

# 6月

## 月間目標

- ①ディフェンス（マン・ツー・マン）
- ②パス
- ③ボールの運び方・もらい方（ミート・ピボット）
- ④シュート
- ⑤ドリブル

2010年6月5日（土）

午前練習

- ①ワン・アーム・アウェイ
- ①クローズアウト
- ③（かわす）ピボット（ディフェンス2人付）
- ②マシンガンパス
- ②ディフェンスをかわしてパス
- ④オールコートでのボール運び
- ③ディナイディフェンスのかわし方
- ③全体を見ながらパス

距離感を覚える  
遅れた場合のディフェンス  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
パススピードを速く  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
ボールマン以外の全員が素早い動きをすること  
緩急をつけた動き  
シュート後のスローインでは全体を見渡しながらプレーする

2010年6月6日（日）

練習試合

- ①ワン・アーム・アウェイ
- ②しっかりパス
- ③しっかりミート
- ③しっかりピボット
- ③バックコートではドリブル禁止
- ③オールコートでのボール運び

さぼらない  
パススピードを速く、レシーバーのことを考えて  
さぼらない  
慌てない  
レシーバー反応を早く  
ボールマン以外の全員が素早い動きをすること

2010年6月12日（土）

午前練習

- ①ワン・アーム・アウェイ
- ①クローズアウト
- ①スクリーンアウト
- ③（かわす）ピボット（ディフェンス2人付）
- ②マシンガンパス
- ②ディフェンスをかわしてパス
- ④オールコートでのボール運び
- ③ディナイディフェンスのかわし方
- ③全体を見ながらパス

距離感を覚える  
遅れた場合のディフェンス  
ポジションを覚える、止め方を覚える（ゆっくり）  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
パススピードを速く  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
ボールマン以外の全員が素早い動きをすること  
緩急をつけた動き  
シュート後のスローインでは全体を見渡しながらプレーする

2010年6月13日（日）

午前練習

- ①ワン・アーム・アウェイ
- ①クローズアウト
- ①スクリーンアウト
- ③（かわす）ピボット（ディフェンス2人付）
- ②マシンガンパス
- ②ディフェンスをかわしてパス
- ④オールコートでのボール運び
- ③ディナイディフェンスのかわし方
- ③全体を見ながらパス

距離感を覚える  
遅れた場合のディフェンス  
ポジションを意識して  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
パススピードを速く  
ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意（バランスを崩さないように）  
ボールマン以外の全員が素早い動きをすること  
緩急をつけた動き  
シュート後のスローインでは全体を見渡しながらプレーする

2010年6月19日（土）

午前練習

- ①レイアップシュート
- ①ステップシュート
- ①3ポイント近くのシュート
- ②マン・ツー・マン（オール）
- ③オールコートでのボール運び

色々なレイアップシュート  
ステップを踏む位置（ディフェンスとの距離）に注意、トラベリングに注意  
長い距離でもフォームを崩さない  
ゆっくり、ポジショニング意識して  
オールコートでマン・ツー・マンディフェンスされた時の攻め方（ゆっくり）

2010年6月20日（日）

午前練習

- ①レイアップシュート
- ①ステップシュート
- ①3ポイント近くのシュート
- ②マン・ツー・マン（オール）
- ③オールコートでのボール運び

色々なレイアップシュート  
ステップを踏む位置（ディフェンスとの距離）に注意、トラベリングに注意  
長い距離でもフォームを崩さない  
ゆっくり、ポジショニング意識して  
オールコートでマン・ツー・マンディフェンスされた時の攻め方（ゆっくり）

2010年6月26日（土）

午前練習

- ①レイアップシュート
- ①センターのシュート
- ①3ポイント近くのシュート
- ②マン・ツー・マン（オール）
- ③オールコートでのボール運び

色々なレイアップシュート  
ターンの仕方注意、ボールの位置注意  
長い距離でもフォームを崩さない  
普通のスピード、ポジショニング意識して  
オールコートでマン・ツー・マンディフェンスされた時の攻め方（普通のスピード）

2010年6月27日（日）

午前練習

- ①レイアップシュート
- ①センターのシュート
- ①3ポイント近くのシュート
- ②マン・ツー・マン（オール）
- ②マン・ツー・マン（ハーフ）
- ②スクリーンアウト
- ③オールコートでのボール運び

色々なレイアップシュート  
ターンの仕方注意、ボールの位置注意  
長い距離でもフォームを崩さない  
ゲーム形式、ポジショニング意識して  
ゲーム形式（マン・ツー・マン（オール）の練習と兼ねる）、ポジショニング意識して  
ゲーム形式（マン・ツー・マン（オール）の練習と兼ねる）、ポジションを意識して、パスアウトをしっかりと  
ゲーム形式（マン・ツー・マン（オール）の練習と兼ねる）、オールコートでマン・ツー・マンディフェンスされた時の

