

# 2021年度 U14ナショナル育成キャンプ(女子) 練習映像(練習順)

1回目: 11/19~21

11/19・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	繋がりと共通点	<a href="https://youtu.be/S3SVmXK9Q2g">https://youtu.be/S3SVmXK9Q2g</a>
1-1-Lecture 1-2	トレーニングの重要性と実践	<a href="https://youtu.be/phHAs8KriBA">https://youtu.be/phHAs8KriBA</a>
1-1-2-1	ドリブルコンビネーション	<a href="https://youtu.be/tu5-vkwZ60Q">https://youtu.be/tu5-vkwZ60Q</a>
1-1-3-1	クイックパッシング	<a href="https://youtu.be/EdPeAx9DCoo">https://youtu.be/EdPeAx9DCoo</a>
1-1-4-1	ドリブル鬼ごっこ	<a href="https://youtu.be/rBb-sUA8fno">https://youtu.be/rBb-sUA8fno</a>
1-1-5-1	DFが並走してきている状況でのフィニッシュ	<a href="https://youtu.be/qp5-6VI_ai0">https://youtu.be/qp5-6VI_ai0</a>
1-1-5-2	DFがコースに入ったきた状況でのフィニッシュ	<a href="https://youtu.be/udxKD3dLB0k">https://youtu.be/udxKD3dLB0k</a>
1-1-6-1	1on1	<a href="https://youtu.be/6j2ke6sF19U">https://youtu.be/6j2ke6sF19U</a>
1-1-7-1	3on3サポートの原則	<a href="https://youtu.be/w3JUvQ39X8g">https://youtu.be/w3JUvQ39X8g</a>
1-1-8-1	クローズアウトからの3on3	<a href="https://youtu.be/4Q8BhQ5_TAA">https://youtu.be/4Q8BhQ5_TAA</a>
1-1-9-1	3×3	<a href="https://youtu.be/LepoDPEbu8Y">https://youtu.be/LepoDPEbu8Y</a>
1-1-10-1	3秒ストップシューティング	<a href="https://youtu.be/bfipn26l6o0">https://youtu.be/bfipn26l6o0</a>
1-1-10-2	フットファイヤーシューティング	<a href="https://youtu.be/3gRByjQ7qVk">https://youtu.be/3gRByjQ7qVk</a>
1-1-11-1	プレッシャーフリースロー	<a href="https://youtu.be/Rhsl4ChNuxl">https://youtu.be/Rhsl4ChNuxl</a>
<b>11/20・AM</b>		
1-2-Lecture 2-1	Japan's Way	<a href="https://youtu.be/iec8nnc3ME4">https://youtu.be/iec8nnc3ME4</a>
1-2-Lecture 2-2	女性アスリートの3主徴	<a href="https://youtu.be/sPIhKSCQJhY">https://youtu.be/sPIhKSCQJhY</a>
1-2-1-1	マインドセット(リーダーとフォロワー)	<a href="https://youtu.be/d4SbJCvEQ5k">https://youtu.be/d4SbJCvEQ5k</a>
1-2-2-1	ウォームアップ	<a href="https://youtu.be/rXW-_3xUaDM">https://youtu.be/rXW-_3xUaDM</a>
1-2-3-1	カップリングスキップ	<a href="https://youtu.be/WnlXIL5cgT0">https://youtu.be/WnlXIL5cgT0</a>
1-2-4-1	カップリングボールあり	<a href="https://youtu.be/Ky_PKsqR7Xo">https://youtu.be/Ky_PKsqR7Xo</a>
1-2-5-1	ドリブルコンビネーション	<a href="https://youtu.be/2jsW1WFb9XE">https://youtu.be/2jsW1WFb9XE</a>
1-2-6-1	ブロックショット	<a href="https://youtu.be/7m483W6DpMU">https://youtu.be/7m483W6DpMU</a>
1-2-7-1	ボディアップ	<a href="https://youtu.be/T7fiU9Y7rw">https://youtu.be/T7fiU9Y7rw</a>
1-2-8-1	フィニッシュ	<a href="https://youtu.be/T0heGMbExMk">https://youtu.be/T0heGMbExMk</a>
1-2-9-1	エクストラパス判断3on3	<a href="https://youtu.be/nlq1INe3KIk">https://youtu.be/nlq1INe3KIk</a>

11/20・AM	メニュー	YouTube
1-2-9-2	ブレイク1の判断練習	 <a href="https://youtu.be/U7ljVD2fKMI">https://youtu.be/U7ljVD2fKMI</a>
1-2-9-3	ブレイク2の判断練習	 <a href="https://youtu.be/ZoKrqbieYEA">https://youtu.be/ZoKrqbieYEA</a>
1-2-10-1	3×3	 <a href="https://youtu.be/M346SciPBck">https://youtu.be/M346SciPBck</a>
<b>11/20・PM</b>		
<b>1-3-Lecture 3-1</b>	トレーニング	 <a href="https://youtu.be/yt_mMOHfwFs">https://youtu.be/yt_mMOHfwFs</a>
<b>1-3-Lecture 3-2</b>	マインドセット	 <a href="https://youtu.be/Dc0_fRtYiuk">https://youtu.be/Dc0_fRtYiuk</a>
1-3-2-1	キャッチボイスシューティング	 <a href="https://youtu.be/sjaKIngwB00">https://youtu.be/sjaKIngwB00</a>
1-3-3-1	フィニッシュ1on1	 <a href="https://youtu.be/z-il__0wXDO">https://youtu.be/z-il__0wXDO</a>
1-3-4-1	フィニッシュ1on2	 <a href="https://youtu.be/maVWMtNiuQ0">https://youtu.be/maVWMtNiuQ0</a>
1-3-5-1	ハーフコート3on2	 <a href="https://youtu.be/lZziAQh1D0U">https://youtu.be/lZziAQh1D0U</a>
1-3-6-1	4on0オールコートトランジション	 <a href="https://youtu.be/Ykc5bShczY0">https://youtu.be/Ykc5bShczY0</a>
1-3-7-1	4on4攻守の切り替え	 <a href="https://youtu.be/qlAWS7smoVI">https://youtu.be/qlAWS7smoVI</a>
1-3-8-1	反応	 <a href="https://youtu.be/2fvh-vaZia8">https://youtu.be/2fvh-vaZia8</a>
1-3-9-1	ピンダウンスクリーンからの4on4	 <a href="https://youtu.be/NxE6pqn137U">https://youtu.be/NxE6pqn137U</a>
1-3-10-1	ゲーム形式	 <a href="https://youtu.be/2GxS3UePVUA">https://youtu.be/2GxS3UePVUA</a>
<b>11/21・AM</b>		
<b>1-4-Lecture 4-1</b>	コーチ講習	 <a href="https://youtu.be/yYMctenWmRE">https://youtu.be/yYMctenWmRE</a>
<b>1-4-Lecture 4-2</b>	トレーニング	 <a href="https://youtu.be/leVSnVjcZls">https://youtu.be/leVSnVjcZls</a>
1-4-1-1	シュート&リバウンド	 <a href="https://youtu.be/0qhJ7c0cuKc">https://youtu.be/0qhJ7c0cuKc</a>
1-4-2-1	フィニッシュ1on1	 <a href="https://youtu.be/H3g3SeyT09U">https://youtu.be/H3g3SeyT09U</a>
1-4-3-1	カウンター1on1	 <a href="https://youtu.be/U_WuoNI-chw">https://youtu.be/U_WuoNI-chw</a>
1-4-4-1	ブレイク1・ブレイク2	 <a href="https://youtu.be/QfHAX2iqGdc">https://youtu.be/QfHAX2iqGdc</a>
1-4-5-1	トランジション4on4 (ブレイク3)	 <a href="https://youtu.be/jrQ01-TAgdE">https://youtu.be/jrQ01-TAgdE</a>
1-4-6-1	3秒ストップシューティング	 <a href="https://youtu.be/6oJWphVTsLc">https://youtu.be/6oJWphVTsLc</a>
1-4-7-1	4on4オールコートトランジション	 <a href="https://youtu.be/nYsDzGwHk2A">https://youtu.be/nYsDzGwHk2A</a>
1-4-8-1	ゲーム形式	 <a href="https://youtu.be/LQo--FshhjI">https://youtu.be/LQo--FshhjI</a>
1-4-9-1	プレッシャーフリースロー	 <a href="https://youtu.be/fuWEdHjf20U">https://youtu.be/fuWEdHjf20U</a>

# 2021年度 U14ナショナル育成キャンプ(女子) 練習映像(練習順)

2回目: 12/10~12

12/10・PM	メニュー	YouTube
<b>2-1-Lecture 1-1</b>	トレーニングについて	 <a href="https://youtu.be/Uk-p2HKVqJ0">https://youtu.be/Uk-p2HKVqJ0</a>
<b>2-1-Lecture 1-2</b>	睡眠・食事	 <a href="https://youtu.be/PJn90TUoPEg">https://youtu.be/PJn90TUoPEg</a>
<b>2-1-Lecture 1-3</b>	スポーツパフォーマンス	 <a href="https://youtu.be/vKEIM-nxifo">https://youtu.be/vKEIM-nxifo</a>
<b>2-1-1-1</b>	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/75hbSjwEMVM">https://youtu.be/75hbSjwEMVM</a>
<b>2-1-2-1</b>	2メンシューティング	 <a href="https://youtu.be/LEbjT_WsCOo">https://youtu.be/LEbjT_WsCOo</a>
<b>2-1-2-2</b>	ハイパス	 <a href="https://youtu.be/_cwl2RG2UHI">https://youtu.be/_cwl2RG2UHI</a>
<b>2-1-2-3</b>	ハーフコートパスラン(6メン2ボール)	 <a href="https://youtu.be/DupYd0I0Inc">https://youtu.be/DupYd0I0Inc</a>
<b>2-1-3-1</b>	1on1ピボット	 <a href="https://youtu.be/0lDwxTWmx6U">https://youtu.be/0lDwxTWmx6U</a>
<b>2-1-3-2</b>	1on1ピボット&ドライブ	 <a href="https://youtu.be/gjC-d-Ub5r8">https://youtu.be/gjC-d-Ub5r8</a>
<b>2-1-3-3</b>	1on1ドライブスキル	 <a href="https://youtu.be/muayef0MssQ">https://youtu.be/muayef0MssQ</a>
<b>2-1-4-1</b>	2on2ブレイク1(ハーフコート)	 <a href="https://youtu.be/TyQkjQEJDDE">https://youtu.be/TyQkjQEJDDE</a>
<b>2-1-4-2</b>	2on2ブレイク1(オールコート)	 <a href="https://youtu.be/fHKHl_xmzDU">https://youtu.be/fHKHl_xmzDU</a>
<b>2-1-4-3</b>	もらい足3on3	 <a href="https://youtu.be/2icFC15rdbw">https://youtu.be/2icFC15rdbw</a>
<b>2-1-5-1</b>	ピボット復習	 <a href="https://youtu.be/DpmmWxwC090">https://youtu.be/DpmmWxwC090</a>
<b>2-1-6-1</b>	3×3	 <a href="https://youtu.be/wlU8Ss5oPIQ">https://youtu.be/wlU8Ss5oPIQ</a>
<b>2-1-7-1</b>	自主練 振り返り	 <a href="https://youtu.be/SauzWnKo2hE">https://youtu.be/SauzWnKo2hE</a>
<b>12/11・AM</b>		
<b>2-2-Lecture 2-1</b>	食事	 <a href="https://youtu.be/XWY00IX_vJM">https://youtu.be/XWY00IX_vJM</a>
<b>2-2-1-1</b>	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/o5jSjLZgcN0">https://youtu.be/o5jSjLZgcN0</a>
<b>2-2-2-1</b>	自主練 振り返り	 <a href="https://youtu.be/k6t-A0q4w8s">https://youtu.be/k6t-A0q4w8s</a>
<b>2-2-3-1</b>	3秒ストップシューティング	 <a href="https://youtu.be/LgjutqBclSQ">https://youtu.be/LgjutqBclSQ</a>
<b>2-2-3-2</b>	フットファイヤーシューティング	 <a href="https://youtu.be/a7ZcdibTgtl">https://youtu.be/a7ZcdibTgtl</a>
<b>2-2-3-3</b>	3ptシュート(3秒ストップ・フットファイヤー)	 <a href="https://youtu.be/B3oaFGK2h4E">https://youtu.be/B3oaFGK2h4E</a>
<b>2-2-3-4</b>	クイックショット	 <a href="https://youtu.be/1QLpoHp-8X0">https://youtu.be/1QLpoHp-8X0</a>
<b>2-2-3-5</b>	クイックプルアップショット	 <a href="https://youtu.be/iJG5jcYr9fY">https://youtu.be/iJG5jcYr9fY</a>
<b>2-2-3-6</b>	シュートorドライブ	 <a href="https://youtu.be/7x1ADNZg8cA">https://youtu.be/7x1ADNZg8cA</a>

12/11・AM	メニュー	YouTube
2-2-3-7	vs ヘルプ ショット or アタック	 <a href="https://youtu.be/U75JRhbqDlo">https://youtu.be/U75JRhbqDlo</a>
2-2-3-8	ドリブルカットから1on1	 <a href="https://youtu.be/dDVRWjKlvtA">https://youtu.be/dDVRWjKlvtA</a>
2-2-3-9	ドリブルカットから1on1 (ジグザグ)	 <a href="https://youtu.be/6j0lnj8nwg0">https://youtu.be/6j0lnj8nwg0</a>
2-2-4-1	お姫様鬼ごっこ	 <a href="https://youtu.be/-1-kFOC6rMY">https://youtu.be/-1-kFOC6rMY</a>
2-2-4-2	ピンダウンスクリーン判断	 <a href="https://youtu.be/1mRSB_Wdx7E">https://youtu.be/1mRSB_Wdx7E</a>
2-2-4-3	3on3ピンダウンスクリーン	 <a href="https://youtu.be/3YjE19artlo">https://youtu.be/3YjE19artlo</a>
2-2-5-1	3メンブレイクトランジション	 <a href="https://youtu.be/V4eAVwbCiZc">https://youtu.be/V4eAVwbCiZc</a>
2-2-5-2	ポストターンオーバーからのトランジション (3on3)	 <a href="https://youtu.be/GyQ90JCOW48">https://youtu.be/GyQ90JCOW48</a>
2-2-5-3	ドライブターンオーバーからのトランジション (3on3)	 <a href="https://youtu.be/-vugdBhfvSs">https://youtu.be/-vugdBhfvSs</a>
2-2-6-1	3×3	 <a href="https://youtu.be/Alp62vUDVl8">https://youtu.be/Alp62vUDVl8</a>
<b>12/11・PM</b>		
2-3-Lecture 3-1	言語技術	 <a href="https://youtu.be/lCh238B-cD8">https://youtu.be/lCh238B-cD8</a>
2-3-Lecture 3-2	トレーニングの組み立て方と実践	 <a href="https://youtu.be/6Tv5G_X9Go4">https://youtu.be/6Tv5G_X9Go4</a>
2-3-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/7Pgd9Dljzfk">https://youtu.be/7Pgd9Dljzfk</a>
2-3-2-1	4on1コーンタッチ	 <a href="https://youtu.be/HjXl6Z45HtA">https://youtu.be/HjXl6Z45HtA</a>
2-3-3-1	バッドパスフィニッシュ	 <a href="https://youtu.be/pz0-Jxd3lb0">https://youtu.be/pz0-Jxd3lb0</a>
2-3-4-1	ボディアップ	 <a href="https://youtu.be/zLEtDyJliOE">https://youtu.be/zLEtDyJliOE</a>
2-3-4-2	3pt ラインボディアップ	 <a href="https://youtu.be/S-qXxG0wNEQ">https://youtu.be/S-qXxG0wNEQ</a>
2-3-5-1	DF 1on1クローズアウト	 <a href="https://youtu.be/n-qedvvhkEQ">https://youtu.be/n-qedvvhkEQ</a>
2-3-5-2	1on1プレッシャーリリース	 <a href="https://youtu.be/oECuHfApwWA">https://youtu.be/oECuHfApwWA</a>
2-3-5-3	パスアウェイからの1on1	 <a href="https://youtu.be/vHDSHrJaEKo">https://youtu.be/vHDSHrJaEKo</a>
2-3-6-1	DF ピックアップ	 <a href="https://youtu.be/bqTPsdHsNHs">https://youtu.be/bqTPsdHsNHs</a>
2-3-7-1	リバウンドからの4メントランジション	 <a href="https://youtu.be/M12Dm8hA7hM">https://youtu.be/M12Dm8hA7hM</a>
2-3-7-2	4メントランジション(ピンダウンスクリーン)	 <a href="https://youtu.be/DpxT7haw6fA">https://youtu.be/DpxT7haw6fA</a>
2-3-8-1	4メンピンダウンスクリーン	 <a href="https://youtu.be/0oqHUVYSzFA">https://youtu.be/0oqHUVYSzFA</a>
2-3-9-1	ゲーム形式①	 <a href="https://youtu.be/lNzp4nSN54A">https://youtu.be/lNzp4nSN54A</a>
2-3-9-2	ピンダウンスクリーン復習	 <a href="https://youtu.be/UQqjkoaXjC4">https://youtu.be/UQqjkoaXjC4</a>
2-3-9-3	ゲーム形式②	 <a href="https://youtu.be/Kt9qiEPf6Uc">https://youtu.be/Kt9qiEPf6Uc</a>

12/12・AM	メニュー	YouTube
<b>2-4-Lecture 4-1</b>	コミュニケーション・スポーツパフォーマンス	 <a href="https://youtu.be/oaFbnRKA10A">https://youtu.be/oaFbnRKA10A</a>
<b>2-4-1-1</b>	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/tzTLS7kqeH0">https://youtu.be/tzTLS7kqeH0</a>
<b>2-4-2-1</b>	昨日の復習	 <a href="https://youtu.be/HXVXa76ofeE">https://youtu.be/HXVXa76ofeE</a>
<b>2-4-3-1</b>	フリースローリバウンド	 <a href="https://youtu.be/m1N6i7qs3hs">https://youtu.be/m1N6i7qs3hs</a>
<b>2-4-3-2</b>	1on1 ペイント内リバウンド	 <a href="https://youtu.be/6sbi0gSLdII">https://youtu.be/6sbi0gSLdII</a>
<b>2-4-3-3</b>	2on2 ペイント内リバウンド	 <a href="https://youtu.be/2kADDEPUNWQ">https://youtu.be/2kADDEPUNWQ</a>
<b>2-4-3-4</b>	3on3 ペイント内リバウンド	 <a href="https://youtu.be/VB_mcK_jdyM">https://youtu.be/VB_mcK_jdyM</a>
<b>2-4-4-1</b>	1on1 チーム戦	 <a href="https://youtu.be/s370Qq7grc0">https://youtu.be/s370Qq7grc0</a>
<b>2-4-5-1</b>	3on3 アドバンテージドライブ(ブレイク2)	 <a href="https://youtu.be/bu4lEMFY0ys">https://youtu.be/bu4lEMFY0ys</a>
<b>2-4-5-2</b>	4on4 アドバンテージドライブ(ブレイク3)	 <a href="https://youtu.be/enpmMJ0J8XA">https://youtu.be/enpmMJ0J8XA</a>
<b>2-4-6-1</b>	ピンダウンオフense振り返り	 <a href="https://youtu.be/1L2WZvz6f0g">https://youtu.be/1L2WZvz6f0g</a>
<b>2-4-7-1</b>	ゲーム形式	 <a href="https://youtu.be/6br-ZjNC_ZY">https://youtu.be/6br-ZjNC_ZY</a>
<b>2-4-8-1</b>	チーム別振り返り	 <a href="https://youtu.be/pxY2TS7S7mE">https://youtu.be/pxY2TS7S7mE</a>