

7月

月間目標	①ディフェンス (ゾーン) ②シュート ③ボールの運び方・もらい方 (④パス) (⑤ドリブル)
-------------	--

2010年7月3日 (土)

午前練習 or 練習試合

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ②センターのシュート
- ②3ポイント近くのシュート
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)

ボールマンに対してプレッシャー、ゆっくり(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
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
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意

2010年7月4日 (日)

午前練習

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ②センターのシュート
- ②3ポイント近くのシュート
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)

ボールマンに対してプレッシャー、ゆっくり(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
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
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意

2010年7月10日 (土)

午前練習

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ②センターのシュート
- ②3ポイント近くのシュート
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)

ボールマンに対してプレッシャー、普通のスピード(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
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
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意

2010年7月11日 (日)

午前練習

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ②センターのシュート
- ②3ポイント近くのシュート
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)

ゲーム形式(2-3 or 1-3-1)、ボールマンに対してプレッシャー、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式(ゾーンの練習と兼ねる)、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
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
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意

2010年7月17日 (土)

午前練習 or 練習試合

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ①ゾーン(オール)
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)

ゲーム形式(2-3 or 1-3-1)、ボールマンに対してプレッシャー、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式(ゾーンの練習と兼ねる)、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
ゆっくり(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
自分なりのリズムをつかむ
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意

2010年7月18日 (日)

午前練習

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ①ゾーン(オール)
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)

ゲーム形式(2-3 or 1-3-1)、ボールマンに対してプレッシャー、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式(ゾーンの練習と兼ねる)、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
ゆっくり(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
自分なりのリズムをつかむ
スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意

2010年7月19日 (月)

午前練習

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ①ゾーン(オール)
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)

ゲーム形式(2-3 or 1-3-1)、ボールマンに対してプレッシャー、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式(ゾーンの練習と兼ねる)、ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
普通のスピード(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
自分なりのリズムをつかむ
スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意

2010年7月24日 (土)

夏季県大会予選1日目

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ①ゾーン(オール)
- ②まずシュートを狙う
- ②逃げてシュートしない
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)
- ③ハーフコートでの動き方
- ③オールコートでのボール運び

ボールマンに対してプレッシャー(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
実際のゲームでチャンスがあれば試してみる(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
シュートをするつもりで、ボールをもらう
ブロックされてもいいから、向かっていく
自分なりのリズムで力まずシュート
スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意
全員がスペースを意識して動く
コートを大きく(端まで)使う

2010年7月25日 (日)

午前練習

- ①ゾーン(オール)
- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)
- ③ハーフコートでの動き方
- ③オールコートでのボール運び

ゲーム形式(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ゲーム形式(ゾーンの練習と兼ねる)(2-3 or 1-3-1)、ボールマンに対してプレッシャー、ポジション
ゲーム形式(ゾーン(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
自分なりのリズムをつかむ
スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意
全員がスペースを意識して動く
コートを大きく(端まで)使う

2010年7月31日 (土)

夏季県大会予選2日目

- ①ゾーン(ハーフ)
- ①スクリーンアウト
- ①ゾーン(オール)
- ②まずシュートを狙う
- ②逃げてシュートしない
- ②フリースロー
- ③スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)
- ③スクリーン(ドリブラーヘルプ)
- ③ハーフコートでの動き方
- ③オールコートでのボール運び

ボールマンに対してプレッシャー(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
実際のゲームでチャンスがあれば試してみる(2-2-1 or 1-2-1-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
シュートをするつもりで、ボールをもらう
ブロックされてもいいから、向かっていく
自分なりのリズムで力まずシュート
スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意
スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意
全員がスペースを意識して動く
コートを大きく(端まで)使う

注意、必ず声をかけあうこと！