

# 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

