

## 練習の進め方

### ①時間帯で練習内容を分ける

09:00～10:00	基礎練習(ストレッチ、フットワーク、ドリブル、3分間走、その他) ～9:10 各自、ハンドリング/その場ドリブル 9:10～9:15 ストレッチ 9:15～9:25 3分間走×1 6月くらいからは 3分間走×2 9:25～9:40 フットワーク 9:40～9:50 ドリブル 9:50～ マシンガンパス、フリースロー
10:00～11:00	復習練習(前回やった練習の復習(反復練習時間)、3分間走) 10:00～10:05 休憩 10:05～10:25 復習① 10:25～10:35 3分間走×1 6月くらいからは 3分間走×2 10:35～10:55 復習② 10:55～ フリースロー
11:00～12:00	新規練習(新しいスキルの習得、3分間走) 11:00～11:05 休憩 11:05～11:25 新規① 11:25～11:30 3分間走×1 11:30～11:55 新規② 11:55～ フリースロー
12:00～13:00	ゲーム(流し形式)(ゲーム形式でその日にやった練習を試す) 12:00～12:05 休憩 12:05～12:11 5分間ゲーム(1Q vs 2Q、ジュニア) 12:11～12:12 1分間休憩 12:12～12:18 5分間ゲーム(1Q vs 2Q、ジュニア) 12:18～12:21 3分間休憩 12:21～12:25 3分間ゲーム(3Q vs コーチ+ $\alpha$ 、ジュニアはシュート練習) 12:25～12:26 1分間休憩 12:26～12:30 3分間ゲーム(4Q vs コーチ+ $\alpha$ 、ジュニアはシュート練習) 12:30～12:33 3分間休憩 12:33～12:39 5分間ゲーム(1Q vs 2Q、ジュニア) 12:39～ ダウン

※上記時間はあくまで目安。実際は状況に応じて対応していく。

### ②ハンドリング、その場ドリブルの練習は基礎練習前に各自が意識を持って取り組む

09:00～09:10までデジタイマーを動かしておき、各自のタイミングで練習する

### ③レベルで分けて練習する

スキル熟達度、体の大小、経験などにより、都度グループ分けを行う

### ④新しい子に基礎を教えるのは6年生の役割

基礎練習については6年生が教える(但し、同じ子ばかりではなく、全員が教えるように)

### ⑤休み時間は個別にコーチに教えてもらう時間を兼ねる

練習メニューにない、または、自分がやりたいこと・よくわからないことなどをコーチに聞ける時間とする