

クリニック概要

ゴール	1on1の状況でインラインからDFをずらす為のスキルを知り実践でチャレンジすることができる
準備するもの	マーカー
メモ 【対象カテゴリー】ミニバス 【クリニック開催時間】 ・第1部: 09:30～12:00 (11:55頃よりクロージング) ・第2部: 13:30～16:00 (15:55頃よりクロージング) 【今回のクリニックで取り入れる技術】 UP:リアクション・ボールハンドリング系 (20分) 第1Q: ボールレシーブ【ストレートカット・Lカット・シール】 (30分) 第2Q: レシーブからのステップワーク (30分) 【①シール: ネガティブスタンス→スイング・②ストレートカット: スタンピード・③Lカット: ジャブ&クロス→スイング】 第3Q: ダウンヒルからのドリブルスキル (30分) 【インアウト・インアウトからクロスオーバー・ショートスキップ→ドロップ・ドロップ→ドラッグ→フットスイッチ】 第4Q: ボールレシーブからVS・ダウンヒルからVS【ゲームライクトレーニングの紹介】 (30分) 各Qのキーワード 第1Q: ボールレシーブ ・ボールレシーブ時に『ボックス』の中にボールをとどめないようにしよう (ボックス: 自身の両肩と腰を結んだ上半身の事) ・常にDFから取られにくい場所にボールを移動させよう 第2Q: レシーブからのステップワーク ・ボールと足を連動させて動かそう ・キャリア(トラベリング)にならないようにドリブルが始まってから軸足を離そう (ドリブルの出发点と姿勢を意識する) 第3Q: ダウンヒルからのドリブルスキル (30分)	

・スピードを出す為のスイッチを**ON & OFF**の入れ替えをはっきりしよう

(スピード・姿勢・ドリブル・目つき(オーラ?) etc)

・スピードで解決しないで**DF**と遊ぼう

(完全にインラインから**DF**を外す)

・フィフティーな状況でもフィニッシュに持っていく事を意識しよう

(フィフティーの状況の場合はなにをしなくてはいけないか考えよう 例:コンタクト**or**ストップをしセパレーションを作るetc)