

# 男子バスケット部 練習メニュー（参考）

## 1. 2ボールドリブル

片方のボールは体の前で、もう片方のボールは下記のチェンジをする。目安は20回ずつ

- ・フロントチェンジ
- ・レッグスルー
- ・ビハインド
- ・フロントチェンジ→レッグスルー→ビハインド
- ・タッポ
- ・シャムゴッド
- ・シャムゴッド→フロントチェンジ

### Point

- ・目線を下げない（ルックアップ）
- ・チェンジしたときに姿勢を崩さない。母指球に力が入るように
- ・イリーガルにならないようにハングの仕方を考える

## 2. ミート時の動き（フライマリームーブ）

キャッチする動作から始める。（ボールにスピンをかけて目の前でバウンドさせるなど）

ミートしたときのピボットフットを必ず確認して、下記の動きを確認する。

- ・ジャフステップ → オープン側にアタック
- ・ジャフステップ → クロス側にクロスステップでアタック
- ・ジャフステップ → クロス側にオープンステップでアタック
- ・ハードジャフ → オープン側にロッカーステップでアタック
- ・シュートフェイク → フリーフットをドロップしてクロス側にアタック

### Point

- ・ポケットから真下にドリブルをつく。
- ・ドリブルのリリースのタイミングでピボットフットがはがれていないか、よく確認する。
- ・ジャフやフェイクなど、DFをうごかすためにどうするか工夫する。
- ・3歩は体を起こさずに低く全力でドライブする。
- ・左右どちらも動きがスムーズになるように繰り返し行う。

## 3. フットワーク

ドリブルしている状態からのアタックを想定して行う。最初はオフボールで行い、そのあとドリブルをつけて行う。

- ・ワンステップ&ストップ
- ・フロート→オープンステップでアタック
- ・フロート→クロスステップでアタック
- ・フロート→アタックしてパンチストップ（ビハインドやレッグスルー）
- ・フロート→アタックしてクロスオーバー
- ・ハーフスピン→オープンステップでアタック
- ・ハーフスピン→ヒフターンからチェンジしてクロス側にアタック
- ・ハーフスピン→リバーターンしてアタック

### Point

- ・フロートするときにはインサイドアウトやレッグスルー、ビハインドでできるようにする。
- ・アタックする1歩目でしっかり沈む。
- ・スピードを0から100にもっていくことを意識してやる。
- ・体から少し離れたところでポケットドリブルする。

これ以外にも #ドラメの真似 など調べてフロ選手のドリブルワークをやってみてください。

下記のメニューは3日間でローテーションして行ってください。  
トレーニングメニュー

- ① 1辺40cmの正方形を地面に設定する。  
スクエアドリル すべてのメニューを20秒×3セット
- ② 股関節の柔軟、トレーニング 3セット
- ③ サーキットトレーニング or メディسنボールパスワーク
- ③はメディسنボールがなければ、サーキットトレーニングをしてください。  
跳び箱などはないので、できる範囲のメニューにとりくもう。