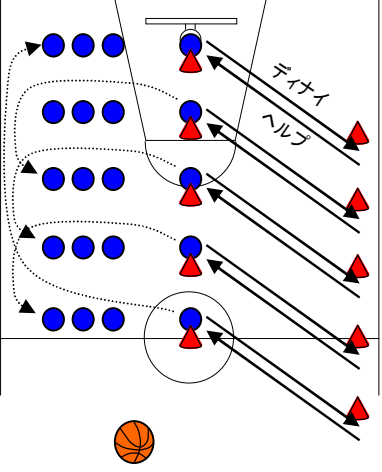
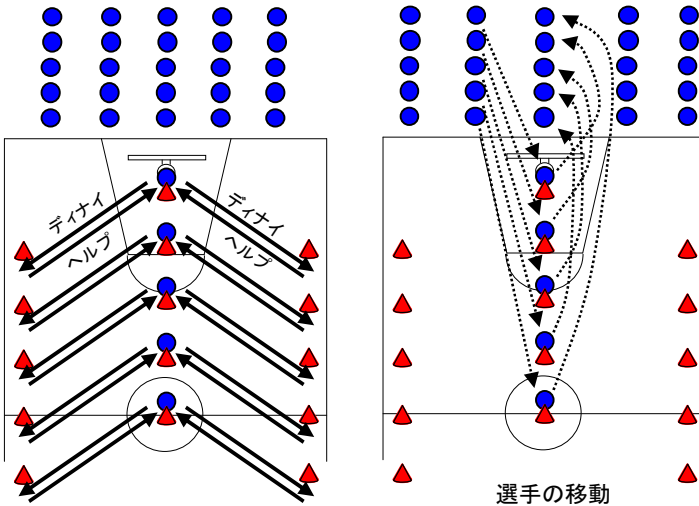
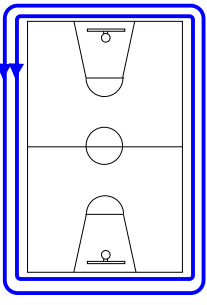

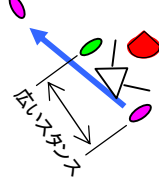
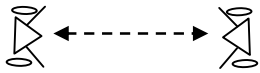
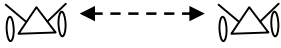


練習内容	ポイント
<p>1 あいさつ・出欠確認</p> <p>2 ランニング、準備体操</p> <p>3 アップ</p> <p> <横2列、コート外周></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールハンドリングを行いながらランニング 腰の周りを回しながら(左右) 頭の周りを回しながら(左右) ・ドリブル(左右) ・スキップでドリブル(左右) ・横向きスキップでドリブル(左右) <p> <横5列、オールコート></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒザより下の低いドリブル(ハーフまで) ・笛の合図で、ハーキーステップでドリブル、スピードドリブル ハーフで繰り返し ・同、左右Vドリブル、ハーキーステップでドリブル、スピードドリブル ・スキップ(大きく、高く)でドリブル(左右) ・横向きスキップでドリブル(左右) ・前、横向きスキップ(2回づつ)でドリブル(左右) <横5列、コートの横方向で> ・スライドステップ(ゆっくり、大きく、姿勢を確認しながら) ・同、早く <タイマーを使用して、15秒・3秒インターバル> ・ディナイ(スライドステップ)、ヘルプ(クロスステップ) 片側(1回終わると、位置を変える)  <p> <同、両側(3秒の間に次の選手が準備する)></p>  <p>選手の移動</p>	<p>ポイント</p>  <p>早い動きの時は動かす部分に意識する</p> <p>中央のコーンの前ではきちっと前を向く</p>  <p>ディナイでストップする時は、広いスタンスでストップし、幅の広いターンを行う</p>  <p>3秒の間に次の選手は素早く準備する</p> <p>15秒間に左右で4往復を目標とする</p>

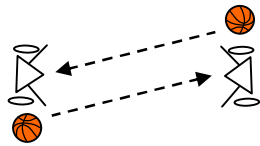
- <2人一組で>
 ・対面パス
 チェストパス(キャッチからリリースまでを早く)



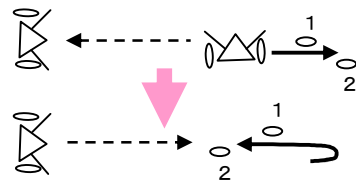
同、横向きで



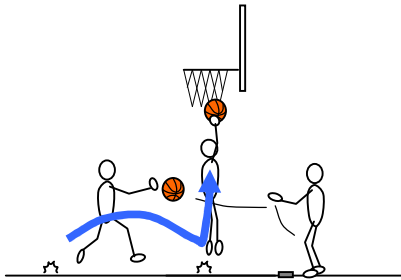
2回ドリブル、片手パス



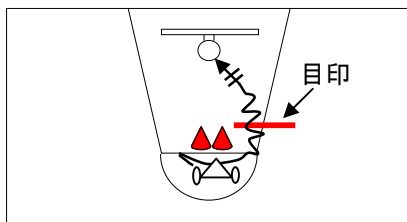
パス、横に2歩移動、ミートキャッチ(10回繰り返し)



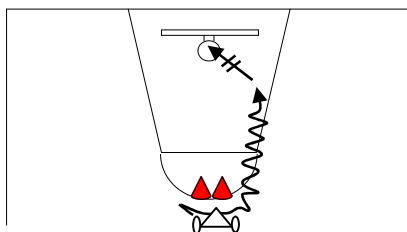
- ・2歩、3歩、4歩ジャンプ
- ・エンドラインからのパスをミートキャッチして2歩、3歩、4歩ジャンプ



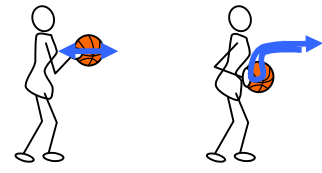
- 4 シュートの練習(左右)
- ・1ドリブルでレイアップシュート
 - ・1ドリブルでジャンプシュート



- ・2ドリブルでジャンプシュート



ヒザを曲げる

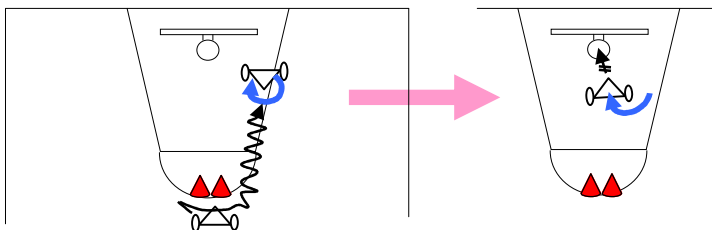


素早く

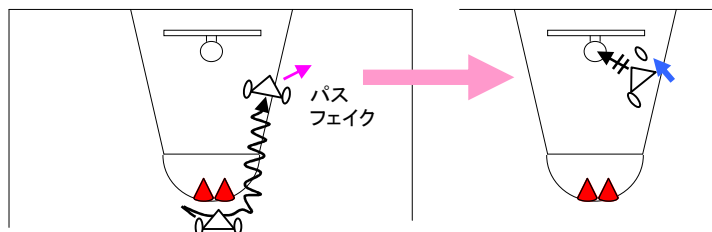
遅くなる

低いドリブルで低い位置からパス

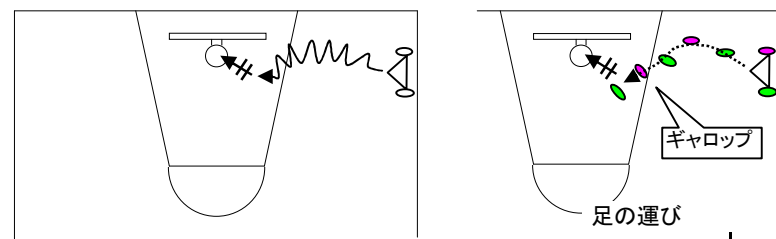
・2ドリブルで後ろ向きにジャンプストップ、フロントターンしてジャンプシュート



・2ドリブルで前向きにジャンプストップ(コーナーにパスフェイク)、ステップしてアンダーハンドシュート



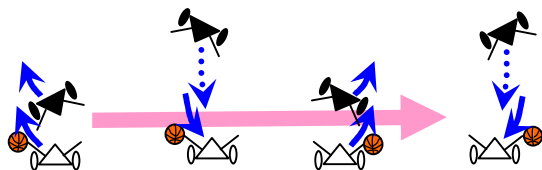
・コーナーからクロスオーバーステップで2ドリブル、ギャロップ、ジャンプシュート



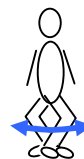
昼食・休憩

5 アップ

- ・ヒザの方向転換
- ・片足で回転(左右)
 - フロント、180° (5周)
 - バック、180° (同)
 - フロント、360° (3周)
- ・両足ジャンプ
 - フロント、180° (5周)
 - バック、180° (同)
 - フロント、360° (3周)
 - バック、360° (同)
 - フロント・バック、360° (4回)
- ・スイングステップ(細かく、早く)
- ・同、(大きく)
- ・1線目(ボールマン)のDFフットワーク



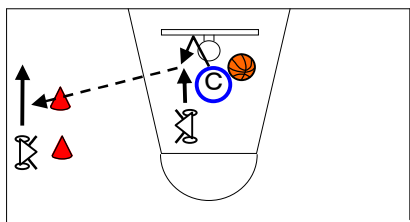
ヒザの方向転換



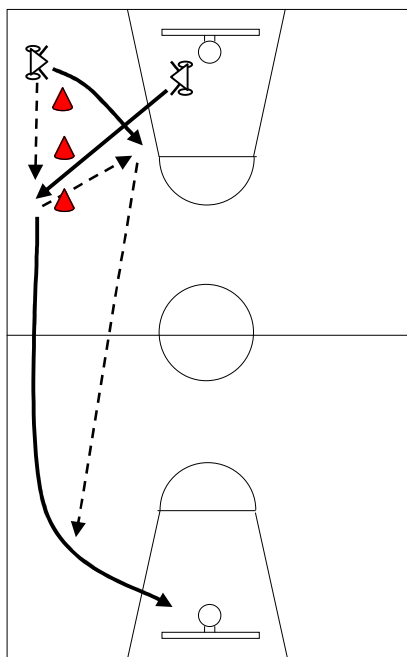
第4回練習 参照

6 速攻の練習

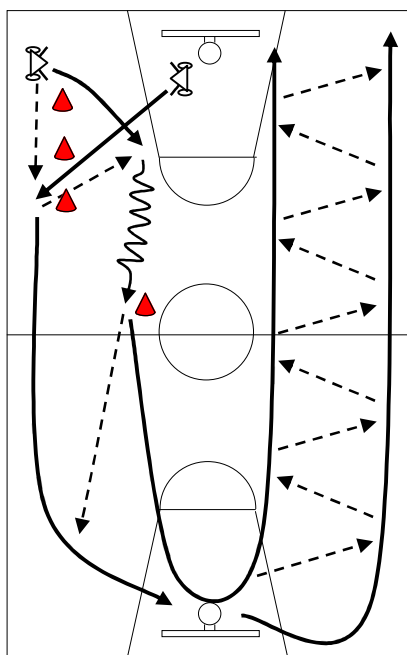
- ・オールコートで2メン(走るのはゆっくり、俊敏なパス)
- ・3歩リバウンド、アウトレットパス、ミートキャッチ(2歩)



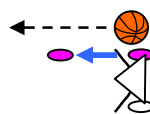
- ・同上から縦パス、リターン、リードパス、レイアップシュート



- ・同上、リターンパスからドリブル、リードパス(ループ)、レイアップシュート、2メンで戻る



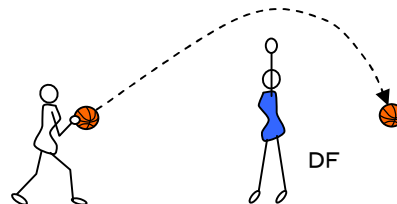
リバウンド後はしっかりと足を踏み出してからパ



縦パス、リターンパスは素早く(バウンズパス)少し浮かす(床でボールが弾むように)



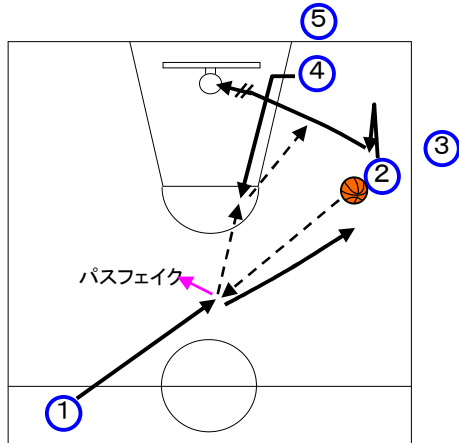
リードパスはDFの頭上を越すようにループパス



7 オフェンスの練習

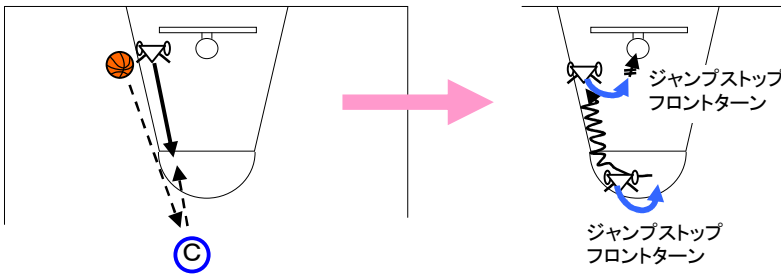
・バックドア(3ヶ所に分かれて)

第9回練習 参照

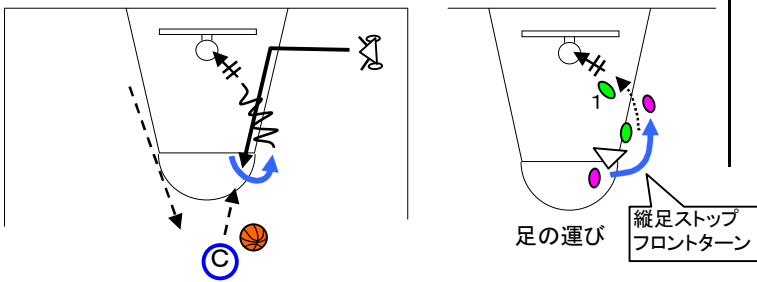


・①②③ バックコートからフロントコートまでのドリブル1対1 (ハーフコート)

・④⑤ ガードポジションのコーチにローポストからオーバーヘッドパス、ハイポスト、フロントターン、2ドリブル、後ろ向きジャンプストップ、フロントターン、ジャンプシュート

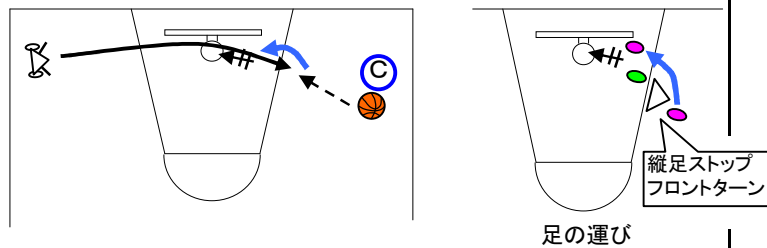


・④⑤ コーナーからLカット、フラッシュ(ハイポスト)、ジャンプストップ(縦足)、1ドリブル、1ステップレイアップシュート

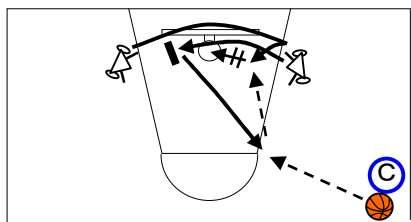


・④⑤ コーナーから逆サイドのローポスト、ジャンプストップ(縦足)、フロントターン、ジャンプシュート

ボールキャッチからシュートまでボールは下げない



・④⑤ ローポストのスクリーン(ユーザーはボールサイドのローポストへ)、スクリーナーはハイポスト、45° (コーチ)からパス、ローにパス、シュート、



8 5対5のDFから速攻の練習
OFは自由に攻める
スチール、パスカット、リバウンドから速攻

ボールを保持したら、前を見る
DFがいなければ、自分で攻めることを考える
他の選手はフロントコートのエンドラインまでダッシュする(途中でスピードダウンしない)

9 ランニング(2列)、体操

10 あいさつ