



岐阜県ジュニア バスケットボール ジュニアグロウアップ 練習メニュー

岐阜県ジュニアバスケットボール連盟
技術委員会 U-13、U-14指導担当

8月11,12日の強化練習会において

<課題>

- ▶ プレーする準備ができていない
- ▶ いいバランスで立ったり、動き出す姿勢ができていなかったりする
- ▶ ディフェンスをする時の間合いが遠くプレッシャーを与えることができていない
- ▶ ディフェンスが弱いので、いい加減なオフェンスでも攻められている
- ▶ クロスステップからディフェンスが始まり、バランスを崩すことが多い
- ▶ 1対1のディフェンスができない
- ▶ ドリブルからプレーがスタートする
- ▶ ドリブルを含めた個人のスキルが不足している

<課題を受けての強調指導事項>

- ▶ スタンス
- ▶ ステップワーク
- ▶ 1対1のディフェンス
(オールコート、ハーフコート)
- ▶ フィジカルトレーニング

練習メニュー（男子①）

<コーディネーション>

○ジャグリング&ボール投げ上げ

フルコートで6回キャッチ

- ①ボール投げ上げキャッチ
- ②ボール投げ上げ背面キャッチ
- ③横1回転+ボール投げ上げキャッチ
- ④横1回転+ボール投げ上げ背面キャッチ
- ⑤床タッチ+ボール投げ上げキャッチ
- ⑥床タッチ+ボール投げ上げ背面キャッチ
- ⑦横1回転+床タッチ+ボール投げ上げキャッチ
- ⑧横1回転+床タッチ+ボール投げ上げ背面キャッチ

※等速で移動する。

○二人組移動パス（5mの距離で）

- ①互いにワンハンドプッシュパス
 - ②ワンドリブル&ワンハンドプッシュパス
- ・ドリブル+投げ上げ+ワンハンドプッシュパス

練習メニュー（男子②）

<ウォーミングアップ>

- ① 2人1組おんぶ（前向き・後ろ向き）
- ② 2人1組パワーポジションターン（フロントターン・リバーターン）
- ③ スパイダー
- ④ 4点ジャンプ（手・手・足・足を同時に）
- ⑤ 立ち幅跳び（ハーフまで5回で）
- ⑥ ウォーキング
- ⑦ スライドクロス&ツイスト
- ⑧ 腰の入れ替えステップ+重心移動

練習メニュー（男子③）

<ディフェンス>

- ①ディフェンススタンスキープ（1分間）
- ②スライドステップ
- ③フルコートジグザグ
- ④1 ON 1（ペイントエリアの幅で）
- ⑤1 ON 1（オールコート）
- ⑥2 ON 2 ポジショニング
- ⑦2 ON 2（ヘジテーション）
- ⑧2 ON 2（エクスチェンジ）
- ⑨1 / 4コート 2 ON 2

<コンディショニング>

○サーキットトレーニング

- ①馬跳び
- ②ボール腕立て
- ③手押し車
- ④ランジ姿勢
- ⑤横ジャンプ
- ⑥前後ジャンプ
- ⑦負荷ジャンプ

練習メニュー（女子①）

<W-up>

① ジョギング

② スキップ

③ 股関節 内→外

④ 股関節 外→内

⑤ 足振り上げ

⑥ もも上げ

⑦ ダッシュ 1往復 2往復

⑧ 開脚ストレッチ

⑨ 2STEP / 3STEP

※ ハーフスライド 押しだす

切り返し 頭からいかない

⑩ オールコート 3STEP

→ 逆に行けるスタンスがその構えに入っていないとダメ！

→ 右足は動きを止める足、左足は次の方向を決める足

⑩ オールコート クロスステップ

11 オールコート スライドステップ

12 コースチェック ※スタンスは？

13 オールコート 1対1

練習メニュー（女子②）

- ① 3・3・4 <クロスステップ>
- ② 4 5度 ディフェンスを崩すステップ 逆をつく
- ③ 4 5度 左ワンドリブルジャンプシュート
- ④ 4 5度 右ワンドリブルジャンプシュート
- ⑤ 4 5度 左ツードリブルジャンプシュート
- ⑥ 4 5度 右ツードリブルジャンプシュート
- ⑦ 4 5度 右ジャブステップ左ワンドリブルジャンプシュート
- ⑧ 4 5度 左ジャブステップ右ワンドリブルジャンプシュート
- ⑨ 4 5度 右ジャブステップ左ツードリブルジャンプシュート
- ⑩ 4 5度 左ジャブステップ右ツードリブルジャンプシュート
- 11 レシーブからの1対1