

U-15女子 岩手エンデバー合宿
東北ブロックエンデバー伝達用資料

2007, 8, 11~8, 13

会場 雫石町総合運動公園体育館

クリニックメニュー

○ 練習を行うにあたって意識すること

1 心構え

私は、県の代表選手であり、県をレベルアップするための模範になるという責任と自覚を持つ。
いろんな方のおかげでこの場に参加させていただいたことに感謝し、応援してくれる方や支えていただいている方々の期待に応えるために努力する。

2 目的意識・意志

練習にどんな意図があるのか？
練習の目的は何か？
何を意識すればよいのか？

3 観ること

すべての練習において、広く周囲を観ながら行う。

4 状況判断

① 練習中の状況判断

今何をすべきか 次の動きを予測（集中）して素早い行動

② スクリメージにおける状況判断

距離計算・時間・タイミング・数的状況

5 トライする

ミスを恐れず勇気を持ってトライする。

6 声を出す

声は最大の技術

返事・要求・連絡・確認・声援

1, トレーニングアップ

- ・ウォーキング（パワーポジションから）
- ・スクワット（足首を曲げる）
- ・ツイスト（速く、尻部を動かさない）
- ・スライド（ハンズアップ、母子きゆう意識）
- ・スライドクロス
- ・ストライドステップ（後ろ足を蹴ってコースに入る）
- ・リラックスからクロス・スライド
- ・リラックスからストライド・クロス・スライド
- ・スライド3回コース（斜めに下がりストライドステップ）
- ・クロス・スライド・コース（斜めに下がる）
- ・クロス・コース・コース

2, ボールハンドリング

- ・指先ボールコントロール
 - ① つまみ上げ片手左右
 - ② 交互
 - ③ 高低
- ・股下ボールキャッチ（クロスハンド・前後ハンド）
 - ① 1回落として
 - ② 直接
 - ③ ボールを置いて、前後タッチ
 - ④ ドリブル前後タッチ
 - ⑤ タイプライター
- ・ドリブル
 - ① 前面両手交互V字
 - ② V字の高低
 - ③ 体側のV字
 - ④ 体側のV字高低
- ・パス 2人組ボール2個
 - ① ワンハンドチャッチ・ワンハンドパス
 - ② アンダーハンドパス
 - ③ サイドハンドパス
 - ④ バウンズパス
 - ⑤ サイドフック（バウンズをより外から回して）
 - ⑥ ビハインドパス
 - ⑦ オーバー&バウンズパス（10回交代）
 - ⑧ プッシュパス&ドリブル2回（4種類）

一人ボール1個でも
よい

3, 対人ドリブルチェンジ・サークルドリブル

・ 対人ドリブルチェンジ

ハーキーステップ～インサイドアウト

- ① 0 カウント
- ② 1 カウント
- ③ 2 カウント
- ④ 3 カウント

・ サークルドリブル

- ① フロントチェンジ
- ② ビハインド
- ③ バックターン
- ④ レッグスルー

4, レイアップの基本・プロテクトシュート パスランレイアップシュート1 2 レーン

・ レイアップの基本

- ① 1 ステップ
- ② 2 ステップ
- ③ ボールミート
- ④ 1 ドリブル

・ プロテクトシュート

- ① 2 ステップ 外足外手
- ② 2 ステップ 内足外手
- ③ 1 ステップ 外足外手
- ④ 1 ステップ 内足外手

・ パスランレイアップシュート1 2 レーン

- ① オーディナリィ
- ② クロスイン
- ③ サイドウェイ
- ④ レイバック
- ⑤ リーチバック
- ⑥ レイイン

5, ピボット・ロッカーモーション

・ V ・ Y ・ X ⇒ 三角形パス回し (3 人組)

ミート、ピボット、ボール移動、ボールポジション

6, スペーシング・状況判断 (止めない止まらない・待つこと見ること・タイミング)

- 2対0
ジョイント (フェイク・ピボット) を入れて6回パス
- 2対1 (パスのみ)
 - ① オンボールマンDF
 - ② オフボールマンDF
- 2対1 (ドリブルあり)
レシーバーのいない方へ
ぶつかったら切り返し→ピボットパス
ローからハイへのドリブルなし

7, シェービングドリル (もらい足)・

- シェービングドリル (トップと0° 45° から)
 - ① 前向き・前回り
 - ② 前向き・後ろ回り
 - ③ 後ろ向き・前回り
 - ④ 後ろ向き・後ろ回り
 - ⑤ 前向き・外足
 - ⑥ 後ろ向き・内足
- 1対1 (ディフェンス: ダミー オフェンス: 45° から)

8, スクリーンプレー (コート1/4)

- ボールマンに対して (2対0)
 - ① ピック&ロール
 - ② スリップ
 - ③ ドリブルスクリーン
- オフボールマンに対して
 - ① バックスクリーン
 - ② バックスクリーン~ポップアウト
 - ③ バックスクリーン~カットイン
 - ④ バックスクリーン~ダウンスクリーン
 - ⑤ ダウンスクリーン
- 2対2

9, ハーフ4対4