9月

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

2010年9月4日（土）
夏季県大会1日目

①速攻	トランジションゲームに持ち込む
③ゾーン(ハーフ)	ボールマンに対してプレッシャー or リバウンド重視(相手によって変える)(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③スクリーンアウト	ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
③ゾーン(オール)	3Q、4Qではオールコートプレス(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！
④まずシュートを狙う	シュートをするつもりで、ボールをもらう
④逃げてシュートしない	ブロックされてもいいから、向かっていく
④フリースロー	自分なりのリズムで力まずシュート
⑤スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)	スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意
⑤スクリーン(ドリブラーヘルプ)	スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意
⑤ハーフコートでの動き方	全員がスペースを意識して動く
⑤オールコートでのボール運び	コートを大きく(端まで)使う

2010年9月5日（日）
夏季県大会2日目

①速攻	トランジションゲームに持ち込む
③ゾーン(ハーフ)	ボールマンに対してプレッシャー or リバウンド重視(相手によって変える)(2-3 or 1-3-1)、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③スクリーンアウト	ポジションを意識して、パスアウトをしっかり
③ゾーン(オール)	3Q、4Qではオールコートプレス(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！
④まずシュートを狙う	シュートをするつもりで、ボールをもらう
④逃げてシュートしない	ブロックされてもいいから、向かっていく
④フリースロー	自分なりのリズムで力まずシュート
⑤スクリーン(ボールをもらう動きのヘルプ)	スクリーンの立つ位置注意、走る位置注意
⑤スクリーン(ドリブラーヘルプ)	スクリーンの立つ位置注意、ドリブルする位置注意
⑤ハーフコートでの動き方	全員がスペースを意識して動く
⑤オールコートでのボール運び	コートを大きく(端まで)使う

2010年9月11日（土）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月12日（日）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月18日（土）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月19日（日）
午前練習 or 練習試合

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月20日（月）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月23日（木）
午前練習 or 練習試合

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月25日（土）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む

2010年9月26日（日）
午前練習

①ノールックパス	パスの出し方、パスを出すまでの視線
②ミートでのフェイント	ステップの仕方、目線、肩の動き、トラベリング注意
②リズムを変えてみる	チェンジ・オブ・ペース
③ゾーン(オール)	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！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③ゾーン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)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よりリバウンド重視、ポジション注意、必ず声をかけあうこと！
③マン･ツー･マン(ハーフ)	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、ポジショニング意識して
④色々な場所でのシューティング	必ずミートしてショット、練習での成功確率を上げる
④速攻でのシュート	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、速攻の中でも体制を崩さない
⑤速攻	ゲーム形式(ゾーン(オール)の練習と兼ねる)、トランジションゲームに持ち込む