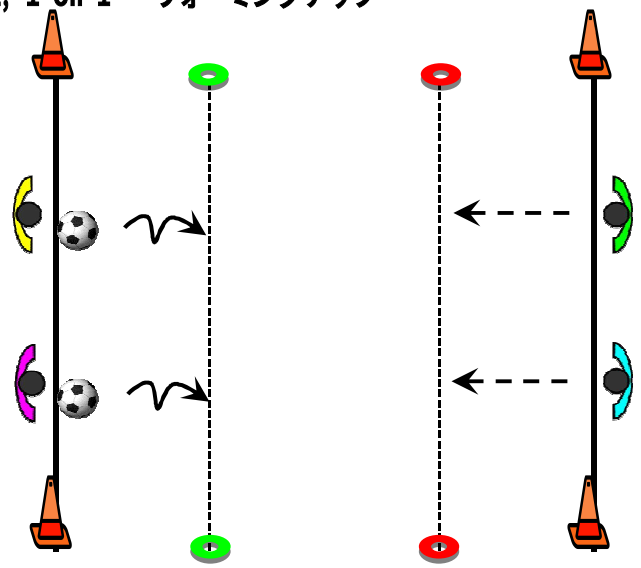
1 対 1 (1 on 1)

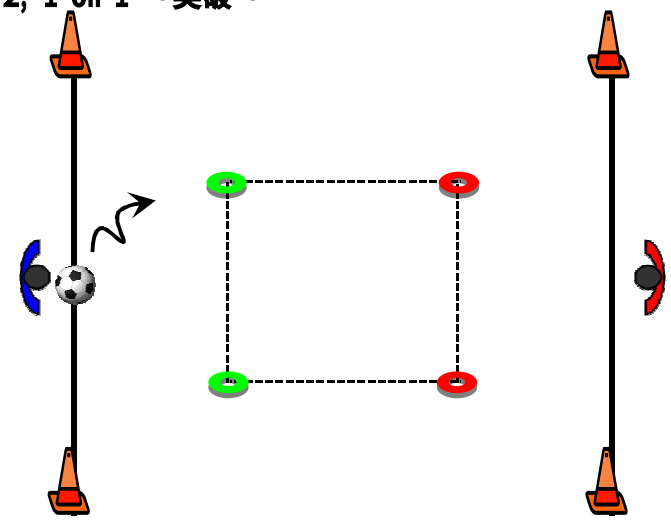
1, 1 on 1 ～ウォーミングアップ～



ルール
ドリブラー(黄･桃)は、ドリブルから緑コーン通過までにフェイント1つ　かけて進む
ディフェンダ(緑･水)は、ドリブラーが緑コーンを通過してから動き出す
オフェンスは、赤マーカーでディフェンダを左右どちらかにかわして通過
ディフェンダは、間合いをつめてプレスだけ(奪いにいかない)
それぞれ対面へ移動する
役割り交代

目的
オフェンス)
フェイント、フェイク、ドリブル
ディフェンス)
素早い寄せ､飛び込まない､ステップワーク

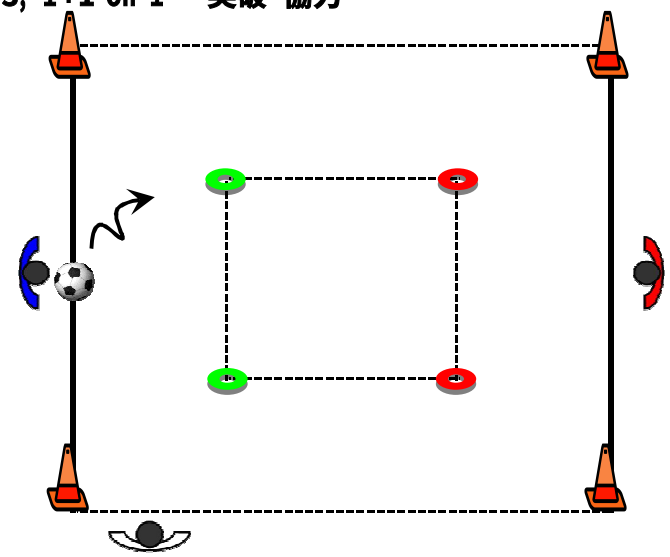
2, 1 on 1 ～突破～



ルール
オフェンス(青)は、マーカー領域内にボールしか侵入できない(マーカー領域外は自由)
ディフェンス(赤)は、領域の指定なし(マーカー領域内も新入可能)
ディフェンスが奪ったら、攻守交代(逆サイドに達するか、エリア外になるかで終了)

目的
オフェンス)
ボールを失わない、フェイント、フェイク、ドリブル、引き付ける、ファストブレイク、
ディフェンス)
ボールを奪う、素早い寄り、イリテート、飛び込まない、ステップワーク、

3, 1+1 on 1 ～突破･協力～

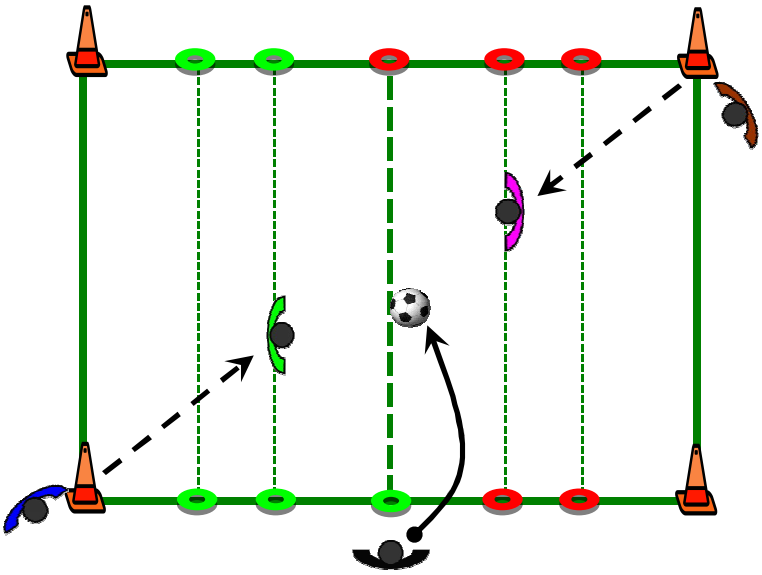


ルール
オフェンス(青)は、マーカー領域内にボールしか侵入できない(マーカー領域外は自由)
オフェンス(白)は、領域内に侵入できない(領域周囲は自由)
ディフェンス(赤)は、領域の指定なし(マーカー領域内も新入可能)

目的
1 対 1 のための 2 対 1
(白 が引き付ける動き、ポストの機能)
オフェンス)
フェイント、フェイク、ドリブル、引き付ける
ファストブレイク、
ディフェンス)
素早い寄せ､飛び込まない､ステップワーク
イリテート､ポジショニング(中間ポジション)

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

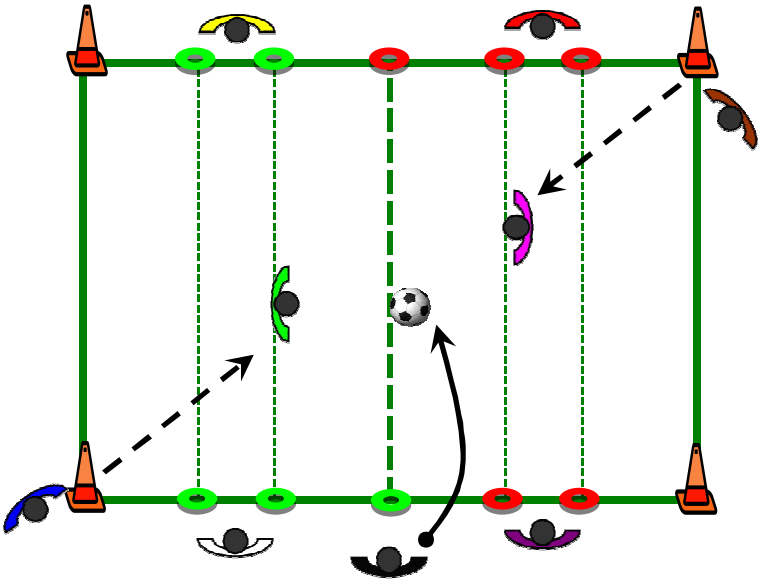
4, 1 on 1 得点ゲーム



ルール
エリアの両端のコーンに触れているところからスタート位置
コーチの配給で開始
1 対 1
ゴールは、対面のラインにボール置いたら「5点」
ゴールまでの、相手陣ラインの遠い方にボール置いたら「2点」、近い方にボール置いたら「1点」、ただし、ボールを静止して 宣言する

目的
ゴールを目指す
突破を目指す

5, 1 + 1 on 1 + 1 得点ゲーム



ルール
エリアの両端のコーンに触れているところからスタート位置
コーチの配給で開始
1 対 1
ゴールは、対面のラインにボール置いたら「5点」
壁のフリーマン利用OK
相手陣内の壁フリーマンが味方(自陣内の壁フリーマンは相手チーム)

目的
ゴールを目指す
突破を目指す
無理をしない