

# 1年生選抜練習会レジメ

平成20年2月16日(土)  
宮古第二中学校体育館

1 Up (スタティック～jog～ダイナミック) の順番

2 ボールトレーニング (up 代わりに)

- \* ボール腕立て
- \* ボールV字腹筋
- \* バタ足
- \* ボール背筋
- \* 膝しめ
- \* トルソーローテーション
- \* オーバーハンド
- \* ワンハンド
- \* ボール前投げ上げ
- \* ボール後ろ投げ上げ

3 オールコートタップ

①両足ジャンプ

- \* 両肘を伸ばして勢いよく両足で踏み切る。
- \* 最高点でタップ。
- \* 着地と同時に反転して逆サイドゴールへ向かう。

②ランニングジャンプ

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 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。
- \* つま先の向き、膝の曲げ、肘の向き、リリースのタイミングを意識しながら行う。

6 Side to side (右 45°、左 45°)

- \* 5で意識した部分をそのまま活かす。
- \* 1の足、2の足の速さ、強さを意識する。(もらってからを早く)
- \* ストライド、ジャンプストップそれぞれ行う。

7 6point-moving シューティング

- \* 6カ所にコーンを起を置き、その周りを移動しながら 5本 in。
- \* 動きの中で、もらい足の意識を持たせる。
- \* 順番に移動するパターンと、対角に移動するパターンを行う。

8 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。

## 9 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)

## 10 ハーフコート 1on1

- \* オフェンス5回連続。
- \* ペナルティーあり。
- \* ディフェンスは体を使う。(手は使わない、ディフェンスでオフェンスを攻める)

## 11 3men シューティング (クリスクロス)

- \* 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。

## 12 3men 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。

## 13 昼食

## 14 ドリブル・ディフェンス

- \* エンデバーのドリルで。
- \* ドリブルは体で止める。
- \* ワンサイドカット

## 15 オンボール 2on1

- \* ボールマンにディフェンスがつく。
- \* オフボールマンが角度を変える。

## 16 オフボール 2on1

- \* オフボールマンにディフェンスがつく。
- \* ディフェンスを振り切ってボールをもらう。

## 17 ヘルプ&リカバリー (スイッチ) ポジションドリル

- \* トップオンボールサイド&オフボールサイド
- \* 45° オンボールサイド&オフボールサイド

## 18 5on5

- \* 2点2本、3P1本計7点先取。
- \* オールコートディフェンス

## 19 T-F モーション