

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

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	 <a href="https://youtu.be/mGCaFyy_fi4">https://youtu.be/mGCaFyy_fi4</a>
1-3-3-3	フィニッシュ1on1	 <a href="https://youtu.be/cpvHXLLLe_l">https://youtu.be/cpvHXLLLe_l</a>
1-3-4-1	フィニッシュ1on2	 <a href="https://youtu.be/WXureqWp3Bg">https://youtu.be/WXureqWp3Bg</a>
1-3-4-2	ハーフコート3on2	 <a href="https://youtu.be/nNgQVyBr9Po">https://youtu.be/nNgQVyBr9Po</a>
1-3-4-3	4on0オールコートトランジション	 <a href="https://youtu.be/sHkSYScQ7mM">https://youtu.be/sHkSYScQ7mM</a>
1-3-5-1	4on4攻守の切り替え	 <a href="https://youtu.be/cch4YZi6ANw">https://youtu.be/cch4YZi6ANw</a>
1-3-5-2	反応	 <a href="https://youtu.be/EjBIZXq7GTo">https://youtu.be/EjBIZXq7GTo</a>
1-3-6-1	ピンダウンスクリーンからの4on4	 <a href="https://youtu.be/KhFpaeCL36M">https://youtu.be/KhFpaeCL36M</a>
1-3-6-2	ゲーム形式	 <a href="https://youtu.be/907tyLIZqtg">https://youtu.be/907tyLIZqtg</a>
1-3-6-3	1on1コンペティション	 <a href="https://youtu.be/ygL4hi8hnNM">https://youtu.be/ygL4hi8hnNM</a>

#### 11/14・AM

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

## 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	 <a href="https://youtu.be/VzFE2z_LPe8">https://youtu.be/VzFE2z_LPe8</a>
2-1-1-3	インラインランジバランス	 <a href="https://youtu.be/aw79TbzbTgo">https://youtu.be/aw79TbzbTgo</a>
2-1-1-4	片足ドリブル	 <a href="https://youtu.be/Rbqy70Cjd-4">https://youtu.be/Rbqy70Cjd-4</a>
2-1-1-5	タップパス	 <a href="https://youtu.be/c-_AY1xTq3s">https://youtu.be/c-_AY1xTq3s</a>
2-1-2-1	コーディネーションレイアップ2ボール	 <a href="https://youtu.be/ry0lcDlp3zE">https://youtu.be/ry0lcDlp3zE</a>
2-1-2-2	フックシュート	 <a href="https://youtu.be/6THaCA0I42I">https://youtu.be/6THaCA0I42I</a>
2-1-2-3	サークルムーブからベビーフック	 <a href="https://youtu.be/FXYq1tc6emU">https://youtu.be/FXYq1tc6emU</a>
2-1-3-1	Y字ピボット	 <a href="https://youtu.be/8C7FEVMyx3Y">https://youtu.be/8C7FEVMyx3Y</a>
2-1-3-2	負けている姿勢から1on1	 <a href="https://youtu.be/KY9hqjOUW4A">https://youtu.be/KY9hqjOUW4A</a>
2-1-3-3	クリエイティブフィニッシュドリル	 <a href="https://youtu.be/i1v3XSdo2L8">https://youtu.be/i1v3XSdo2L8</a>
2-1-3-4	エリア2ヘジテーション	 <a href="https://youtu.be/DIbTQ072YKQ">https://youtu.be/DIbTQ072YKQ</a>
2-1-4-1	ピボットから1on1コンペティション	 <a href="https://youtu.be/23hUp37CcB8">https://youtu.be/23hUp37CcB8</a>
2-1-4-2	もらい足2メン ~インサイド1on1	 <a href="https://youtu.be/0FUD-ySW2ZM">https://youtu.be/0FUD-ySW2ZM</a>
<b>12/4・AM</b>		
2-2-3-2	フットファイヤーシューティング	 <a href="https://youtu.be/2de0MAHEjUM">https://youtu.be/2de0MAHEjUM</a>
2-2-4-1	オフドリブルクイックショット	 <a href="https://youtu.be/7sVr71Jm0AE">https://youtu.be/7sVr71Jm0AE</a>
2-2-4-2	ショットキャンセル	 <a href="https://youtu.be/eflRkmSRxYM">https://youtu.be/eflRkmSRxYM</a>
2-2-4-3	フットチェンジ	 <a href="https://youtu.be/vlayjfgWV-o">https://youtu.be/vlayjfgWV-o</a>
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	 <a href="https://youtu.be/ibolBXuclBo">https://youtu.be/ibolBXuclBo</a>
2-2-4-5	オーバーヘッドパス	 <a href="https://youtu.be/MJWYq39xTZg">https://youtu.be/MJWYq39xTZg</a>
2-2-5-1	もらい足2メン ~インサイド1on1	 <a href="https://youtu.be/mktdv75imBU">https://youtu.be/mktdv75imBU</a>
<b>12/4・PM</b>		
2-3-2-1	シェービングアフター撮影	 <a href="https://youtu.be/jrwUXCvI1Nc">https://youtu.be/jrwUXCvI1Nc</a>
2-3-2-2	コービームーブ	 <a href="https://youtu.be/QSmxSB5VxA0">https://youtu.be/QSmxSB5VxA0</a>
2-3-2-3	トニーパーカームーブ	 <a href="https://youtu.be/u2s1a7b9sJc">https://youtu.be/u2s1a7b9sJc</a>
2-3-3-1	全力じゃんけん	 <a href="https://youtu.be/lfFncXbTh0A">https://youtu.be/lfFncXbTh0A</a>

12/4・PM	メニュー	YouTube
2-3-3-2	スライド鬼ごっこ	 <a href="https://youtu.be/En3Ez0CCbmQ">https://youtu.be/En3Ez0CCbmQ</a>
2-3-3-3	クローズアウト2on2	 <a href="https://youtu.be/watTYlum97o">https://youtu.be/watTYlum97o</a>
2-3-3-4	ブロックショットドリル	 <a href="https://youtu.be/A6L0329iRMI">https://youtu.be/A6L0329iRMI</a>
2-3-3-5	ボディアップ	 <a href="https://youtu.be/_SE6JqZrmWY">https://youtu.be/_SE6JqZrmWY</a>
2-3-4-1	スピนมーブ	 <a href="https://youtu.be/Bvo2Kxl43JI">https://youtu.be/Bvo2Kxl43JI</a>
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	 <a href="https://youtu.be/g9CuH3qdLrA">https://youtu.be/g9CuH3qdLrA</a>
2-3-4-3	ポストアップの攻防	 <a href="https://youtu.be/Nahtw0jw3AY">https://youtu.be/Nahtw0jw3AY</a>
2-3-4-4	もらい足2メン ~インサイド1on1	 <a href="https://youtu.be/77ID0x4020Y">https://youtu.be/77ID0x4020Y</a>

## 12/5・AM

2-4-2-1	体幹刺激	 <a href="https://youtu.be/gCL3BNGPVgA">https://youtu.be/gCL3BNGPVgA</a>
2-4-2-2	ドリブルファンダメンタル	 <a href="https://youtu.be/Ac9hM3UFaok">https://youtu.be/Ac9hM3UFaok</a>
2-4-2-3	2ボールドリブル	 <a href="https://youtu.be/WSYgrzI0h90">https://youtu.be/WSYgrzI0h90</a>
2-4-3-1	オーバーヘッドパス	 <a href="https://youtu.be/0obdt2FaePA">https://youtu.be/0obdt2FaePA</a>
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	 <a href="https://youtu.be/kpka2GX6K44">https://youtu.be/kpka2GX6K44</a>
2-4-3-3	オーバーヘッドパス vs ポストトラップ	 <a href="https://youtu.be/h3PoUoVtlyg">https://youtu.be/h3PoUoVtlyg</a>
2-4-4-1	3on0スペーシング確認	 <a href="https://youtu.be/JHi8096qCLQ">https://youtu.be/JHi8096qCLQ</a>
2-4-4-2	もらい足3on3	 <a href="https://youtu.be/kG_07jCRS-0">https://youtu.be/kG_07jCRS-0</a>
2-4-4-3	もらい足4on4	 <a href="https://youtu.be/YV8iLmKwenA">https://youtu.be/YV8iLmKwenA</a>