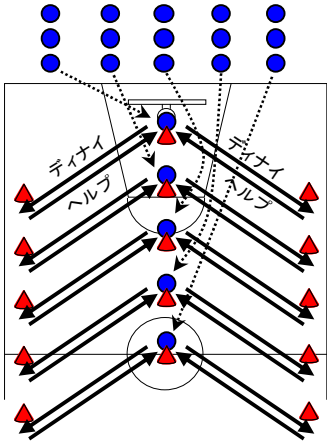
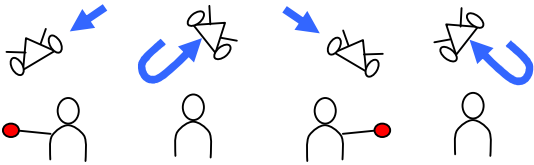
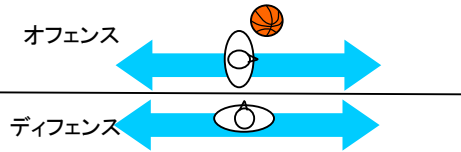
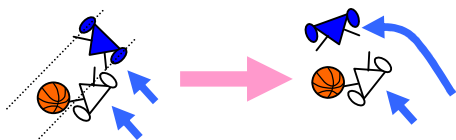
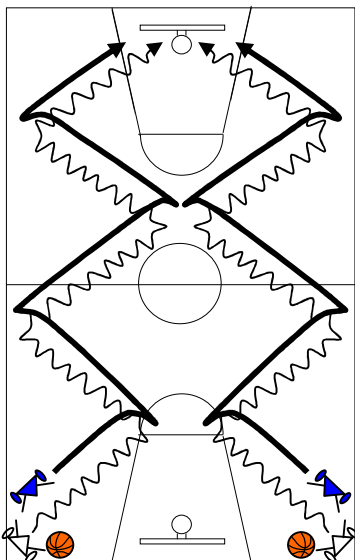


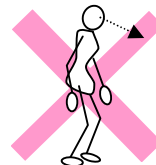
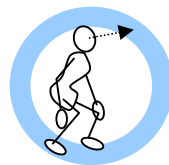
練習内容	ポイント
1 あいさつ・出欠確認	
2 ランニング、準備体操	
<p>3 アップ</p> <p>＜横2列、コート外周＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールハンドリングを行いながらランニング 腰の周りを回しながら(左右) 頭の周りを回しながら(左右) ・ドリブル(左右) ・スキップでドリブル(左右) ・横向きスキップでドリブル(左右) <p>＜横5列、オールコート＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒザより下の低いドリブル(ハーフまで) ・笛の合図で、ハーキーステップでドリブル、スピードドリブル 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) 	<p>第10回に同じ</p>
<p>4 ディフェンスの練習</p> <p>＜横5列、コートの横方向で＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 両側(3秒の間に次の選手が準備する)  <p>・同上、コーチの合図で練習 (コーチが手をあげた方にディナイ、手を下げたらヘルプで戻)</p>  <p>・2人でドリブル、DF(ディフェンス)の練習</p> 	<p>第10回に同じ</p> <p>15秒間、3組でローテーション</p>

・同上、オールコートでジグザグドリブル



ボールに対して
守る

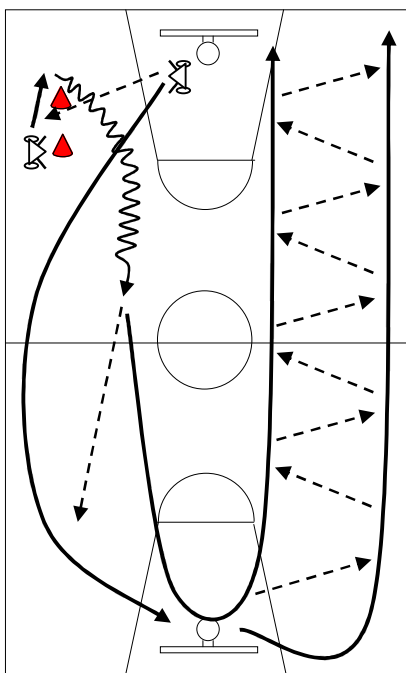
ドリブルコースに
回り込む



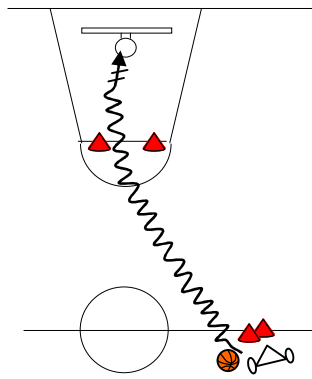
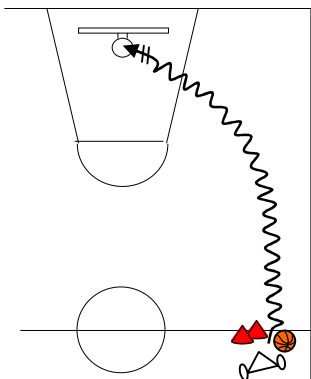
DFは見下ろしては、
いけない。見上げる。

5 オフェンスの練習

- ・2歩ジャンプ
- ・4歩ジャンプ
- ・リバウンド、アウトレットパス、ドリブル、リードパス、シュート



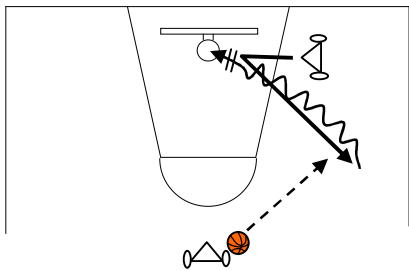
- ・ドリブルシュート
- ・同上、クロスオーバーシュート



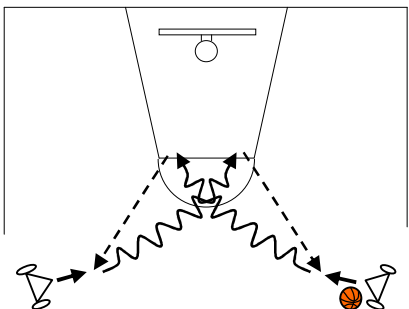
<ポジション別に別れて>

【①②③】

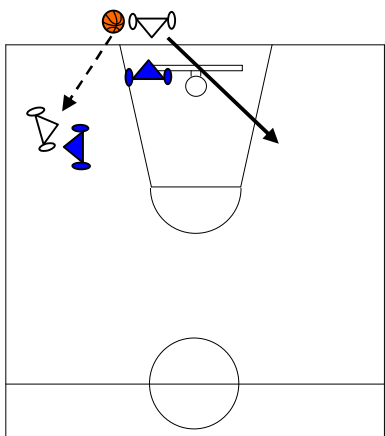
・Vカット(2・4歩)、ドリブルシュート



・ドライブ、パス

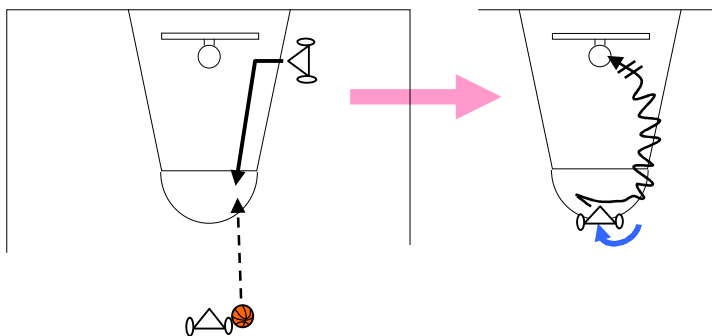


・バックコートの2対2の練習
(インバウンダーのスローインから)



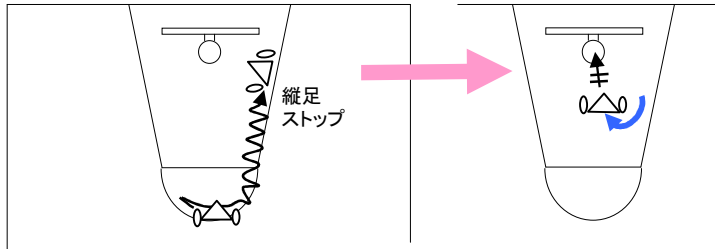
【④⑤】

・Lカット(フラッシュ)、フロントターン、ドリブルシュート

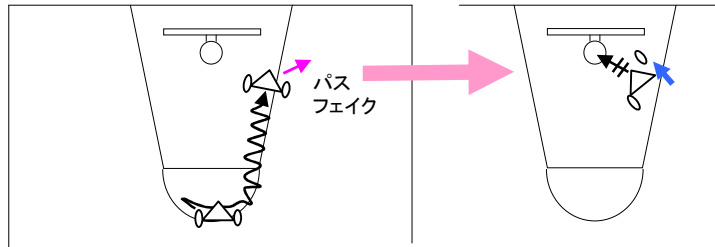


OFはDFの前に出てパスをもらう
見方がドリブルを始めたらずぶかない
(アウェイする)
DFはマイマンがパスをしたら、ボールラインまで
下がり、かつボールサイドによる
見方がドリブルで抜かれたらヘルプし、エクス
チェンジする

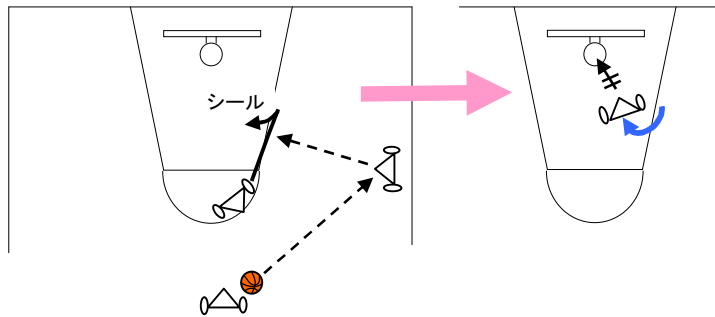
・同上、2ドリブルでジャンプストップ、フロントターン、ジャンプシュート



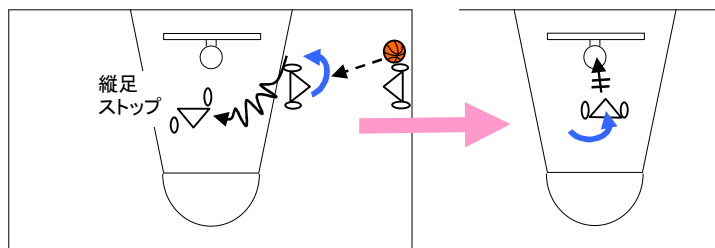
・同上、2ドリブルでジャンプストップ(コーナーにパスフェイク)、ステップインしてアンダーハンドシュート



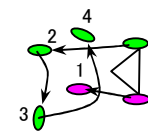
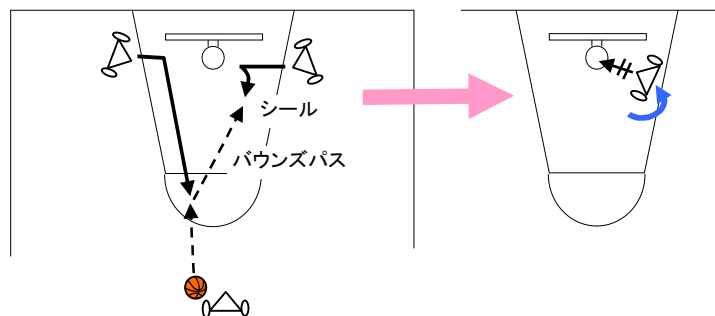
・ハイポストからミドルポストへ、シールしてパスキャッチ、フロントターン、ジャンプシュート



・ローポストでパスキャッチ、フロントターン、2ドリブルでジャンプストップ、フロントターン、ジャンプシュート

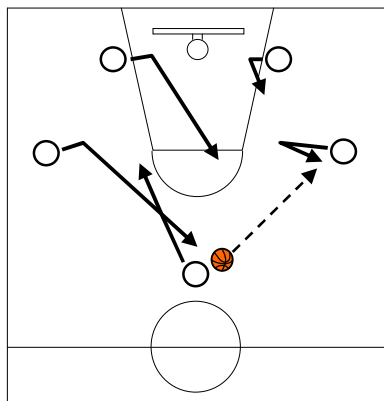


・Lカットからハイポスト、ローポストがカットからシール、フロントターンしてシュート



ローポストの足の動き

6 5対5のDFから速攻の練習
OFは下図の動きから、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)

7 ゲーム

8 ランニング(2列)、体操

9 あいさつ