

2021年度 ジュニアユースアカデミー(男女) 練習映像(局面順)

1回目:11/12~14 2回目:12/3~5

| 日-セッション | 局面整理 | メニュー | YouTube |
|---------|---------------------------|-----------------|---|
| 2-1-3-1 | ファンダメンタル | Y字ピボット |  https://youtu.be/8C7FEVMYx3Y |
| 2-3-2-1 | | シェービングアフター撮影 |  https://youtu.be/jrwUXCv11Nc |
| 1-1-5-1 | シュート | 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 |
| 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 |
| 1-2-4-2 | | ターンアラウンドショット |  https://youtu.be/o_ecRVckC78 |
| 1-3-4-1 | | 4本シューティング |  https://youtu.be/WXureqWp3Bg |
| 1-3-4-2 | | クイックフットシューティング |  https://youtu.be/nNgQVyBr9Po |
| 1-3-4-3 | | ランニングorシューティング |  https://youtu.be/sHkSYScQ7mM |
| 2-2-3-2 | | フットファイヤーシューティング |  https://youtu.be/2deOMAHEjUM |
| 2-2-4-1 | | オフドリブルクイックショット |  https://youtu.be/7sVr71JmOAE |
| 1-2-4-1 | | パス | ワンハンドパสดリル |
| 2-2-4-5 | オーバーヘッドパス | |  https://youtu.be/MJWYq39xTZg |
| 2-4-3-1 | オーバーヘッドパス | |  https://youtu.be/Oobdt2FaePA |
| 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 |

| 日セッション | 局面整理 | メニュー | YouTube |
|---------|-----------|-------------------------|---|
| 1-1-4-1 | | ドリブルコンボ |  https://youtu.be/l5fEljFjGv0 |
| 2-4-2-2 | ドリブル | 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 |
| 2-3-3-2 | ディフェンス | スライド鬼ごっこ |  https://youtu.be/En3Ez0CCbmQ |
| 1-2-5-1 | 1on1 | 1on1コンペティション |  https://youtu.be/j4ts2W8_Ro0 |
| 1-3-6-3 | | 1on1コンペティション |  https://youtu.be/ygL4hi8hnNM |
| 2-1-4-1 | | ピボットから 1on1コンペティション |  https://youtu.be/23hUp37CcB8 |
| 1-1-3-1 | コーディネーション | 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 |
| 1-2-3-1 | | 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/fISkhT3ozlw |
| 1-3-2-1 | | オリエンテーションジャンプ |  https://youtu.be/GhgeDuJtlb4 |
| 1-3-2-2 | | ミラージャンプ |  https://youtu.be/Vlgnb6PxHlo |
| 1-3-5-1 | | 投げ上げパスキャッチ |  https://youtu.be/cch4YZi6ANw |
| 1-3-5-2 | | じゃんけんリアクション |  https://youtu.be/EjBIZXq7GTo |
| 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/aw79TbzpTgo |
| 2-1-1-4 | | 片足ドリブル |  https://youtu.be/Rbqy70Cjd-4 |

| 日-セッション | 局面整理 | メニュー | YouTube |
|---------|---------------|-----------------------------------|---|
| 2-1-1-5 | コーディ ネーション | 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 |
| 2-3-4-1 | ポストアップ | スピムーブ |  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 |
| 2-4-2-1 | トレーニング | 体幹刺激 |  https://youtu.be/gCL3BNGPVgA |
| 1-3-6-2 | クリエイト局面 | ドライブを止められた時の バックカット |  https://youtu.be/907tyLIZqtg |
| 2-1-3-2 | | 負けている姿勢から1on1 |  https://youtu.be/KY9hqjOUW4A |
| 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 |
| 2-4-3-3 | | オーバーヘッドパス vs ポストトラップ |  https://youtu.be/h3PoUoVtlyg |
| 1-1-4-4 | チャンス局面 | カウンター1on1 |  https://youtu.be/HMj8Wk6mHLQ |
| 1-3-2-4 | チャンス局面 DF | クローズアウト |  https://youtu.be/ZXHZ8r8hqAl |
| 1-3-3-1 | | ボディアップ |  https://youtu.be/IOb2HMFY0AQ |
| 1-3-3-2 | | ベースラインドライブに対する ボディアップ(ラン&グライド) |  https://youtu.be/mGCaFyy_fi4 |
| 1-3-3-3 | | ボディアップ~3on3 |  https://youtu.be/cpvHXLLe_l |
| 2-3-3-5 | | ボディアップ |  https://youtu.be/_SE6JqZrmWY |
| 1-3-6-1 | ブレイク局面 | ドライブに対するドリフト |  https://youtu.be/KhFpaeCL36M |

| 日-セッション | 局面整理 | メニュー | YouTube |
|---------|----------|--------------------------|---|
| 2-1-3-4 | | エリア2ヘジテーション |  https://youtu.be/DIbTQ072YKQ |
| 2-2-4-2 | ブレイク局面 | ショットキャンセル |  https://youtu.be/eflRkmSRxYM |
| 2-4-4-1 | | 3on0スペーシング確認 |  https://youtu.be/JHi8096qCLQ |
| 2-3-3-3 | ブレイク局面DF | クローズアウト2on2 |  https://youtu.be/watTYlum97o |
| 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/fOPArAdwu0 |
| 1-1-4-3 | | ピアステップ |  https://youtu.be/WmLAEab10rY |
| 2-1-2-2 | | フックシュート |  https://youtu.be/6THaCA0I42I |
| 2-1-2-3 | フィニッシュ局面 | サークルムーブからベビーフック |  https://youtu.be/FXYq1tc6emU |
| 2-1-3-3 | | クリエイティブフィニッシュドリル |  https://youtu.be/i1v3XSdo2L8 |
| 2-3-2-2 | | 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 |
| 1-3-2-3 | フィニッシュ局面 | ブロックショット |  https://youtu.be/3KDPPrPdLvwQ |
| 2-3-3-4 | DF | ブロックショットドリル |  https://youtu.be/A6L0329iRMI |
| 1-4-2-2 | | ポストアップ判断 ~4on4トランジション |  https://youtu.be/DBLqM-HUyE |
| 2-1-4-2 | | もらい足2メン ~インサイド1on1 |  https://youtu.be/0FUD-ySW2ZM |
| 2-2-5-1 | 総合練習 | もらい足2メン ~インサイド1on1 |  https://youtu.be/mktdv75imBU |
| 2-3-4-4 | | もらい足2メン ~インサイド1on1 |  https://youtu.be/77ID0x4020Y |
| 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 |
| 2-3-3-1 | | 全力じゃんけん |  https://youtu.be/lfFncXbTh0A |