

東京都バスケットボール ジュニア強化練習会 報告

東京都高体連バスケットボール女子部
2015年12月20日 都立目黒高校体育館

目的

来年度の東京都国体少年女子チームの強化を目的として練習を行う。



講師

東京都女子高体連 技術委員会

実技

国本女子高等学校バスケットボール部

参加者

中学3年生 12名 高校1年生 9名

実施内容

【アップドリル】

ダイナミックストレッチ
ストップターン各種



【ミート 1st ステップ】

- ◆アタックミート (ジャンプストップ)
→クロスオーバーステップ
→オンサイドステップ
- ◆ボールミート (ストライドストップ)
- ◆ギャロップミート

【対面パス one ball】

- ◆チェストパス (ストレート、バウンズ)
- ◆ワンハンドパス (ストレート、バウンズ)
- ◆エアース
- ◆エアーフエイクからチェストパス



【対面パス two ball】

- ◆チェストパス→ストレート & バウンズ
- ◆ワンハンドパス→ストレート & バウンズ
- ◆リアクションパス
(ストレート or バウンズ)
- ◆ドリブル2回から持ち替えてワンハンドパス
- ◆ドリブル2回から片手でサイドハンドパス
- ◆オリエンテーションパス

【トライアングルパス】

- ◆アタックミート (ジャンプストップ)
- ◆ボールミート (ストライドストップ)
- ◆ギャロップミート
- ◆オープンミート

【センターツーマン】

◆5カウントパス

0カウントから5カウント



【ドライブからの合わせ】

◆ガードポジションから

◆ウィングポジションから

【スクリーン】

◆スタッガードスクリーン

【ディフェンス・ポジショニングドリル】

◆2 on 2

◆4 on 4

