

カテゴリー	U16																								
男 女	女子																								
実施年月日	2021年 4月 1日 (月)																								
実施時間	17:00~20:00																								
実施会場	北方スーパーアリーナメイン体育館																								
指導者(所属)	岐阜 花子 (北方高校)																								
参加人数	15名																								
指導内容	<p style="text-align: center;">メニューと時間の一覧</p> <table border="1"> <tr> <td>ウォーミングアップ</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>ボールハンドリング</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>シューティングドリル</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>ドライブ&キック</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>スリーメン</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>オールコート3:2</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>ピック&ロール</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>4:4</td> <td>15分</td> </tr> <tr> <td>ゲーム</td> <td>30分</td> </tr> <tr> <td>ダウン</td> <td>10分</td> </tr> <tr> <td>ミーティング</td> <td>10分</td> </tr> <tr> <td>片付け</td> <td>10分</td> </tr> </table>	ウォーミングアップ	15分	ボールハンドリング	15分	シューティングドリル	15分	ドライブ&キック	15分	スリーメン	15分	オールコート3:2	15分	ピック&ロール	15分	4:4	15分	ゲーム	30分	ダウン	10分	ミーティング	10分	片付け	10分
ウォーミングアップ	15分																								
ボールハンドリング	15分																								
シューティングドリル	15分																								
ドライブ&キック	15分																								
スリーメン	15分																								
オールコート3:2	15分																								
ピック&ロール	15分																								
4:4	15分																								
ゲーム	30分																								
ダウン	10分																								
ミーティング	10分																								
片付け	10分																								
成果, 課題, 反省, 感想 など	各ドリルの目的を意識させながら指導できた。全体を通して、基本姿勢に対する意識が低い選手が多く、そこを改善すると精度や判断力が向上すると伝えた。ピック&ロールは時間が少なかったなので、もう長く時間を設定するべきだった。																								
実施風景	 																								