習と同様)

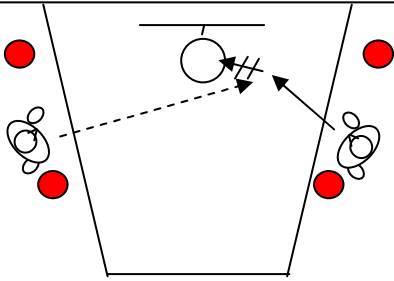
- ・2歩でジャンプ、バックボードを両手で触る
- ・ボールを胸の前で持って同上、ボールをボードに当てる(ボールは離さない)



- ・45° から同上、ボールを離す(置いてくる)



- ・パスキャッチからジャンプシュート(交互)



1歩目は大きく2歩目は鋭く(キュ!)大きく腕を振る。

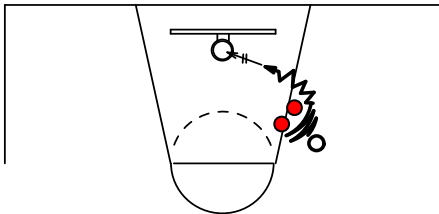
高くジャンプしボールをよりリングに近いところで離す。シュートはまだ意識しない。

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。

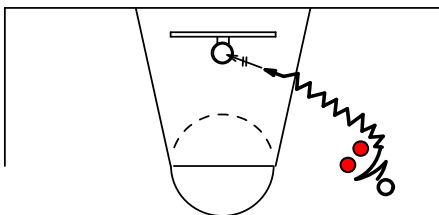
パスはチェストパスでなくアンダーハンド、サイドハンドなどをもちいる

9 ドリブルシュートの練習

- ・4回方向転換しクロスオーバーで1ドリブル、レイアップシュート

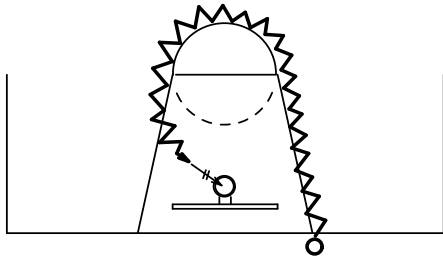


- ・2回方向転換しクロスオーバーで2ドリブル、レイアップシュート

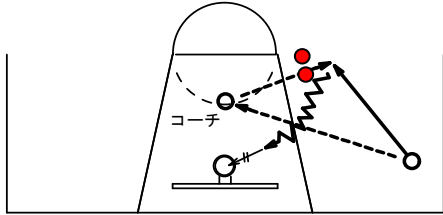


シュートは下から投げ上げるのではなく最高点で置いてくる

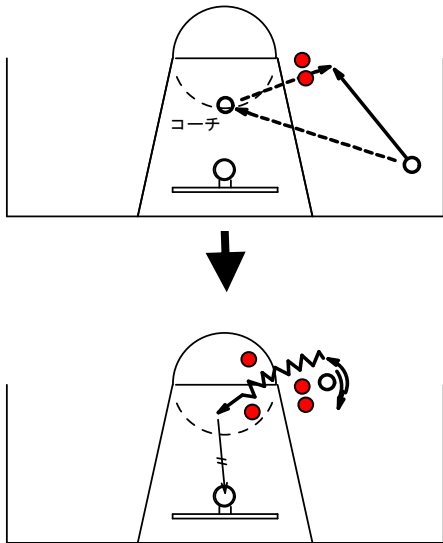
・サークルドリブルから片手でボールを保持(キャッチ)しレイアップシュート



・コーナーからリングを見ながらコーチにパスしダッシュ、リターンパスをキャッチ、クロスオーバーで1ドリブルシュート



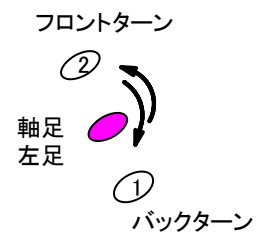
・同上 パスキャッチ後バックターン、再度フロントターン、オープンステップで1ドリブル、ジャンプシュート



ボールは腰の高さで跳ね上がってくるボールを保持する 最高点から落ちてくるボールは不可  
ボールをキャッチしたら肩の上で保持する

ストライドストップは左足が1、右足が2

ストップからの足の動き



バックターンをしたら必ずリングを見る

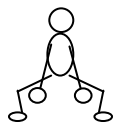
オープンステップ、1ドリブル、シュートの足の動



10 ドリブルに対するディフェンスの練習(ボールマン)

・ディフェンスの基本姿勢から両手は力を抜き下に下げる

上体はリラックスしスチールも狙う



正面から見た場合

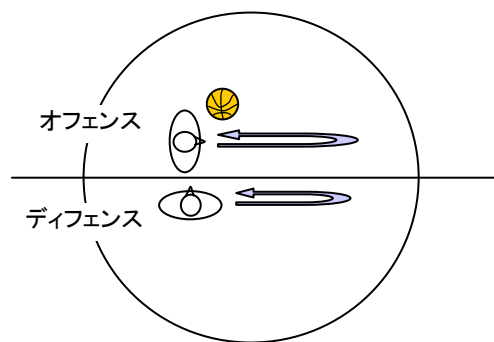


横から見た場合

〔2人1組で〕

オフェンスは2～4ドリブルで方向転換(フロントターン)しながらドリブルしそれに対しディフェンスがスライドステップで行く(守る)

オフェンスから離れない(遠ざからない)



11 ランニング(2列)、体操

12 あいさつ

上手くなるための「3つの最低条件」

1. くつ、スリッパはそろえて置く

2. 挨拶はきちんとする(大きな声で)

3. 返事はきちんとする「はい！」

バスケットボールは「本能」で行うスポーツではない。

頭を使い、しっかり考えて行って下さい。