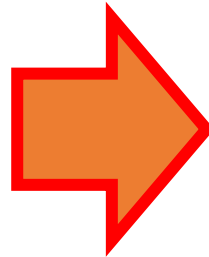


バスケットボール

これまで

5対5（3対3）
ゲーム形式



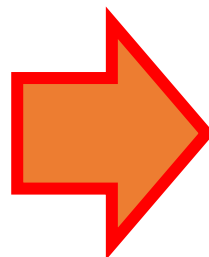
シューティングのみ

- × 1対1
- × 接触を伴うプレー
- × 相手との距離の近い練習

バレーボール

これまで

6人制・9人制
ゲーム形式



対人パス
スパイク練習
サーブ練習

- × ブロック練習
- × クイック練習
- × 相手との距離の近い練習