

# 2021年度 U15ナショナル育成キャンプ(女子) 練習映像(局面順)

1回目:11/26~28 2回目:12/17~19

| 日-セッション | 局面整理          | メニュー              | YouTube   |
|---------|---------------|-------------------|---|
| 1-3-2-2 | ファンダメンタル      | 突き出しのトラベリング防止     |  <a href="https://youtu.be/Q0nK04v4INs">https://youtu.be/Q0nK04v4INs</a>   |
| 2-2-4-1 |               | ピボットボールキープ        |  <a href="https://youtu.be/x4ZfcEB_Tlo">https://youtu.be/x4ZfcEB_Tlo</a>   |
| 2-2-4-2 |               | ドリブル反応ゲーム         |  <a href="https://youtu.be/xNCTu9CvgAI">https://youtu.be/xNCTu9CvgAI</a>   |
| 1-1-3-1 | シュート          | 3秒ストップシューティング     |  <a href="https://youtu.be/rQ6tgJwXaCU">https://youtu.be/rQ6tgJwXaCU</a>   |
| 1-1-3-2 |               | クイックフットシューティング    |  <a href="https://youtu.be/_FoY3aiXw5Y">https://youtu.be/_FoY3aiXw5Y</a>   |
| 2-4-6-1 |               | ブザービータードリル        |  <a href="https://youtu.be/2siE-GFy_1Y">https://youtu.be/2siE-GFy_1Y</a>   |
| 1-2-4-1 | パス            | ワンハンドパスドリル        |  <a href="https://youtu.be/FiT90cw-KA0">https://youtu.be/FiT90cw-KA0</a> |
| 2-1-2-1 |               | 3人組パッシング          |  <a href="https://youtu.be/07AqPRiHAFM">https://youtu.be/07AqPRiHAFM</a> |
| 2-1-3-1 | ドリブル          | ドリブルハンドリング競争      |  <a href="https://youtu.be/J02dYqQnw4I">https://youtu.be/J02dYqQnw4I</a> |
| 2-1-4-1 | ディフェンス        | 3pt ラインスライド&スプリント |  <a href="https://youtu.be/YAGUXniM4k0">https://youtu.be/YAGUXniM4k0</a> |
| 2-1-4-2 |               | 3pt ラインミラーディフェンス  |  <a href="https://youtu.be/flmtgA9gf_Q">https://youtu.be/flmtgA9gf_Q</a> |
| 2-1-4-3 |               | スティールタイミング        |  <a href="https://youtu.be/xjmNCgdmLK4">https://youtu.be/xjmNCgdmLK4</a> |
| 2-1-5-1 | 1on1          | 1on1 コンペティション     |  <a href="https://youtu.be/tkFsw00wx-w">https://youtu.be/tkFsw00wx-w</a> |
| 2-2-6-1 |               | 1on1 コンペティション     |  <a href="https://youtu.be/sTncFtxC2yg">https://youtu.be/sTncFtxC2yg</a> |
| 2-4-5-1 |               | 1on1 コンペティション     |  <a href="https://youtu.be/FYms_TS6-Dk">https://youtu.be/FYms_TS6-Dk</a> |
| 1-1-2-1 | コーディ<br>ネーション | カップリングジャンプ        |  <a href="https://youtu.be/ukLLpor_BOQ">https://youtu.be/ukLLpor_BOQ</a> |

| 日-セッション | 局面整理      | メニュー           | YouTube   |
|---------|-----------|----------------|---|
| 1-1-2-2 | コーディネーション | カップリングスキップ     |  <a href="https://youtu.be/3YGYpk8NOAg">https://youtu.be/3YGYpk8NOAg</a>   |
| 1-1-2-3 |           | カップリングドリブル     |  <a href="https://youtu.be/gM0xiJam434">https://youtu.be/gM0xiJam434</a>   |
| 1-1-2-4 |           | ドリブル&ジャンプ      |  <a href="https://youtu.be/48b-gkEtI58">https://youtu.be/48b-gkEtI58</a>   |
| 1-1-2-5 |           | ドリブル鬼ごっこ       |  <a href="https://youtu.be/EGbZdliSthM">https://youtu.be/EGbZdliSthM</a>   |
| 1-2-2-1 |           | コーディネーションレイアツプ |  <a href="https://youtu.be/5y6hzPbCdzc">https://youtu.be/5y6hzPbCdzc</a>   |
| 1-2-2-2 |           | ドリブルコーディネーション  |  <a href="https://youtu.be/rkp2QMYCnMg">https://youtu.be/rkp2QMYCnMg</a>   |
| 1-2-2-3 |           | ミラージャンプ        |  <a href="https://youtu.be/rncYRHDGhz0">https://youtu.be/rncYRHDGhz0</a>   |
| <hr/>   |           |                |   |
| 1-1-1-1 | トレーニング    | チームミーティング      |  <a href="https://youtu.be/86rBpluuAvo">https://youtu.be/86rBpluuAvo</a>   |
| 1-1-1-2 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/K97CjcEfs5E">https://youtu.be/K97CjcEfs5E</a>  |
| 1-1-6-1 |           | 3×3            |  <a href="https://youtu.be/o4QEYyKbVEo">https://youtu.be/o4QEYyKbVEo</a> |
| 1-2-1-1 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/G3vr9JCr0mk">https://youtu.be/G3vr9JCr0mk</a> |
| 1-2-5-1 |           | 3×3            |  <a href="https://youtu.be/CDdUZMwW0So">https://youtu.be/CDdUZMwW0So</a> |
| 1-3-1-1 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/kWNx7Gu3ZT8">https://youtu.be/kWNx7Gu3ZT8</a> |
| 1-3-6-1 |           | ゲーム形式          |  <a href="https://youtu.be/jcKwLCjZPe4">https://youtu.be/jcKwLCjZPe4</a> |
| 1-4-1-1 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/voEVlomBo1E">https://youtu.be/voEVlomBo1E</a> |
| 1-4-9-1 |           | ゲーム形式          |  <a href="https://youtu.be/C5MRX0D9lyY">https://youtu.be/C5MRX0D9lyY</a> |
| 2-1-1-1 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/ZgpJT66xcXE">https://youtu.be/ZgpJT66xcXE</a> |
| 2-1-7-1 |           | ゲーム形式          |  <a href="https://youtu.be/Ua8k10piG7Y">https://youtu.be/Ua8k10piG7Y</a> |
| 2-1-7-2 |           | ゲーム課題振り返り      |  <a href="https://youtu.be/bEwQ0hursic">https://youtu.be/bEwQ0hursic</a> |
| 2-2-1-1 |           | ウォームアツプ        |  <a href="https://youtu.be/NdKPM5-FIHY">https://youtu.be/NdKPM5-FIHY</a> |
| 2-2-3-1 |           | ゲーム振り返り        |  <a href="https://youtu.be/TLTk-yprjQ4">https://youtu.be/TLTk-yprjQ4</a> |

| 日-セッション | 局面整理    | メニュー  | YouTube   |
|---------|---------|---|---|
| 2-2-9-1 | トレーニング  | ゲーム形式   |  <a href="https://youtu.be/EBqVUuDzI5U">https://youtu.be/EBqVUuDzI5U</a>   |
| 2-2-9-2 |         | ゲーム課題振り返り   |  <a href="https://youtu.be/4Du0xpHNXbs">https://youtu.be/4Du0xpHNXbs</a>   |
| 2-3-2-1 |         | ウォームアップ   |  <a href="https://youtu.be/6B7vZQZwTv8">https://youtu.be/6B7vZQZwTv8</a>   |
| 2-3-9-1 |         | ゲーム形式   |  <a href="https://youtu.be/Kc0x2HYSHNA">https://youtu.be/Kc0x2HYSHNA</a>   |
| 2-3-9-2 |         | ゲーム課題振り返り   |  <a href="https://youtu.be/lxdCgWcZtQ">https://youtu.be/lxdCgWcZtQ</a>     |
| 2-4-1-1 |         | 前日練習振り返り  |  <a href="https://youtu.be/AtIQX3H0nQ8">https://youtu.be/AtIQX3H0nQ8</a>   |
| 2-4-3-1 |         | ウォームアップ   |  <a href="https://youtu.be/Pvm2BqC7FMI">https://youtu.be/Pvm2BqC7FMI</a>   |
| 2-4-7-1 |         | チームプレー確認  |  <a href="https://youtu.be/Nd4T8KDCmiM">https://youtu.be/Nd4T8KDCmiM</a>   |
| 2-4-8-1 | ゲーム形式   |  <a href="https://youtu.be/6ypsMDNYA8c">https://youtu.be/6ypsMDNYA8c</a> |   |
| 1-3-5-1 | クリエイト局面 | スクリーン判断<br>お姫さま鬼ごっこ   |  <a href="https://youtu.be/ioPlmKETE7s">https://youtu.be/ioPlmKETE7s</a> |
| 1-3-5-2 |         | 4on4 スクリーン判断  |  <a href="https://youtu.be/OqsZgP6E_vk">https://youtu.be/OqsZgP6E_vk</a> |
| 2-1-6-3 |         | 4on0 ピンダウン  |  <a href="https://youtu.be/x0fH5dEVA2E">https://youtu.be/x0fH5dEVA2E</a> |
| 2-1-6-4 |         | 4on0 トランジション<br>~クリエイト  |  <a href="https://youtu.be/fkDCIfTi84">https://youtu.be/fkDCIfTi84</a>   |
| 2-2-4-3 |         | プレッシャーリリース<br>スイッチフット   |  <a href="https://youtu.be/QtN0cq0bvfo">https://youtu.be/QtN0cq0bvfo</a> |
| 2-2-4-4 |         | ドリブルジャブ・クロスジャブ  |  <a href="https://youtu.be/EsAcj69T90w">https://youtu.be/EsAcj69T90w</a> |
| 2-3-8-1 |         | 4on0 チームプレー確認   |  <a href="https://youtu.be/p0dTJuJXhsY">https://youtu.be/p0dTJuJXhsY</a> |
| 2-4-6-1 |         | 4on0 ヒーローフラッシュ  |  <a href="https://youtu.be/LK9HF_S4jdM">https://youtu.be/LK9HF_S4jdM</a> |
| 1-1-5-1 | チャンス局面  | クローズアウトから1on1   |  <a href="https://youtu.be/sPRNlalDrgM">https://youtu.be/sPRNlalDrgM</a> |
| 1-1-5-2 |         | クローズアウトから2on2   |  <a href="https://youtu.be/sisWJzxVOC8">https://youtu.be/sisWJzxVOC8</a> |
| 1-4-3-3 |         | クロスタッチ 1on1   |  <a href="https://youtu.be/yMMmXHXrpAM">https://youtu.be/yMMmXHXrpAM</a> |

| 日-セッション | 局面整理          | メニュー                     | YouTube   |
|---------|---------------|--------------------------|---|
| 2-3-4-1 | チャンス局面        | エクストラパス or カウンター<br>1on1 |  <a href="https://youtu.be/qMWqDrwEtS0">https://youtu.be/qMWqDrwEtS0</a>   |
| 2-3-5-1 |               | ポストラップ ~3on3             |  <a href="https://youtu.be/xPoH9BFugIU">https://youtu.be/xPoH9BFugIU</a>   |
| 1-2-3-2 | チャンス局面 DF     | ボディアップ                   |  <a href="https://youtu.be/Pff7tSQJyNI">https://youtu.be/Pff7tSQJyNI</a>   |
| 1-2-3-3 |               | クローズアウトから1on1            |  <a href="https://youtu.be/pY_2dkTMNog">https://youtu.be/pY_2dkTMNog</a>   |
| 1-3-4-1 | トランジション<br>局面 | 2on1                     |  <a href="https://youtu.be/ylmyqE5LFEM">https://youtu.be/ylmyqE5LFEM</a>   |
| 1-3-4-2 |               | 3on2                     |  <a href="https://youtu.be/qrwfrFIHzmA">https://youtu.be/qrwfrFIHzmA</a>   |
| 1-4-8-1 |               | 4on4 ボックスアウト<br>~トランジション |  <a href="https://youtu.be/BRNe937fybM">https://youtu.be/BRNe937fybM</a>   |
| 2-1-6-1 |               | 4on0 トランジション             |  <a href="https://youtu.be/r3ivl4nmdVE">https://youtu.be/r3ivl4nmdVE</a>   |
| 2-1-6-2 |               | 4on0<br>トランジションポストアップ    |  <a href="https://youtu.be/Gt4lqaHlGoA">https://youtu.be/Gt4lqaHlGoA</a>  |
| 2-2-7-1 |               | リムラン+ウイング 2on2           |  <a href="https://youtu.be/sapHjDwdhlw">https://youtu.be/sapHjDwdhlw</a> |
| 2-2-7-2 |               | リムランリロケート<br>~キックアウト判断   |  <a href="https://youtu.be/JktVYXyysdU">https://youtu.be/JktVYXyysdU</a> |
| 2-2-8-1 |               | スティール<br>~トランジション        |  <a href="https://youtu.be/W-f6fjbZfXE">https://youtu.be/W-f6fjbZfXE</a> |
| 1-2-4-2 | ブレイク局面        | キックアウト判断                 |  <a href="https://youtu.be/Tu2xNleEUzY">https://youtu.be/Tu2xNleEUzY</a> |
| 1-4-4-1 |               | ブレイク1 - 2on2             |  <a href="https://youtu.be/g5vr1bTQOE8">https://youtu.be/g5vr1bTQOE8</a> |
| 1-4-5-1 |               | ブレイク2 - 3on3             |  <a href="https://youtu.be/LbtvdzPIAME">https://youtu.be/LbtvdzPIAME</a> |
| 1-4-6-1 |               | ポストイン<br>~ブレイク2 - 3on3   |  <a href="https://youtu.be/Vssh78X8kWI">https://youtu.be/Vssh78X8kWI</a> |
| 2-2-5-1 |               | エリア2駆け引き                 |  <a href="https://youtu.be/L83Ey2q6dWs">https://youtu.be/L83Ey2q6dWs</a> |
| 2-4-6-1 |               | 5on0 ブレイク3の合わせ           |  <a href="https://youtu.be/zpb7Vtl7Wtl">https://youtu.be/zpb7Vtl7Wtl</a> |
| 1-1-4-1 | フィニッシュ局面      | パワースポット(キラースポット)<br>を目指す |  <a href="https://youtu.be/W4Xr67mqUQ4">https://youtu.be/W4Xr67mqUQ4</a> |

| 日-セッション         | 局面整理           | メニュー                           | YouTube   |
|-----------------|----------------|--------------------------------|---|
| 1-1-4-2         |                | DFがコースに入ってきた時                  |  <a href="https://youtu.be/RKTW0g3eNik">https://youtu.be/RKTW0g3eNik</a>   |
| 1-3-3-1         |                | vsヘルプフィニッシュ                    |  <a href="https://youtu.be/t7ynoHuMF48">https://youtu.be/t7ynoHuMF48</a>   |
| 1-4-3-1         | フィニッシュ局面       | キャッチボイスから1on1                  |  <a href="https://youtu.be/xEnR0tK3Pfc">https://youtu.be/xEnR0tK3Pfc</a>   |
| 1-4-3-2         |                | アドバンテージ1on1                    |  <a href="https://youtu.be/X-rhtl5doLc">https://youtu.be/X-rhtl5doLc</a>   |
| 2-4-4-1         |                | クリエイティブ<br>フィニッシュドリル           |  <a href="https://youtu.be/HZRp_RLQ6do">https://youtu.be/HZRp_RLQ6do</a>   |
| 1-2-3-1         | フィニッシュ局面<br>DF | ブロックショット                       |  <a href="https://youtu.be/rs46WVJEiP0">https://youtu.be/rs46WVJEiP0</a>   |
| 1-1-Lecture 1-1 | 講習             | 女性アスリートの三主徴+<br>栄養講習           |  <a href="https://youtu.be/Sr0RzYDzpT8">https://youtu.be/Sr0RzYDzpT8</a>   |
| 1-1-Lecture 1-2 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/uy6H-LauBzY">https://youtu.be/uy6H-LauBzY</a>   |
| 1-2-Lecture 2-1 |                | Japan's Pride<br>インテグリティ講習     |  <a href="https://youtu.be/2jAEgN8YTVo">https://youtu.be/2jAEgN8YTVo</a>  |
| 1-2-Lecture 2-2 |                | チームミーティング                      |  <a href="https://youtu.be/ajRX7cmXS5o">https://youtu.be/ajRX7cmXS5o</a> |
| 1-2-Lecture 2-3 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/0yy-c9eor2c">https://youtu.be/0yy-c9eor2c</a> |
| 1-3-Lecture 3-1 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/BrnAijgM9tw">https://youtu.be/BrnAijgM9tw</a> |
| 1-3-Lecture 3-2 |                | チームミーティング                      |  <a href="https://youtu.be/LL-tRkWE-HE">https://youtu.be/LL-tRkWE-HE</a> |
| 1-4-Lecture 4-1 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/3qQDXCNbm8U">https://youtu.be/3qQDXCNbm8U</a> |
| 2-1-Lecture 1-1 |                | エクササイズ講習・スポーツ<br>パフォーマンストレーニング |  <a href="https://youtu.be/HdCirRX-Xlw">https://youtu.be/HdCirRX-Xlw</a> |
| 2-2-Lecture 2-2 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/_u72uYyggPw">https://youtu.be/_u72uYyggPw</a> |
| 2-3-Lecture 3-1 |                | チームミーティング                      |  <a href="https://youtu.be/PfcmwNeBRy4">https://youtu.be/PfcmwNeBRy4</a> |
| 2-3-Lecture 3-2 |                | エクササイズ講習・栄養講習                  |  <a href="https://youtu.be/nSajNYG4x00">https://youtu.be/nSajNYG4x00</a> |
| 2-4-Lecture 4-2 |                | スポーツパフォーマンス<br>トレーニング          |  <a href="https://youtu.be/qXcNMgdCLJo">https://youtu.be/qXcNMgdCLJo</a> |
| 1-4-2-1         |                |                                | オープンマインド  |