

2021年度 ジュニアユースアカデミー(男女) 練習映像(練習順)

1回目: 11/12~14

11/12・PM	メニュー	YouTube
1-1-3-1	コーディネーションレイアップ	 https://youtu.be/ECag_feJwYg
1-1-3-2	カップリングスキップ	 https://youtu.be/KUsR02t_nCM
1-1-3-3	ディファレンシング・オリエンテーション	 https://youtu.be/HAP98tJJ7-k
1-1-4-1	ドリブルコンボ	 https://youtu.be/l5fEljFjGv0
1-1-4-2	DFが並走してきている状況でのフィニッシュ	 https://youtu.be/f0PArdAdwu0
1-1-4-3	ピアステップ	 https://youtu.be/WmLAEab10rY
1-1-4-4	カウンター1on1	 https://youtu.be/HMj8Wk6mHLQ
1-1-5-1	3分間シューティング	 https://youtu.be/s8eD_40vaCc
1-1-5-2	シュートの考え方	 https://youtu.be/4sMQEXwfrUE
11/13・AM		
1-2-2-1	3秒ストップシューティング	 https://youtu.be/P8XrlmfndQk
1-2-2-2	連続ジャンプシューティング	 https://youtu.be/Gb2RFk5Cu9o
1-2-2-3	距離の合わせ方	 https://youtu.be/OyVWoY8qFJk
1-2-2-4	マジックタッチ	 https://youtu.be/u7NSeXINCHE
1-2-3-1	カップリングスキップ復習	 https://youtu.be/KqbfU6rboYM
1-2-3-2	手の甲バランス競争	 https://youtu.be/CxRWv9_v468
1-2-3-3	コーディネーションレイアップ	 https://youtu.be/flSkhT3ozlw
1-2-4-1	ワンハンドバードリル	 https://youtu.be/skvN0oQwezo
1-2-4-2	ターンアラウンドショット	 https://youtu.be/o_ecRVckC78
1-2-5-1	1on1コンペティション	 https://youtu.be/j4ts2W8_Ro0
11/13・PM		
1-3-2-1	ブレイク2の判断練習	 https://youtu.be/GhgeDuJtlb4
1-3-2-2	3×3	 https://youtu.be/Vlgnb6PxHlo
1-3-2-3	3×3	 https://youtu.be/3KDPPrPdLvwQ
1-3-2-4	トレーニング	 https://youtu.be/ZXHZ8r8hqAl
1-3-3-1	マインドセット	 https://youtu.be/lOb2HMFY0AQ

11/13・PM	メニュー	YouTube
1-3-3-2	キャッチボイスシューティング	 https://youtu.be/mGCaFyy_fi4
1-3-3-3	フィニッシュ1on1	 https://youtu.be/cpvHXLLLe_l
1-3-4-1	フィニッシュ1on2	 https://youtu.be/WXureqWp3Bg
1-3-4-2	ハーフコート3on2	 https://youtu.be/nNgQVyBr9Po
1-3-4-3	4on0オールコートトランジション	 https://youtu.be/sHkSYScQ7mM
1-3-5-1	4on4攻守の切り替え	 https://youtu.be/cch4YZi6ANw
1-3-5-2	反応	 https://youtu.be/EjBIZXq7GTo
1-3-6-1	ピンダウンスクリーンからの4on4	 https://youtu.be/KhFpaeCL36M
1-3-6-2	ゲーム形式	 https://youtu.be/907tyLIZqtg
1-3-6-3	1on1コンペティション	 https://youtu.be/ygL4hi8hnNM

11/14・AM

1-4-2-2	ポストアップ判断 ~4on4トランジション	 https://youtu.be/DBLaqM-HUyE
---------	-----------------------	---

2021年度 ジュニアユースアカデミー(男女) 練習映像(練習順)

2回目:12/3~5

12/3・PM	メニュー	YouTube
2-1-1-2	カップリングジャンプ	 https://youtu.be/VzFE2z_LPe8
2-1-1-3	インラインランジバランス	 https://youtu.be/aw79TbzbTgo
2-1-1-4	片足ドリブル	 https://youtu.be/Rbqy70Cjd-4
2-1-1-5	タップパス	 https://youtu.be/c-_AY1xTq3s
2-1-2-1	コーディネーションレイアップ2ボール	 https://youtu.be/ry0lcDlp3zE
2-1-2-2	フックシュート	 https://youtu.be/6THaCA0I42I
2-1-2-3	サークルムーブからベビーフック	 https://youtu.be/FXYq1tc6emU
2-1-3-1	Y字ピボット	 https://youtu.be/8C7FEVMYx3Y
2-1-3-2	負けている姿勢から1on1	 https://youtu.be/KY9hqjOUW4A
2-1-3-3	クリエイティブフィニッシュドリル	 https://youtu.be/i1v3XSdo2L8
2-1-3-4	エリア2ヘジテーション	 https://youtu.be/DIbTQ072YKQ
2-1-4-1	ピボットから1on1コンペティション	 https://youtu.be/23hUp37CcB8
2-1-4-2	もらい足2メン ~インサイド1on1	 https://youtu.be/0FUD-ySW2ZM
12/4・AM		
2-2-3-2	フットファイヤーシューティング	 https://youtu.be/2de0MAHEjUM
2-2-4-1	オフドリブルクイックショット	 https://youtu.be/7sVr71Jm0AE
2-2-4-2	ショットキャンセル	 https://youtu.be/eflRkmSRxYM
2-2-4-3	フットチェンジ	 https://youtu.be/vlayjfgWV-o
2-2-4-4	フットチェンジリアクションからフィニッシュ	 https://youtu.be/ibolBXuclBo
2-2-4-5	オーバーヘッドパス	 https://youtu.be/MJWYq39xTZg
2-2-5-1	もらい足2メン ~インサイド1on1	 https://youtu.be/mktdv75imBU
12/4・PM		
2-3-2-1	シェービングアフター撮影	 https://youtu.be/jrwUXCvI1Nc
2-3-2-2	コービームーブ	 https://youtu.be/QSmxSB5VxA0
2-3-2-3	トニーパーカームーブ	 https://youtu.be/u2s1a7b9sJc
2-3-3-1	全力じゃんけん	 https://youtu.be/lfFncXbTh0A

12/4・PM	メニュー	YouTube
2-3-3-2	スライド鬼ごっこ	 https://youtu.be/En3Ez0CCbmQ
2-3-3-3	クローズアウト2on2	 https://youtu.be/watTYlum97o
2-3-3-4	ブロックショットドリル	 https://youtu.be/A6L0329iRMI
2-3-3-5	ボディアップ	 https://youtu.be/_SE6JqZrmWY
2-3-4-1	スピนมーブ	 https://youtu.be/Bvo2Kxl43JI
2-3-4-2	リバースターンからジャンプペネトレーション	 https://youtu.be/g9CuH3qdLrA
2-3-4-3	ポストアップの攻防	 https://youtu.be/Nahtw0jw3AY
2-3-4-4	もらい足2メン ~インサイド1on1	 https://youtu.be/77ID0x4020Y

12/5・AM

2-4-2-1	体幹刺激	 https://youtu.be/gCL3BNGPVgA
2-4-2-2	ドリブルファンダメンタル	 https://youtu.be/Ac9hM3UFaok
2-4-2-3	2ボールドリブル	 https://youtu.be/WSYgrzI0h90
2-4-3-1	オーバーヘッドパス	 https://youtu.be/0obdt2FaePA
2-4-3-2	ランニングリトリートからオーバーヘッドパス	 https://youtu.be/kpka2GX6K44
2-4-3-3	オーバーヘッドパス vs ポストトラップ	 https://youtu.be/h3PoUoVtlyg
2-4-4-1	3on0スペーシング確認	 https://youtu.be/JHi8096qCLQ
2-4-4-2	もらい足3on3	 https://youtu.be/kG_07jCRS-0
2-4-4-3	もらい足4on4	 https://youtu.be/YV8iLmKwenA