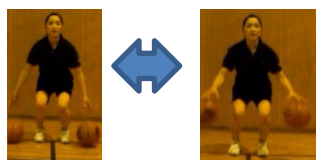


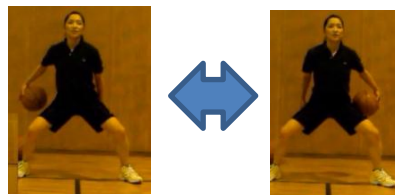
外傷予防トレーニング
レベルⅢ(ドリブル):各10回

ふみきり時 & 着地時に
膝をつま先と同じ方向にまっすぐに曲げる

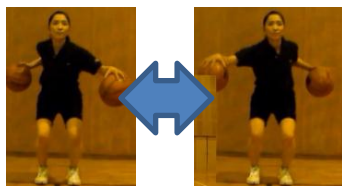
- ①スクワット & 2個ドリブル
両足を肩幅に開いてスクワットを
しながら2個前後ドリブル



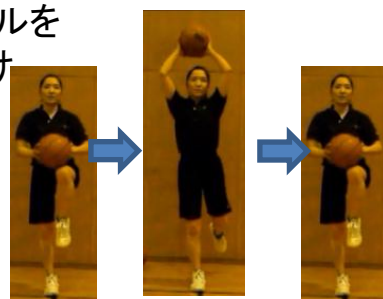
- ⑥開脚スクワット & 背面ドリブル
足を横に開いて背面でドリブル



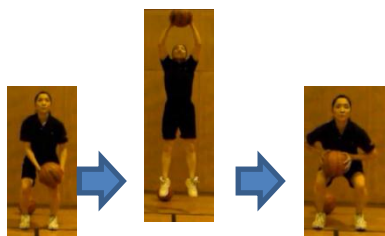
- ②踵上げスクワット & 交互2個ドリブル
踵をあげたままスクワットを
しながら2個前後交互にドリブル



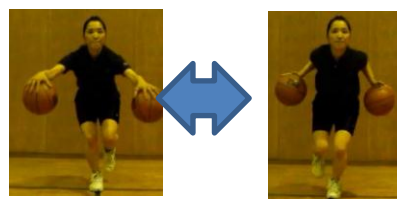
- ⑦片足バランス & ボールひきつけ
片足立ちでボールを
太ももに引きつけ
& 手足を伸ばす



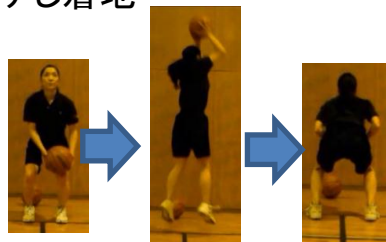
- ③リバウンドジャンプ
ボールを高く投げてキャッチし着地



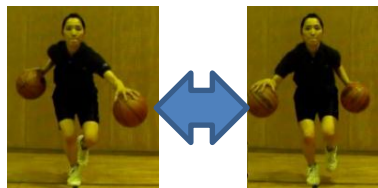
- ⑧片足スクワット & 2個ドリブル
片足スクワットしながら前後に2個ドリブル



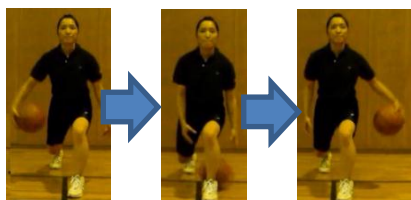
- ④180度回転リバウンドジャンプ
ボールを高く投げて180度回転して
キャッチし着地



- ⑨踵上げ片足スクワット & 交互ドリブル
踵をあげたまま片足スクワットしながら
前後交互に
2個ドリブル



- ⑤前後開脚 & 股下ドリブル
足を前後に開いて股下をドリブル



- ⑩サイドキック & 切り替えしドリブル
サイドキックしながら前で切り替えしドリブル

