

1年生選抜練習会レジメ

平成20年1月26日（土）
石鳥谷町体育館

1 Up (スタティック～jog～ダイナミック) の順番

2 ボール腕立て、ボールV字腹筋、ボール背筋、トルソーローテーション

3 ラダー

- ① クイックラン
- ② ラテラルクイックラン
- ③ 両足ジャンプ
- ④ ラテラル両足ジャンプ
- ⑤ 開閉ジャンプ
- ⑥ スラロームジャンプ
- ⑦ スキッピング
- ⑧ スプリントラン
- ⑨ ラテラルスプリントラン
- ⑩ ツイストスキップ
- ⑪ ツイストジャンプ
- ⑫ キャリオカ
- ⑬ シャッフル
- ⑭ バックシャッフル
- ⑮ イン・アウト・アウト・イン
- ⑯ スタンディング・サイドジャンプ
- ⑰ スタンディング・前後ジャンプ
- ⑱ スタンディング・クロスカントリー
- ⑲ スタンディング開閉ジャンプ
- ⑳ スタンディング・ツイスト

4 Tドリル

- ① T
- ② L
- ③ バックスラローム
- ④ トライアングル

5 2men あぐらシュート

- * シュートフォームを確認して、あぐらをかいて向かい合い、上半身だけでシュート
- * 相手の額をゴールに見立てて。
- * フォームの確認を重視。

6 2men ゴール下あぐらシュート

- * ゴール下から 1～1.5m位の距離から、あぐらをかいてリングに向けてシュート。
- * 無理して届かせようとせず、フォーム重視で。

7 2men 片手シュート

- * 片手で（反対の手は後ろに回す）フォームを確認しながらシュートする。
- * 1,5m近辺からスタートし、8割入るようになったら 30 cmずつ遠ざかる。

- 8 Side to side (ゴール下、ミドル、ハイ、右 45°、左 45°)
 - * もらい足と膝の曲げ、つま先の向き、ジャンプのバランス、リリースのタイミングを意識しながらおこなう。
 - * ストライド、スライド、ジャンプストップそれぞれ行う。
- 9 ムービング・ミートシュート&リバウンド
 - * 2men でシュート後にリバウンド、パス後にシュート、交互に行う。
- 10 55 秒間シューティング
 - * V-Cut を繰り返しながら、55 秒間シューティング。
- 11 3men
- 12 3men シューティング
 - * 3men からレイアップ、ミドルシュート、3P。
 - * シュート時のボディコントロール、ボールコントロール力向上。
 - * タイミングの調整。
- 13 5men クリスクロス帰り 3on2
 - * 12 を活かして、速攻の中で積極的にシュートをねらう。
- 14 昼食
- 15 Side to side ディフェンスあり
- 16 ラグビー
 - * サイドラインの往復。
 - * オフェンスが抜き去る動き。
 - * ディフェンスが体を使ってタイトに守る姿勢。(手は使わない)
- 17 ドリブル・ディフェンス
 - * 16 をふまえて、エンデバーのドリルで。
- 18 4men V-Cut
 - * ハーフコートでボール 1 個。
 - * 4 人のオフェンスが V-Cut を繰り返す。
 - * ボールを持ったら攻めるピボットをする。
 - * ディフェンスはタイトに体を使って。(手は使わない)
- 19 オールコート 1on1
 - * 16、17、18 をふまえて激しく 1on1。
- 20 5on5
 - * 2 点 2 本、3P 1 本計 7 点先取。
- 21 アジリティートレーニング