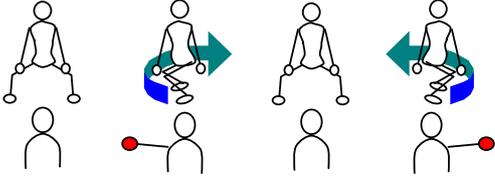
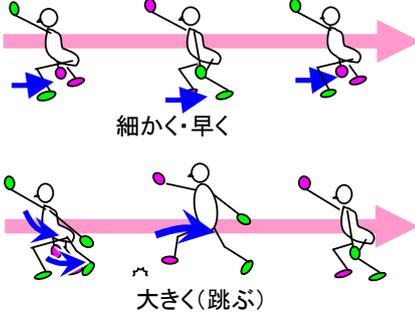
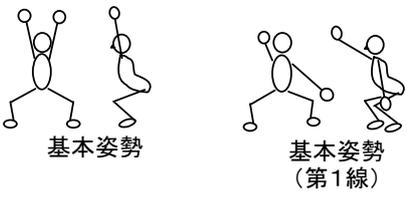
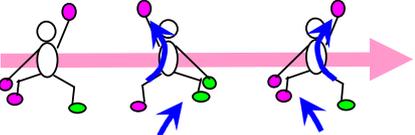
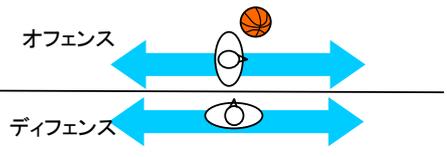
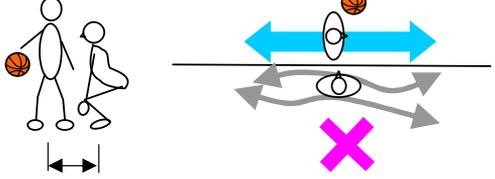
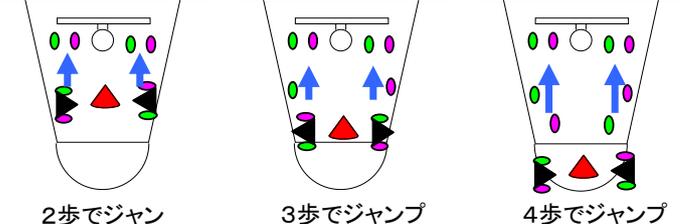
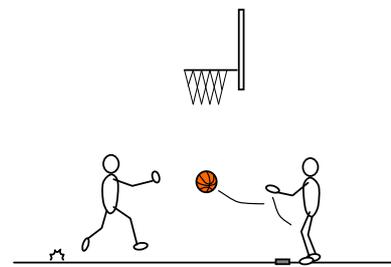
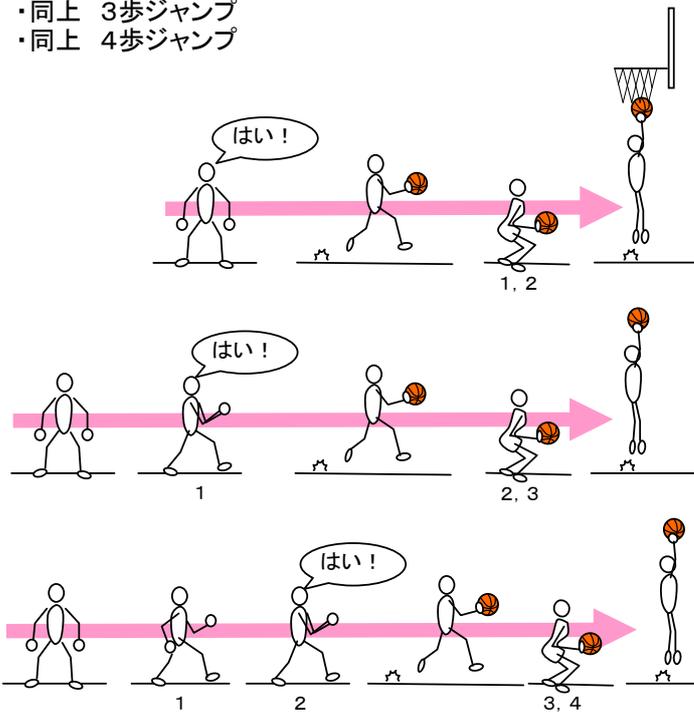


練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
3 アップ (横5列 オールコート) <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング ・バックランニング(細かく・早く、大きく) ・スキップ ・横向きスキップ ・ラテラルステップ(細かく・早く、大きく) 	
4 DFの練習 (横5列) <ul style="list-style-type: none"> ・基本姿勢の確認 ・コーチの合図で横に移動 ・基本姿勢(手は下げたまま)でハーキーステップ ・同上 コーチの合図で左右90° 回転  <ul style="list-style-type: none"> ・スイングステップ(細かく・早く、大きく) 	 <p>基本姿勢 基本姿勢 (第1線)</p> <p>回転は下半身を回し上半身・顔は正面を向けたままに</p> <p>手の入替え(上げる)は身体の中心を通して行う</p> 
5 ドリブルの練習 (横5列) <ul style="list-style-type: none"> ・スキップをしながらドリブル(オールコート) ・横向きスキップでドリブル(オールコート) ・3ドリブル、ストライドストップ(ボールキャッチ)、フロントターン、3ドリブルで戻る ・4ドリブル、フロントターン(2往復) ・同上 DFをつけて 	<p>ドリブルのボールキャッチはヒザの高さで</p>  <p>DFは距離を一定に</p>
6 ジャンプの練習 <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>	

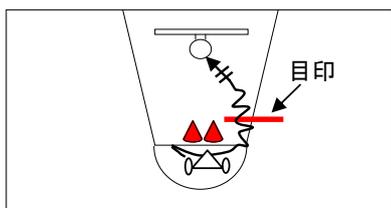
- ・エンドラインからのパスをミートキャッチして2歩ジャンプ
- ・同上 3歩ジャンプ
- ・同上 4歩ジャンプ



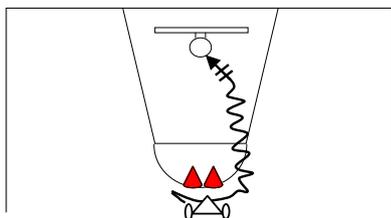
キャッチボイス(はい)を出す
ジャンプまでの距離により、キャッチボイスのタイミングが変わることに注意し、声を出す
(ジャンプしてボールは離さない)

7 シュートの練習

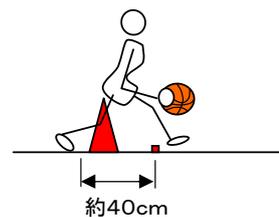
- ・1回方向転換から1ドリブルシュート



- ・コーンを下げて同上 2ドリブルシュート



かまえた、つま先から約40cmの位置に目印を置き、1歩目を大きくする練習をする

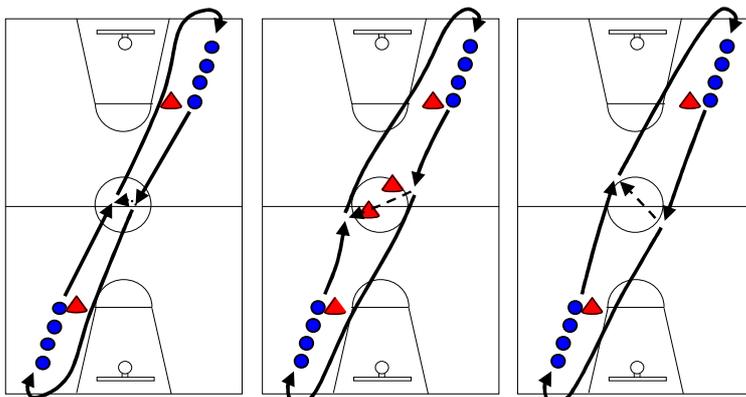


1歩目は大きく
ヒザの高さでドリブル
(2ドリブルの場合は足の動きを早くし、ドリブルに脚を合わす)
ボールキャッチはヒザの高さで

8 パスの練習(オールコート対角で)

- ・手渡しパス
- ・チェストパス
- ・バウンズパス(ラテラルパス)

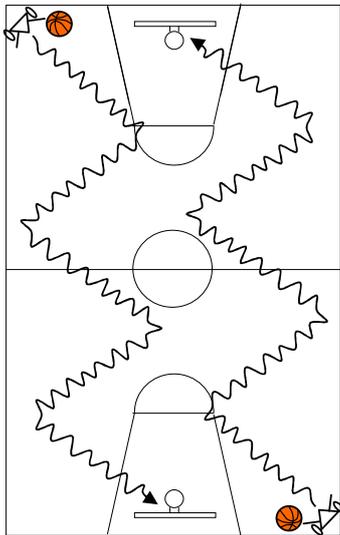
走りだすタイミングに注意
手渡しパス時の2歩は大きく
チェストパスは素早く



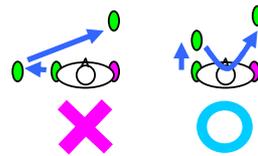
9 アップ (横5列 オールコート)

- ・歩きながらドリブル
- ・低いドリブルで走る
- ・同上 左右Vドリブル
- ・ハーキーステップ(ドリブル)からスピードドリブル、センターラインでハーキーでストップ、残りスピードドリブル
- ・クロスオーバーステップで2ドリブル(オールコートを繰り返)
- ・オープンステップでドリブルフェイクから同上

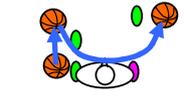
- ・スピードドリブルからセンターラインでハーキーでストップ、フロントチェンジしてスピードドリブル
- ・同上 フロントチェンジ2回(バック、フロントコート共 同じ側の手でドリブル)
- ・オールコート(ミドルレーンで分割)でジグザグドリブル



オープンステップのフェイクは、フリーフットを横ではなく、前に踏み出す
また、クロスオーバーステップを踏む時も「コンパス」にならないように、身体に引き付けてから踏み出す



足の移動



ボールの移動
脚と同様に身体に引き付けてから、逆方向のヒザの外まで移動させる



フロントターン
(外足)



フロントターン
(内足を引いて)



バックターン



バックロール



バックビハインド
(内足)



バックビハインド
(外足)



レッグスルー
(内足)



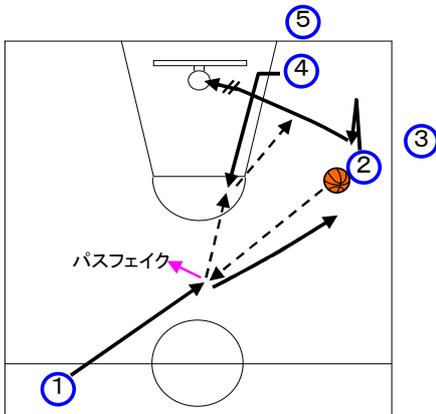
レッグスルー
(外足)

色々なターン
(ドリブルチェンジ)

10 ポジション別に別れてオフェンス練習

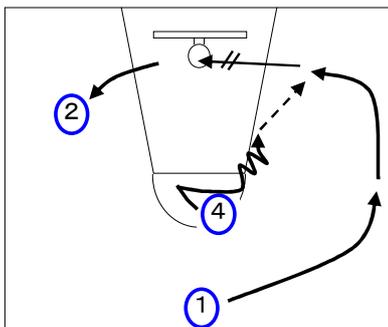
その1

①がミドルレーンにミート、②(③)から①にパス、④(⑤)がハイポストにフラッシュ、①は逆サイドにパスフェイクをして④にパス
②はパスをしたらIカットしその後リングにカット、④から②にパス、シュート



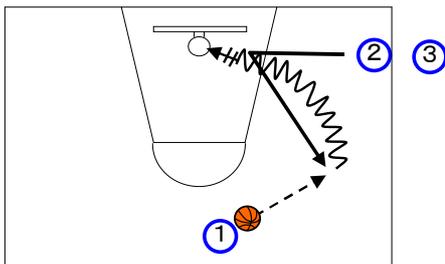
その1a

同上(②がリングにカット、きれる)から④はフロントターン、クロスオーバーステップで1ドリブル、④から①にパス、シュール①は④にパスをしたら45°、コーナーに移動する



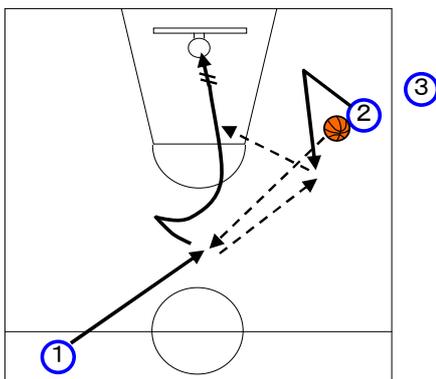
その2 (①②③の練習)

②(③)がVカット、①が②にパス、②がドリブルシュート



その3 (①②③の練習)

①がミドルレーンにミート、②は①にパスをしVカット、①は②にパスを返しアウェイにフェイクしてボールサイドにカット
②からのリターンパスを受けシュート



①から④へのパス



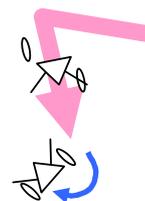
④から②へのパスはバウンズパス (ラテラルパス)



パスの方向にしっかりと足を踏み出す

②のVカットは4、4歩
フロントターン、クロスオーバーステップからドリ

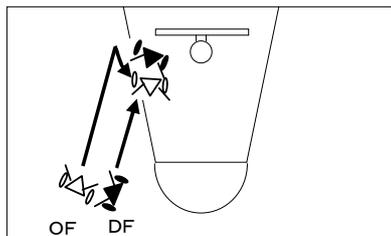
②のVカットは2、2歩からリングに正対しながらジャンプストップ



①のアウェイ(フェイク)は2歩
②のリターンパスはDFを意識して行う

その4 (④⑤の練習)

ローポストで面取り



OFはDFをリング下まで押し込んでバックターン
しっかりと足をDFの前に入れ、背中でDFをブ
ロックする
(離れると、回り込まれる)

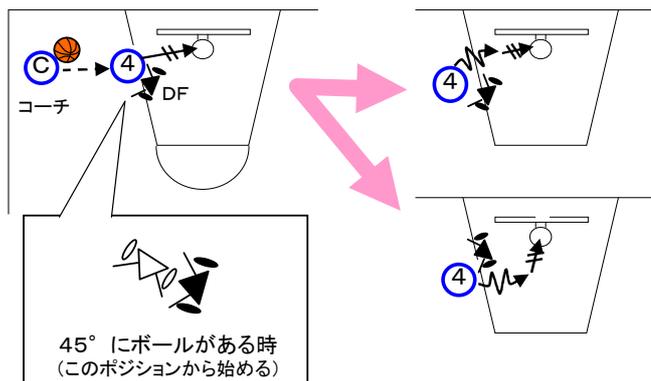


その5 (④⑤の練習)

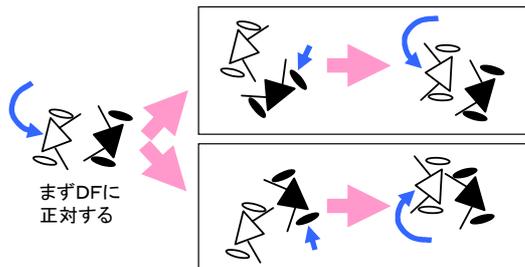
ローポストで面取りからシュート

(45° からコーナー: Cにパスが落ちた場合を想定)

面取りからコーチのパスをキャッチ、1ドリブル、シュート



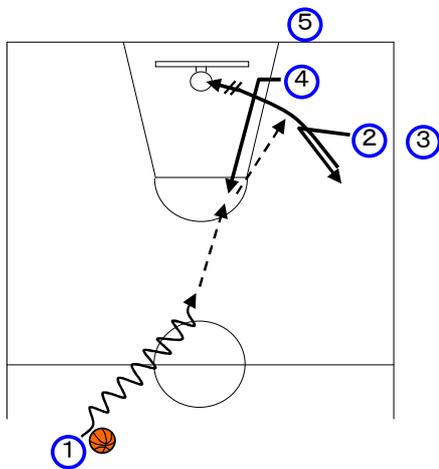
45° からコーナーにパスがされた瞬間に、④は
まずDFに正対し、DFが押さえに来る方向にバック
ターンして面を取る



パスをキャッチしたらフロントターンし1ドリブル、
シュート

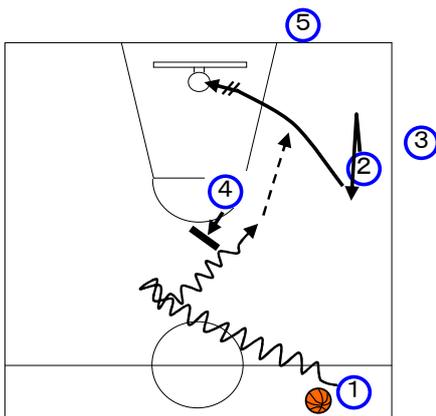
その6 (ガード①にプレッシャーがかかっていない時)

①がバックコートからドリブル、②(③)がVカット、④(⑤)が
ハイポストにフラッシュ、①は②にパスフェイクから④にパ
ス、②はバックドア、シュート



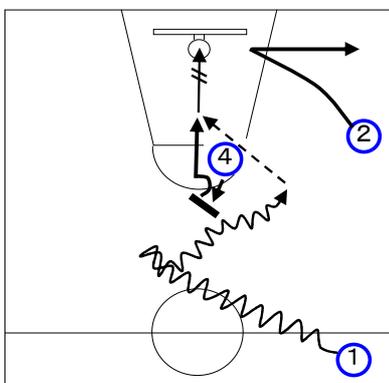
その7 (ガード①にプレッシャーがかかっている時)

①がバックコートからドリブル、ミドルレーンを通りバックターン、②(③)が1カット、④(⑤)がハイポストより①にスクリーン、②はバックドア、①から②にパス、シュート



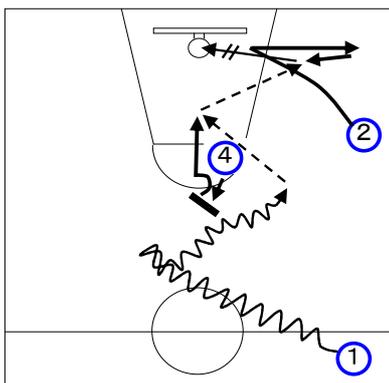
その7a

①が上記ドリブルからバックターン、②(③)がリングにカットした後にコーナに、④(⑤)がハイポストより①にスクリーンしロール、①は④にパス、シュート



その7b

同上(その7a)から、④が②にパス、シュート



②は①がバックターンしたら即座にリングにカットする リング下にパスが通ればシュート (練習ではパスはしない)

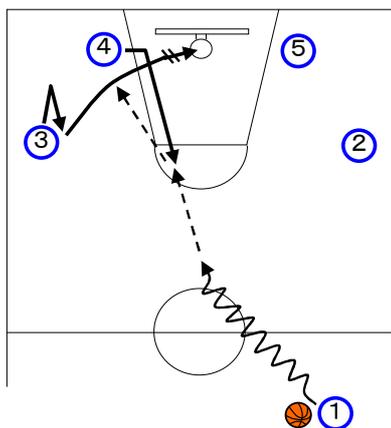
①はスクリーン後、パスを選択した場合は少し外側にふくらんで④とのスペースをつくる

その8 (5人の選手で上記練習の合わせ)

選手が判断しプレーを選択する

【8a】

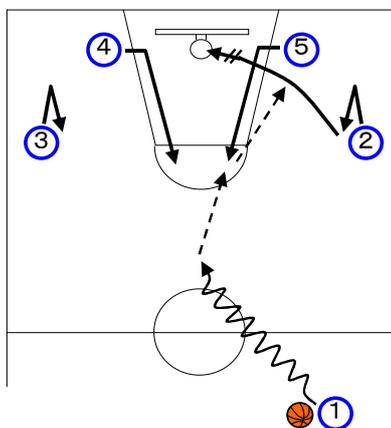
①がドリブル、③がIカット・④がフラッシュ、④にパス、③がバックドア、シュート



【8b】

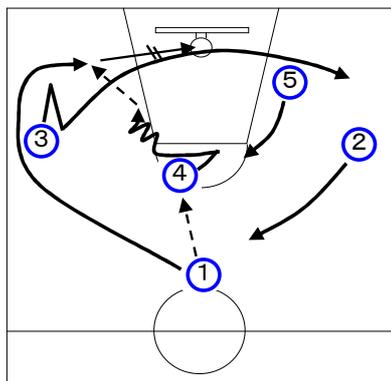
①が③・④にパスをしなかった場合は、②・⑤が「8a」と同様に逆サイドでプレーする

②・⑤は、①の動きから即座に判断し的確に動く(遅れない)



【8c】

上記より、④がハイポストから1ドリブル、コーナーに落ちた①にパス、シュート
②・⑤はセフティ・合わせ
同様に右サイド(②、⑤)のプレーも行う



11 ランニング(2列)、体操

12 あいさつ