

1 スローガン

- ・ 上級生は下級生を良く見て指導してあげる。
- ・ 下級生は上級生の良いところを見て真似する。
- ・ お互いの確認の意味をこめて、必ず掛け声やハイタッチを行う。
- ・ コートを良く見ようよ。

2 ランニング 5分 通常ストレッチ

3 フットワーク (片道ずつ) 30分 (休憩 1分)

- ① とかけ 左右の手と足をバラバラに動かすことで、脳を活性化させる。
股関節を広げて大きく蹴る
- ② 動物歩き 足は手の内側
- ③ スキップ A 通常
- ④ スキップ B 足 2 回タンタタン
- ⑤ スキップ C 足 3 回タンタタンタタン
- ⑥ スキップ D 足 1 手 1 回 (手はお腹・お尻・頭後ろ)
- ⑦ スキップ E 足 1 手 2 回 (お腹 2・お尻 2・頭後ろ 2)
- ⑧ スキップ F 足 2 手 1 回 (お腹・お尻・頭後ろ)
- ⑨ スキップ G バックスキップ (必ず前を見る、ヨロヨロしない)
- ⑩ 大股歩き (前向き)
上体をまっすぐな姿勢に保ち、バランスを取りながら前足と後ろ足の真ん中に重心を置くようにして大股で歩く
- ⑪ 大股歩き (後ろ向き)
大きくまっすぐ
- ⑫ 前クロス 足首の捻挫防止

⑬後ろクロス

⑭サイドステップ A スロー

両手を真横に広げる、腰を上下しない、足と足を付けないように 20 cm 位の足幅で サイドステップを行う。

⑮サイドステップ B スピード

攻める人に対して足が両方前向きになっている、進行方向に対して前に向いていない。

⑯サイドステップ C 後ろ 3 前 1 回（ハーフまで 30 回くらい）

正面でうける、膝のじん帯を守るためにつま先をオープンにしない。

おへそが常にエンドラインに向くことによって、正面から大きく見える体勢で構えることが出来る。

身体だけじゃなく手を使い、足を使い一番自分の大きく見える方向でサイドステップを切っている ので中々前に進めない。

サイドへの追い込みを考えている。

⑰サイドステップ D 後ろ 2 前 1 回（ハーフまで 30 回くらい）

切り替えを早く、おへそがサイドラインに向かない、腰を落とすより、膝を前に出すディフェンスのやり方、腰が高くても動きやすければいい。というのがベースになっている。

腰が低いと膝の負担になる。

⑱クロスラン（ハーフの縦半分）コースを止める練習

クロスステップで相手のコースを止めて、追いついたらサイドステップを入れる、ボールに対してのディフェンスの練習。

※注意 1 おへそはエンドライン（相手の選手に向いている）正面で受ける。

攻める人が前に入ると思ってやる。コースチェック止めた後早く動く。走る時は手を振る。

4

ドリブルワーク (片道ずつ) 30 分

(休憩 1 分)

①スロードリブル (右) 最初逆フェイク入れてからスタート

大きく強く、身体の横で強く大きく、大きくドリブルをする分強く突いているのでカットされにくい。最後にジャンプストップ、フェイントして終わる。

②スロードリブル (左) 最初逆フェイク入れてからスタート

最後にジャンプストップ、フェイントして終わる。

③スピードドリブル (右) 最初逆フェイク入れてからスタート

最後にジャンプストップ、フェイントして終わる。

④スピードドリブル (左) 最初逆フェイク入れてからスタート

最後にジャンプストップ、フェイントして終わる。

⑤ピポット A ジャンプストップ

ハーフラインでジャンプストップ静止 5 秒、ピポット前後ろリバース、後ろ、スタート ディフェンスのいない方にボールを持っていく。ディフェンスを意識する。

⑥ピポット B ストライドストップ最初逆フェイク入れてからスタート

ハーフでストライドストップフロントターンで後ろ、リバース、リバーススタート。左手ドリブルに 変える。ボールは必ず身体で隠す。

⑦前切り返し (サイドチェンジ) (縦半分ジグザグ)

逆フェイクしてスタート 大きく強く切り返す

⑧後ろ切り返し (ブルバック) (縦半分ジグザグ)

前から後ろへ 大きく切り返す、ディフェンスとの間合いを取ってコースチェンジや相手を抜くための練習

これが出来ないと間合いを取れないのでディフェンスにつかまる。

⑨リトリート逆フェイクスタート

ハーフでストップディフェンスがいると想定、逆手でボールをカバー（ガード）
プルバッククロスオーバー、コースを変えエンドラインまで
重要！必ずコースを変える

⑩スタッター逆フェイクスタート右手

4分の1でスタッター、そのまま右へ2分の1でスタッター、左へ4分の3でスタ
ッター、左へ、エンドラインでジャンプストップ

⑪チェンジオブペース 3回ペースを変える

⑫バックターン（バックロール）（縦半分ジグザグ）

※注意 1. 前方の視野がふさがれるため、早く前を向くことを練習する。
ゾーンプレスの時にバックターンは使わない。

⑬バックドリブル（ビハインド）

5

パス練習 (2 分間ずつ) 30 分

(休憩 1 分)

① 対面パス①ボール 1 個スロー

エンドラインからハーフラインまで 2 人組でサイドステップしながらチェストパスで折り返して行う。 パスは強く

②対面パス①ボール 1 個スピード (サイドステップ)

パスは強く、早く最後はジャンプストップ、ピボット

③対面パス①ボール 1 個スピード (ダッシュ)

キャッチしたら前を見る

④対面パス①ボール 1 個スピード (ダッシュ・リターン)

キャッチしたらすぐにパス。取ったところからすぐにパス

⑤対面パス②ボール 2 個スロー

1 人はチェストパス、もう一人はバウンドパス。チェストとバウンドを交互に行う。

パスしたらすぐにキャッチの準備。

⑥対面パス②ボール 2 個スピード (サイドステップ)

⑦対面パス②ボール 2 個スピード (ダッシュ・リターン)

⑧サイドミート

3 人組でバサー、前にディフェンスを立たせる、ミート。バサーは前に立っているディフェンスに パスをカットされないようにワンハンドブッシュパス。ディフェンスはハンズアップしてるだけ。

ミートしたらリターンパス。 パスは 10 回

⑨フロントミート

3 人組で間隔をあけて一直線に並ぶ。両サイドのバサーは 2 人ともボールを持ちエンドラインと センターライン。真ん中の人はボールに対して前に出ながらミート。手を伸ばす。

ボールを待って取らない。 パスは 10 回

⑩前ミートピポット

2人組でエンドラインにボールを持って1人、センターラインあたりに1人。
パスをして前ミートを行う。パスをしたらディフェンスに行く。ミートしたらピポットを4回くらいする。ピポットをしている時も出来る限り後ろを向かない。前を見ながらピポットを踏もうよ。
横に踏まない。前、後ろ、前、後ろにクルクル回ってもよい。そしたら1対1で抜き エンドライン方向へ。3列で。ディフェンスの位置を良く見る。
ぶつかりそうになったら気を付ける

6

ディフェンスの練習(1分間×2回)

(休憩1分)

①3人組のディフェンスの練習

ただディフェンスの練習だけじゃない、パスの正確さ、ピポット、ルーズボール、全部含めた練習。3人1列。両端2人がパス。真ん中ディフェンス。ボールマンにディフェンスつく。パスしたら速くディフェンスへ。ディフェンスの手に引っ掛かればルーズボールになる。それだけではミスではない。オフェンスはルーズボールを取り返せばいい。

ルーズは3人とも追う。パス強く。ピポット前を見る。

7

シュート練習(必ず入れる意識でやる) (休憩 1分)

① 連続ドリブルシュート(4種類各2本ずつ右・左)

片手アンダー2本、片手ワンハンドアップ2本、両手で押さえてアップ2本、逆ステップ(ワンステップ)2本。5~6人で。ディフェンスによっていろいろなシュートを変えなくてはいけない。左も同様に。上からのワンハンドセットシュートはドリブルをしながらボールをキャッチしたら移動しながら頭の上に持ってきてシュートを打っている。試合の中で使うジャンプシュートにつながっていく。フォーム作りにもなっている。

② 3か所のジャンプシュート(3分)

ディフェンスがいることを想定して打つ。構えたらシュートまで早く。センターラインの右、真ん中、左の3箇所から逆フェイクを入れてからスタート。フリースローラインあたりでストップジャンプシュート。構えてからしゃがむのではなく、もうボールが頭の上に行った時には膝が曲がってジャンプの体勢に入っている。正しいストップが出来て初めて出来るジャンプシュートである。ストップが正しくできない子はジャンプシュートは打てない。

③ リバウンドシュート(パワードリブル入り)(3分)

ボードに下からぶつけてリバウンドキャッチ。着地時は足の向きがエンドラインと垂直になるようにする。そのままディフェンスのいない側でパワードリブル1回ついでジャンプシュート。

④ リバウンドシュート(ドリブルなし)(3分)

ボードに下からぶつけてリバウンドキャッチ。着地時は足の向きがエンドラインと垂直になるようにする。そのまま一歩踏み込んでジャンプシュート。ボールをとったらボールは下げるなというのが、ジャンプをより高く飛ぶために、ボールを下げてその勢いで高く飛ぶ。

⑤ ターンシュート(3分)

ビッグブロックでゴールに背を向けて立ち自分で投げ上げてジャンプキャッチ。
逆フェイクを入れてからフロントターンジャンプシュート。ボールを取った時に下げる方向を 考えなさい。リバウンドはディフェンスのいない側にボールを下げて取ることによって相手に奪われることがない。リバウンドに入った時に必ずディフェンスに背を向けた降り方をしている。

⑥ ハイポストからのレイアップシュート(3分)

フリースローラインのエンドラインに並び(ゴールに向かって右から)、そこからトップの位置にいる人にパスをする。ハイポストでリターンパスをもらい、ジャンプストップ。左足をピポットフットにしリバースターン(ボールを移動させる)、左ヘクロスオーバードリブル(ボールを大きく移動させる)、左でレイアップシュート。反対も同じ。

⑦ ワンハンドキャッチのドリブルシュート(3分)

オールコートを使いエンドラインから投げて手を伸ばして両手で早くキャッチすること。スピードは落とさないでそのままドリブルシュートへ。

8

時間調整

時間が余ったらフリーシュート練習

片づけ清掃モップがけ

最後に大きな声であいさつをして終了(ありがとうございました)

終了時間までには体育館から全員出る