

2021年度 U15ナショナル育成キャンプ(男子) 練習映像(練習順)

1回目: 11/26~28

| 11/26・PM | メニュー | YouTube |
|-----------------|----------------------------|---|
| 1-1-2-1 | ドリブル&パスファンダメンタル |  https://www.youtube.com/watch?v=8WdhPkHLT1w&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=1 |
| 1-1-3-1 | ワンハンドパスドリル |  https://www.youtube.com/watch?v=MMhfNHMaleY&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=2 |
| 1-1-4-1 | ワンステップレイアップ |  https://www.youtube.com/watch?v=ReaF9mkoki8&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=3 |
| 1-1-5-1 | フェイクワンステップ |  https://www.youtube.com/watch?v=4oBK_c_FmVo&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=4 |
| 1-1-6-1 | クローズアウト判断 |  https://www.youtube.com/watch?v=uwn04KI_mu8&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=5 |
| 1-1-6-2 | スタブドリブル |  https://www.youtube.com/watch?v=FibEuN6XjUk&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=6 |
| 1-1-7-1 | キックアウト or フィニッシュ 2on2判断 |  https://www.youtube.com/watch?v=V4JXM1dN9ck&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=7 |
| 1-1-8-1 | 2on1 駆け引き |  https://www.youtube.com/watch?v=rClzGSxM0w&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=8 |
| 1-1-9-1 | 3on2 駆け引き |  https://www.youtube.com/watch?v=t3Yhfcj-R2M&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=9 |
| 1-1-10-1 | サポートの原則確認 |  https://www.youtube.com/watch?v=l5-Zd0CImMg&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=10 |
| 1-1-11-1 | 5on0ダイヤモンド |  https://www.youtube.com/watch?v=s-sHm2ixXDk&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=11 |
| 1-1-12-1 | 3on3トランジション勝ち抜け |  https://www.youtube.com/watch?v=JA-olnuHPw8&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=12 |
| 11/27・AM | | |
| 1-2-2-1 | ボディアップドリル |  https://www.youtube.com/watch?v=cFqgWuN8Exs&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=13 |
| 1-2-2-2 | FTレーンを基準にした ボディアップの使い分け |  https://www.youtube.com/watch?v=g7xulCbQCgk&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=14 |
| 1-2-3-1 | ドリフト or バックカット2on2 |  https://www.youtube.com/watch?v=hckcDYXzt1Y&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=15 |
| 1-2-4-1 | エクストラパス判断3on3 |  https://www.youtube.com/watch?v=7XxyPMT0BwY&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=16 |
| 1-2-5-1 | ピンダウンスクリーンドリル |  https://www.youtube.com/watch?v=zM80hITKf0w&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=17 |
| 11/27・PM | | |
| 1-3-2-1 | ブロックショットドリル |  https://www.youtube.com/watch?v=KLIG9UppUrU&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=18 |
| 1-3-3-1 | クローズアウトドリル |  https://www.youtube.com/watch?v=xMpDtPmPY6g&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=19 |
| 1-3-3-2 | ギャップヘルプ ~クローズアウト2on2 |  https://www.youtube.com/watch?v=wXeeXd-AxQA&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=20 |
| 1-3-4-1 | 3on3ヘルプの読み |  https://www.youtube.com/watch?v=mQg6JWylVCs&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=21 |

| 11/27・PM | メニュー | YouTube |
|-----------------|-------------------------|---|
| 1-3-5-1 | 5on0トランジション スペーシング |  https://www.youtube.com/watch?v=sxiycEge5_Q&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=22 |
| 1-3-6-1 | 5on4+1トランジション スペーシング |  https://www.youtube.com/watch?v=04ulHp8w5l8&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=23 |
| 1-3-7-1 | 5on0トランジション ～ダイヤモンド |  https://www.youtube.com/watch?v=noLldRaxBGE&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=24 |
| 1-3-8-1 | 5on5トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=FvTr5T4bYg4&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=25 |
| 11/28・AM | | |
| 1-4-2-1 | カールカットへのワンハンドパス |  https://www.youtube.com/watch?v=gqTvu1RSIrM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=26 |
| 1-4-2-2 | 2on2カールカットへの ワンハンドパス |  https://www.youtube.com/watch?v=HABXy1jZ5NE&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=27 |
| 1-4-3-1 | フローター or ヘジテーション |  https://www.youtube.com/watch?v=UeU40bKPNFE&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=28 |
| 1-4-4-1 | ピンダウンスクリーン スクリーナーの判断 |  https://www.youtube.com/watch?v=CFofdBDfHoM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=29 |
| 1-4-5-1 | リバウンドトライアングル |  https://www.youtube.com/watch?v=pOE82CjOMtQ&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=30 |

2021年度 U15ナショナル育成キャンプ(男子) 練習映像(練習順)

2回目: 12/17~19

| 12/17・PM | メニュー | YouTube |
|-----------------|---------------------------------------|---|
| 2-1-2-1 | 2ボールリアクション ブルドリブル |  https://www.youtube.com/watch?v=tUzeeweux8&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=31 |
| 2-1-2-2 | 2ボールリアクションパス |  https://www.youtube.com/watch?v=X74H5ic9mjM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=32 |
| 2-1-2-3 | 3on0スペーシングパストリル |  https://www.youtube.com/watch?v=veQ84i1X3Co&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=33 |
| 2-1-3-1 | 100ショット |  https://www.youtube.com/watch?v=C3JpYEcji-g&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=34 |
| 2-1-4-2 | ミスマッチ2on2 |  https://www.youtube.com/watch?v=ciAxj8ddBss&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=35 |
| 2-1-5-1 | 2on1+1トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=Zj0u7114Gj0&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=36 |
| 2-1-5-2 | 3on2+1トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=Smmz0JRCQkA&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=37 |
| 2-1-6-1 | 5on0トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=T9Yrt7IYkkE&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=38 |
| 2-1-6-2 | 5on5トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=j9141g-YNI4&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=39 |
| 2-1-6-3 | 5on5トランジション勝ち抜け |  https://www.youtube.com/watch?v=lvBjiEqLjsM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=40 |
| 12/18・AM | | |
| 2-2-2-1 | クロスコートスクリーン ~フィニッシュ |  https://www.youtube.com/watch?v=gxt_lb-nc8l&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=41 |
| 2-2-2-2 | 5on0STS~パッシング練習 |  https://www.youtube.com/watch?v=W80TcBz6t3M&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=42 |
| 2-2-2-3 | エクストラパス or カウンター1on1 |  https://www.youtube.com/watch?v=F9ByFHf1T2U&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=43 |
| 2-2-3-1 | ドリフト or バックカット2on2 |  https://www.youtube.com/watch?v=ji42hE4Gfe0&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=44 |
| 2-2-3-2 | エクストラパス or カウンター 1on1 vs ギャップヘルプ判断 |  https://www.youtube.com/watch?v=IAIMtgwM3kM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=45 |
| 2-2-4-1 | クロスコートスクリーン~3on3 |  https://www.youtube.com/watch?v=pZyB4BJsYJM&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=46 |
| 2-2-5-1 | 3on3ノーチャンス ~リクリエイト |  https://www.youtube.com/watch?v=bcNuilg24o&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=47 |
| 2-2-6-1 | STS~3on3 |  https://www.youtube.com/watch?v=T0uV_bmFNog&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=48 |
| 2-2-7-1 | 5on5トランジション~STS |  https://www.youtube.com/watch?v=1ZM0fPDW9Vg&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=49 |
| 12/18・PM | | |
| 2-3-3-1 | オフェンス局面の用語整理 |  https://www.youtube.com/watch?v=x_tu0mSyjPI&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=50 |
| 2-3-3-2 | パーティカルブロックの攻防 |  https://www.youtube.com/watch?v=QB07SVxTfyU&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=51 |
| 2-3-3-3 | 空中コンタクト |  https://www.youtube.com/watch?v=WAup8vvlRJ0&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=52 |

| 12/18・PM | メニュー | YouTube |
|----------|---------------------------------|---|
| 2-3-4-1 | エクストラパス ～2on2ギャップヘルプ |  https://www.youtube.com/watch?v=CP1xA_hK9fY&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=53 |
| 2-3-4-2 | エクストラパス ～3on3ギャップヘルプ |  https://www.youtube.com/watch?v=Hof66ne6N6g&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=54 |
| 2-3-5-1 | 5on0トランジション2ユニット |  https://www.youtube.com/watch?v=RE_mIqnK_xQ&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=55 |
| 2-3-5-2 | 5on3+2 アウトナンバートランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=_Y_AomfFEVI&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=56 |
| 2-3-5-3 | イーブンナンバートランジション (ミスマッチを見つける) |  https://www.youtube.com/watch?v=pADItTYTkdE&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=57 |
| 2-3-6-1 | 5on5ボックスアウト ～トランジション |  https://www.youtube.com/watch?v=22fZ0_4fYlk&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=58 |

12/19・AM

| | | |
|---------|-------------------------|---|
| 2-4-3-1 | 5on0 トランジション～STS |  https://www.youtube.com/watch?v=We7yLjh_b3o&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=59 |
| 2-4-3-2 | 5on5 トランジション～STS |  https://www.youtube.com/watch?v=vtYS4c50yNc&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=60 |
| 2-4-3-3 | 5on5 トランジションダウンヒルから |  https://www.youtube.com/watch?v=VOSzf_X0b4c&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=61 |
| 2-4-3-4 | 5on5 トランジションリクリエイトから |  https://www.youtube.com/watch?v=05iRsb0QKPU&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=62 |
| 2-4-3-5 | 5on5 トランジションブレイク3から |  https://www.youtube.com/watch?v=LFUw4NwA3al&list=PLCqzxVxf1TATmxyt-tuxPQyJevY8ch1jv&index=63 |