

プレ検定

ボールフィーリング手

キャッチボール

連続10往復

フェイント&ターン

ドリブル⇒ターン

3往復

ボールフィーリング

リフトアップ⇒リフティング3回
ジャグリング15回

ボールフィーリング手は5m程度の距離で、2人組または検定員との組でキャッチボールを行う。
フェイント&ターンは、マーカを5m程度離して2個置き、往復する。
リフトアップ、ジャグリングは、特に指定はしないが、一定のスペースの中で安定して行えるようにする。
ジャグリングは、手に持ったところからのスタートでよい。
リフトアップから続けてできればそれでもかまわない。

練習スペース

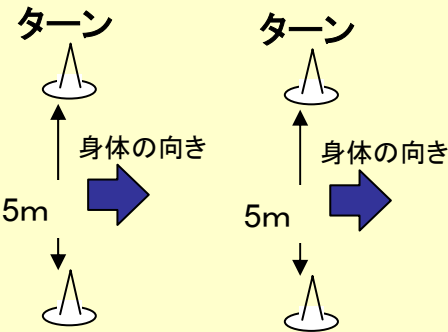
(あることが望ましい。待ち時間や再チャレンジに向け、練習。
チャレンジマスターがいてアドバイス)

ボールフィーリング手

その場ドリブル 2人組キャッチボール

特に指定なし。
位置の目安にマーカー適宜

フェイント&ターン



身体の向きを一定にし、
往復で左右行う

ボールフィーリング

特に指定ないが、一定の
スペースの中でやれるよ
うに。

リフトアップ。
できたらジャグリング

ステージ 7

ボールフィーリング手

両手下手投げ
片手(利き手)ドリブル

連続10往復
20回

フェイント&ターン

インサイドターン
シザース

3往復
左右3回ずつ程度

ボールフィーリング

リフトアップ
インステップジャグリング

左右
片足15回ずつ 左右

フェイントは動作の可否を確認できれば良い(複数回安定してできる)。

図のように、コーンに向って行う方法もあるし、マスターや他の受験者に向けて行う方法もある。ターンはマーカー間の直線で、180度を意識させる。3往復で安定しない場合は指導しつつ少し延長してよい。

リフトアップ、ジャグリングは左右片方ずつチェックする。
再チャレンジは前にできなかったもののみでかまわない。

練習スペース

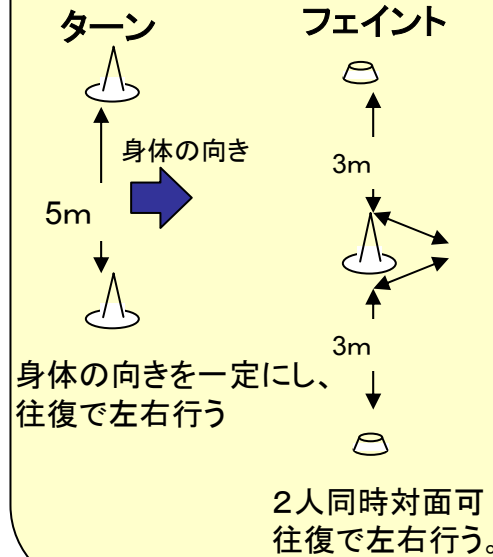
(あることが望ましい。待ち時間や再チャレンジに向け、練習。
チャレンジマスターがいてアドバイス)

ボールフィーリング手

その場ドリブル 2人組キャッチボール

特に指定なし。
位置の目安にマーカー適宜

フェイント&ターン



ボールフィーリング

特に指定ないが、一定の
スペースの中でやれるよ
うに。

リフトアップ。
できたらジャグリング