

2022年度 女子A・B代表 第2次強化合宿 <練習メニュー案>

	【メニュー】	特記事項
12月26日 (合宿1日目) PM	1.ストレッチ	
	2.ウォーミングアップ	
	3.トライアングルパス(パスラン)	
	①チェストパス:パスと同じ方へ走る、逆に走る	
	②ワンハンド:パスと同じ方へ走る、逆に走る	
	③バウンド:パスと同じ方へ走る、逆に走る	
	4.オールコートスクエアパス(レイアップ)	ワンドリブルOK、リバウンド床に落とさない
	5.ジャブからドライブ(トップと45度)	トップがドライブ、45度の人が合わせ
	①キックアウト2P、パスした人トップで2P	次の人がトップでボール持って準備
	②キックアウトの人がコーナーからバックカット	
6.17		
7.クールダウン		

	【メニュー】	特記事項
12月27日 (合宿2日目) AM	朝練:マイカンドリル	10本連続IN
	1.ストレッチ	
	2.フットワーク	
	3.ドライブ→レイアップ(DFダミー)	ドライブした人はゴール下でDF
	①DFだった人コーナーで2P	逆サイドに1人立つ→リバウンド～パス
	②シュートフェイクからドライブ	
	4.2対2(DFダミー)	
	①フレアスクリーン～2P、スクリーナーズリップ	逆サイドに1人パスする人が必要スリップ
	②リスクリーン～2P、スクリーナーズリップ	
5.クールダウン		
12月27日 (合宿2日目) PM	1.ストレッチ	
	2.ウォーミングアップ	
	3.3x3	
	4.クールダウン	

	【メニュー】	特記事項
12月28日 (合宿3日目) AM	朝練:マイカンドリル	10本連続IN
	1.ストレッチ	
	2.ウォーミングアップ	
	3.2対2:LIVE	※27日にやったことを使って
	4.3対3	
	5.3x3	
6.クールダウン		