

2021年度 U15ナショナル育成キャンプ(女子) 練習映像(練習順)

1回目: 11/26~28

11/26・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	女性アスリートの三主徴+栄養講習	 https://youtu.be/Sr0RzYDzpT8
1-1-Lecture 1-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/uy6H-LauBzY
1-1-1-1	チームミーティング	 https://youtu.be/86rBpluuAvo
1-1-1-2	ウォームアップ	 https://youtu.be/K97CjcEfs5E
1-1-2-1	カップリングジャンプ	 https://youtu.be/uklLpor_B0Q
1-1-2-2	カップリングスキップ	 https://youtu.be/3YGYpk8NOAg
1-1-2-3	カップリングドリブル	 https://youtu.be/gM0xiJam434
1-1-2-4	ドリブル&ジャンプ	 https://youtu.be/48b-gkEtl58
1-1-2-5	ドリブル鬼ごっこ	 https://youtu.be/EGbZdliSthM
1-1-3-1	3秒ストップシューティング	 https://youtu.be/rQ6tgJwXaCU
1-1-3-2	クイックフットシューティング	 https://youtu.be/_FoY3aiXw5Y
1-1-4-1	パワースポット(キラースポット)を目指す	 https://youtu.be/W4Xr67mqUQ4
1-1-4-2	DFがコースに入ってきた時	 https://youtu.be/RKTW0g3eNik
1-1-5-1	クローズアウトから1on1	 https://youtu.be/sPRNlalDrgM
1-1-5-2	クローズアウトから2on2	 https://youtu.be/sisWJzxVOC8
1-1-6-1	3×3	 https://youtu.be/o4QEYyKbVEo
11/27・AM		
1-2-Lecture 2-1	Japan's Pride インテグリティ講習	 https://youtu.be/2jAEgN8YTVo
1-2-Lecture 2-2	チームミーティング	 https://youtu.be/ajRX7cmXS5o
1-2-Lecture 2-3	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/0yy-c9eor2c
1-2-1-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/G3vr9JCr0mk
1-2-2-1	コーディネーションレイアップ	 https://youtu.be/5y6hzPbCdzc
1-2-2-2	ドリブルコーディネーション	 https://youtu.be/rkp2QMYCnMg
1-2-2-3	ミラージャンプ	 https://youtu.be/rncYRHDGhz0
1-2-3-1	ブロックショット	 https://youtu.be/rs46WVJEiPO

11/27・AM	メニュー	YouTube
1-2-3-2	ボディアップ	 https://youtu.be/Pff7tSQJyNI
1-2-3-3	クローズアウトから1on1	 https://youtu.be/pY_2dkTMNog
1-2-4-1	ワンハンドパスドリル	 https://youtu.be/FtT90cw-KA0
1-2-4-2	キックアウト判断	 https://youtu.be/Tu2xNleEUzY
1-2-5-1	3×3	 https://youtu.be/CDdUZMwWOSo
11/27・PM		
1-3-Lecture 3-1	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/BrnAijgM9tw
1-3-Lecture 3-2	チームミーティング	 https://youtu.be/LL-tRkWE-HE
1-3-1-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/kWNx7Gu3ZT8
1-3-2-2	突き出しのトラベリング防止	 https://youtu.be/Q0nK04v4lNs
1-3-3-1	vsヘルプフィニッシュ	 https://youtu.be/t7ynoHuMF48
1-3-4-1	2on1	 https://youtu.be/yImyqE5LFEM
1-3-4-2	3on2	 https://youtu.be/qrwfrFIHzmA
1-3-5-1	スクリーン判断お姫さま鬼ごっこ	 https://youtu.be/ioPlmKETE7s
1-3-5-2	4on4スクリーン判断	 https://youtu.be/0qsZgP6E_vk
11/28・AM		
1-4-Lecture 4-1	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/3qQDXCNbm8U
1-4-1-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/voEVlomBo1E
1-4-2-1	オープンマインド	 https://youtu.be/strke2eK6zQ
1-4-3-1	キャッチボイスから 1on1	 https://youtu.be/xEnR0tK3Pfc
1-4-3-2	アドバンテージ 1on1	 https://youtu.be/X-rhtl5doLc
1-4-3-3	クロスタッチ 1on1	 https://youtu.be/yMMmHXrpAM
1-4-4-1	ブレイク1 - 2on2	 https://youtu.be/g5vr1bTQ0E8
1-4-5-1	ブレイク2 - 3on3	 https://youtu.be/LbtdvzPIAME
1-4-6-1	ポストイン ~ブレイク2 - 3on3	 https://youtu.be/Vssh78X8kWI
1-4-8-1	4on4ボックスアウト ~トランジション	 https://youtu.be/BRNe937fybM
1-4-9-1	ゲーム形式	 https://youtu.be/C5MRXOD9lyY

2021年度 U15ナショナル育成キャンプ(女子) 練習映像(練習順)

2回目: 12/17~19

12/17・PM	メニュー	YouTube
2-1-Lecture 1-1	エクササイズ講習・スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/HdCirRX-Xlw
2-1-1-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/ZgpJT66xcXE
2-1-2-1	3人組パッシング	 https://youtu.be/07AqPRiHAFM
2-1-3-1	ドリブルハンドリング競争	 https://youtu.be/J02dYqQNw4I
2-1-4-1	3pt ラインスライド&スプリント	 https://youtu.be/YAGUXniM4k0
2-1-4-2	3pt ラインミラーディフェンス	 https://youtu.be/flmtgA9gf_Q
2-1-4-3	スティールタイミング	 https://youtu.be/xjmNCgdmLK4
2-1-5-1	1on1コンペティション	 https://youtu.be/tkFsw00wx-w
2-1-6-1	4on0トランジション	 https://youtu.be/r3ivl4nmdVE
2-1-6-2	4on0トランジションポストアップ	 https://youtu.be/Gt4lqaHlGoA
2-1-6-3	4on0ピンダウン	 https://youtu.be/x0fH5dEVA2E
2-1-6-4	4on0トランジション~クリエイト	 https://youtu.be/fkDCIfTi84
2-1-7-1	ゲーム形式	 https://youtu.be/Ua8k10piG7Y
2-1-7-2	ゲーム課題振り返り	 https://youtu.be/bEwQ0hursic
12/18・AM		
2-2-Lecture 2-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/_u72uYyqqPw
2-2-1-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/NdKPM5-FIHY
2-2-3-1	ゲーム振り返り	 https://youtu.be/TLTk-yprjQ4
2-2-4-1	ピボットボールキープ	 https://youtu.be/x4ZfcEB_Tlo
2-2-4-2	ドリブル反応ゲーム	 https://youtu.be/xNCTu9CvgAl
2-2-4-3	プレッシャーリリーススイッチフット	 https://youtu.be/QtN0cq0bvfo
2-2-4-4	ドリブルジャブ・クロスジャブ	 https://youtu.be/EsAcj69T90w
2-2-5-1	エリア2駆け引き	 https://youtu.be/L83Ey2q6dWs
2-2-6-1	1on1コンペティション	 https://youtu.be/sTNcFtxC2yg

12/18・AM	メニュー	YouTube
2-2-7-1	リムラン+ウイング2on2	 https://youtu.be/sapHjDwdhlw
2-2-7-2	リムランリロケート~キックアウト判断	 https://youtu.be/JktVYXyysdU
2-2-8-1	スティール~トランジション	 https://youtu.be/W-f6fjbZfXE
2-2-9-1	ゲーム形式	 https://youtu.be/EBqVUuDzl5U
2-2-9-2	ゲーム課題振り返り	 https://youtu.be/4Du0xpHNXbs
12/18・PM		
2-3-Lecture 3-1	チームミーティング	 https://youtu.be/PfcmwNeBRy4
2-3-Lecture 3-2	エクササイズ講習・栄養講習	 https://youtu.be/nSqjNYG4x00
2-3-2-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/6B7vZQZwTv8
2-3-4-1	エクストラパスorカウンター1on1	 https://youtu.be/qMWqDrwEtS0
2-3-5-1	ポストラップ~3on3	 https://youtu.be/xPoH9BFugIU
2-3-8-1	4on0チームプレー確認	 https://youtu.be/pOdTJuJXhsY
2-3-9-1	ゲーム形式	 https://youtu.be/Kc0x2HYSHNA
2-3-9-2	ゲーム課題振り返り	 https://youtu.be/lxdCgWcZziQ
12/19・AM		
2-4-Lecture 4-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 https://youtu.be/qXcNMgdCIJo
2-4-1-1	前日練習振り返り	 https://youtu.be/AtlQX3H0nQ8
2-4-3-1	ウォームアップ	 https://youtu.be/Pvm2BqC7FMI
2-4-4-1	クリエイティブフィニッシュドリル	 https://youtu.be/HZRp_RLQ6do
2-4-5-1	1on1コンペティション	 https://youtu.be/FYms_TS6-Dk
2-4-6-1	4on0ヒーローフラッシュ	 https://youtu.be/LK9HF_S4jdM
2-4-6-1	5on0ブレイク3の合わせ	 https://youtu.be/zpb7Vtl7Wtl
2-4-6-1	ブザーピータードリル	 https://youtu.be/2siE-GFy_1Y
2-4-7-1	チームプレー確認	 https://youtu.be/Nd4T8KDCmiM
2-4-8-1	ゲーム形式	 https://youtu.be/6ypsMDNYA8c