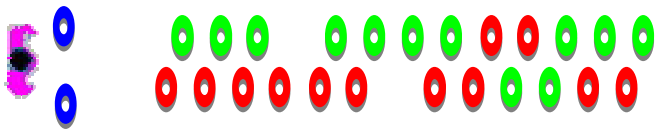
ウォーミング アップ ～warming-up～

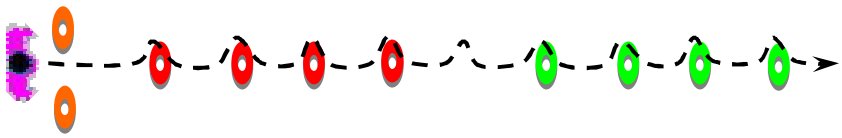
1, 荷重移動バランス　スラロームでしっかり体重移動しながらできるだけ早く抜ける

身体のバランス を操りながら、体重の荷重移動 を行う(意識づける)
クオリティ(精度)の要求 と スピード(速度)の要求 を行う
出口に シュートチャンスを与えてあげることで 早く抜けようとする気持ちがついてくる
スラロームの良さ によって シュートの得点にボーナスを加えることで 早く抜けようとする気持ちがついてくる
ケースによっては シュートの負荷を変えてみる



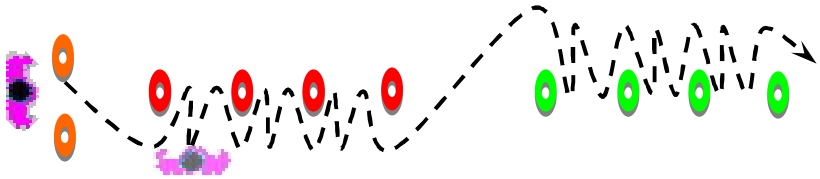
赤のマーカーは、右足
緑のマーカーは、左足
できるだけ早く
リズミカルに

マーカーの配列を変化させる
マーカーを踏む
→マーカーの外側を踏む

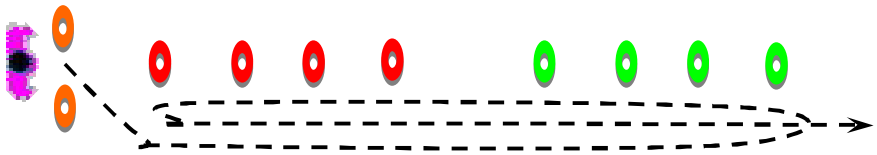


モモあげステップ
しっかりモモをあげて
リズミカルに

サイドステップで
しっかり腰を落として
体重移動しながら
後ろ向きでも同様に



マーカーの間で両足でステップ
マーカーから出て両足でステップ
緑マーカーでは逆向きに
リズミカルに
できるだけ早く

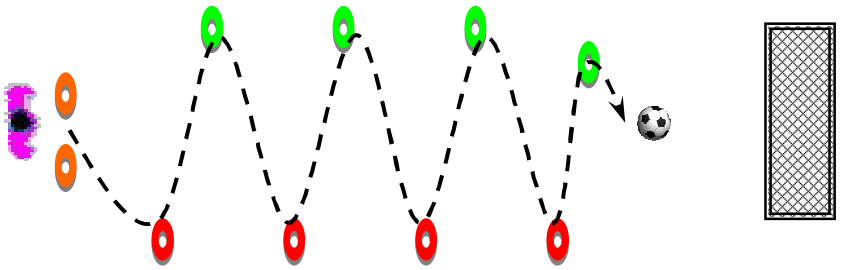


端から端までダッシュ
折り返して抜ける
折り返した時点で次の選手が追う

ドリブル

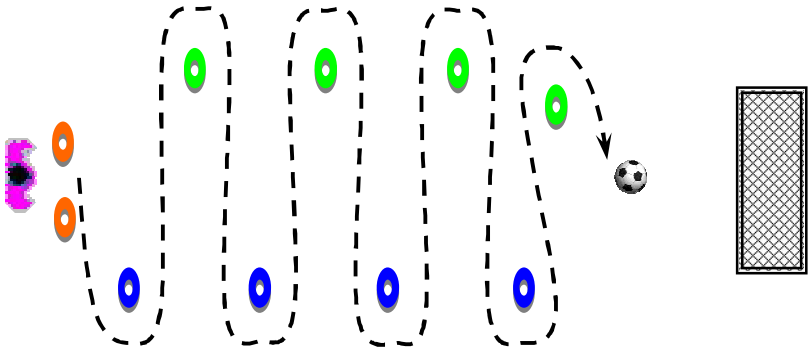
足限定
　右・左・両方
部位限定
　インサイド・アウトサイド・ソール
　組み合わせ

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。



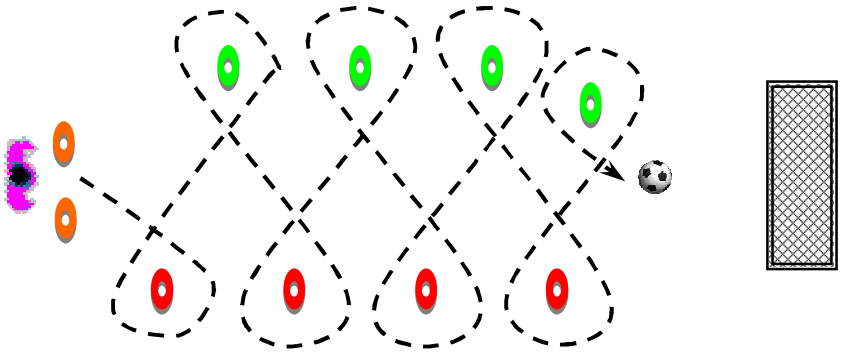
手で左右のマーカーをタッチ
できるだけ早く
しっかり左右に振って
体重移動しながら
シュートして終わる

足で左右のマーカーをタッチ
(以下、同様に)



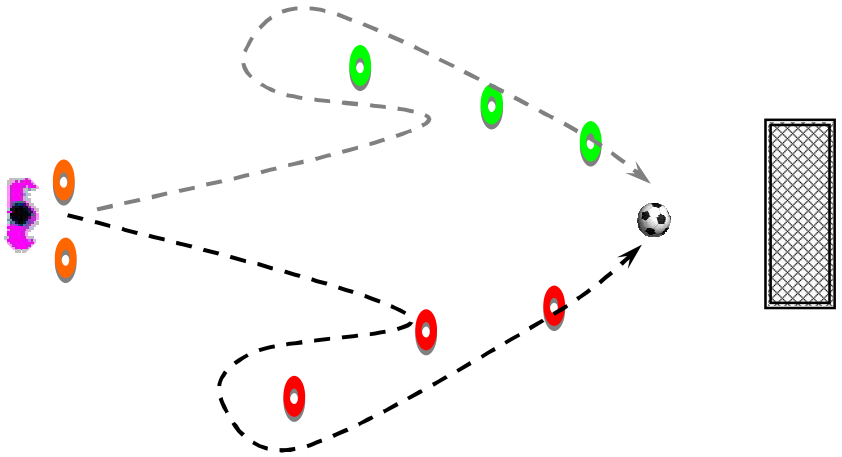
マーカーの外側を回る
できるだけ早く(クロスステップ)
できるだけコンパクトに
しっかり左右に振って
体重移動しながら
シュートして終わる

サイドステップで…
(以下、同様に)



マーカーを内から外へ回る
身体は正面を向いたままで
できるだけ早く(クロスステップ)
できるだけコンパクトに
バックステップからの立ち上がり
スピードの変化
シュートして終わる

身体の向きは進行方向で
(以下、同様に)



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。

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。