

# 2022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: 11/18~20

	メニュー	YouTube
1-1-1	ボール投げスプリント	 <a href="https://youtu.be/ifC0woMPWEo">https://youtu.be/ifC0woMPWEo</a>
1-2-1	キャッチから1on1	 <a href="https://youtu.be/p3CK3KMYUmk">https://youtu.be/p3CK3KMYUmk</a>
1-3-1	トランジション1on1	 <a href="https://youtu.be/AikSzD0nGrE">https://youtu.be/AikSzD0nGrE</a>
1-4-1	キックアウト判断	 <a href="https://youtu.be/c8tT5wg2L1w">https://youtu.be/c8tT5wg2L1w</a>
1-5-1	4on0 オフボールの動き	 <a href="https://youtu.be/KLEL_rKHXWA">https://youtu.be/KLEL_rKHXWA</a>
1-5-2	4on0 ブレイク1,2,3	 <a href="https://youtu.be/vGFuvFmQqSs">https://youtu.be/vGFuvFmQqSs</a>
1-5-3	4on4 ブレイク1,2,3	 <a href="https://youtu.be/_MmCEJaDjPo">https://youtu.be/_MmCEJaDjPo</a>
1-6-1	4on4 ボックスアウト	 <a href="https://youtu.be/X5GVIFB6Fvs">https://youtu.be/X5GVIFB6Fvs</a>
1-6-2	4on4 サークルリバウンド	 <a href="https://youtu.be/7_zYtjYIXqM">https://youtu.be/7_zYtjYIXqM</a>
1-7-1	4on4 ゲーム形式	 <a href="https://youtu.be/-BqJsf6s0WM">https://youtu.be/-BqJsf6s0WM</a>
1-8-1	リズムジャンプ	 <a href="https://youtu.be/KfRAI9TRu3o">https://youtu.be/KfRAI9TRu3o</a>
1-8-2	ブロックショット	 <a href="https://youtu.be/3Uwi7H6W3eM">https://youtu.be/3Uwi7H6W3eM</a>
1-9-1	ボールブロック+ジェイル	 <a href="https://youtu.be/qvQ--Gg4P-o">https://youtu.be/qvQ--Gg4P-o</a>
1-10-1	ブレイク1	 <a href="https://youtu.be/_zoi7LbTEos">https://youtu.be/_zoi7LbTEos</a>
1-11-1	ブレイク2	 <a href="https://youtu.be/6AJw8BqVNWI">https://youtu.be/6AJw8BqVNWI</a>
1-12-1	コーディネーションレイアップ	 <a href="https://youtu.be/i59SvzPA-ac">https://youtu.be/i59SvzPA-ac</a>
1-12-2	フィニッシュドリル	 <a href="https://youtu.be/oQmxiFzIPwg">https://youtu.be/oQmxiFzIPwg</a>
1-13-1	2on1+1	 <a href="https://youtu.be/Cx6NDncnCrq">https://youtu.be/Cx6NDncnCrq</a>
1-14-1	ポストエントリー	 <a href="https://youtu.be/LuXguxmhQEc">https://youtu.be/LuXguxmhQEc</a>
1-15-1	3on0 スペーシング	 <a href="https://youtu.be/LVcsCS1Qu9mo">https://youtu.be/LVcsCS1Qu9mo</a>
1-16-1	2メン	 <a href="https://youtu.be/lguoTtRsy3s">https://youtu.be/lguoTtRsy3s</a>
1-17-1	ディフェンスポジショニング	 <a href="https://youtu.be/sqSMuJMXLUu">https://youtu.be/sqSMuJMXLUu</a>

# 2022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:12/9~11

	メニュー	YouTube
2-1-1	1on1コンペティション	 <a href="https://youtu.be/iYMQrWPKqJo">https://youtu.be/iYMQrWPKqJo</a>
2-2-1	ペイント幅1on1	 <a href="https://youtu.be/_XFgFv6uGvl">https://youtu.be/_XFgFv6uGvl</a>
2-3-1	1on1ライブ	 <a href="https://youtu.be/4kiqlsu_uc4">https://youtu.be/4kiqlsu_uc4</a>
2-4-1	ポストエントリーから3on3	 <a href="https://youtu.be/DjnM6TtFxcv">https://youtu.be/DjnM6TtFxcv</a>
2-5-1	トランジション4on0 "GET"	 <a href="https://youtu.be/J4QTX04n_MY">https://youtu.be/J4QTX04n_MY</a>
2-6-1	4on0 スペーシング	 <a href="https://youtu.be/d6Qsyjs98Ss">https://youtu.be/d6Qsyjs98Ss</a>
2-6-2	4on0 スペーシング "POWER"	 <a href="https://youtu.be/UG6CSq8-W8l">https://youtu.be/UG6CSq8-W8l</a>
2-7-1	"POWER" ~トランジション4on4	 <a href="https://youtu.be/sAFi1v565Lc">https://youtu.be/sAFi1v565Lc</a>
2-8-1	ブレイク1	 <a href="https://youtu.be/Elf8X6-8TFo">https://youtu.be/Elf8X6-8TFo</a>
2-9-1	ブレイク2	 <a href="https://youtu.be/Rj9RTwYMIw">https://youtu.be/Rj9RTwYMIw</a>
2-10-1	ブレイク3	 <a href="https://youtu.be/GvN2xIS0_FI">https://youtu.be/GvN2xIS0_FI</a>
2-11-1	ブザービータードリル	 <a href="https://youtu.be/Xt7ziUwpl4">https://youtu.be/Xt7ziUwpl4</a>
2-12-1	インラインDFフットワーク	 <a href="https://youtu.be/cgEMqDVQ1FU">https://youtu.be/cgEMqDVQ1FU</a>
2-13-1	ドリブルコンボ	 <a href="https://youtu.be/lb_xPhrnVAU">https://youtu.be/lb_xPhrnVAU</a>
2-14-1	フィニッシュスキル	 <a href="https://youtu.be/5QXz5Uytq7w">https://youtu.be/5QXz5Uytq7w</a>
2-15-1	VS ヘルプフィニッシュ	 <a href="https://youtu.be/4qDbJ0my4Po">https://youtu.be/4qDbJ0my4Po</a>
2-16-1	プルバック	 <a href="https://youtu.be/-IXIKXp2aiU">https://youtu.be/-IXIKXp2aiU</a>
2-17-1	フリップアクション	 <a href="https://youtu.be/-xJMXbjKLiM">https://youtu.be/-xJMXbjKLiM</a>
2-18-1	プレッシャーフリースロー	 <a href="https://youtu.be/97LilEny7Yk">https://youtu.be/97LilEny7Yk</a>
2-19-1	4on3+1	 <a href="https://youtu.be/l-lEr9Wbd34">https://youtu.be/l-lEr9Wbd34</a>
2-20-1	リバウンドジャンプ	 <a href="https://youtu.be/Xhgi5ANQih0">https://youtu.be/Xhgi5ANQih0</a>
2-20-2	リバウンド~トランジション	 <a href="https://youtu.be/eX0t50Yq7IU">https://youtu.be/eX0t50Yq7IU</a>
2-21-1	ヒットファースト	 <a href="https://youtu.be/yaec0vpbbIY">https://youtu.be/yaec0vpbbIY</a>
2-21-2	サークルリバウンド	 <a href="https://youtu.be/HXY4hqBeWr4">https://youtu.be/HXY4hqBeWr4</a>

	メニュー	YouTube
2-22-1	クローズアウト判断	 <a href="https://youtu.be/TiEq6PM_YhM">https://youtu.be/TiEq6PM_YhM</a>
2-22-2	4on0 スペーシング	 <a href="https://youtu.be/eCXgv6IS9fA">https://youtu.be/eCXgv6IS9fA</a>