

## 夜間 バスケット開放 練習の流れ

時間帯 (目安)	Aコート (入口側)		指導員 配置数	Bコート (奥側)		指導員 配置数
	A1手前	A2奥	1人	B1手前	B2奥	1人
18:00~	・フリーシューティング					
	※傾合いをみて、注意事項や流れを全体アナウンス					
20:00頃~	<基本練習>		2 { 3 人	<u>フリーシューティングエリア</u> ※1ON1等の対人練習禁止  ※人数や時間帯によって練習する場合があります。		1 人
	・ドリブルドリル ・ランニングシュートドリル					
	・対面シュート (2P&3P)					
	<オールコートメニュー>					
	・3対2~3対3など					
	<ハーフコートメニュー>					
・3対3 (クォーター)						
	<試合>					
	・ピックアップゲーム					
21:00	一切練習終了 / ボール片付け					
21:30	完全退館					

※ 練習内容は都度変更になる可能性があります。