

## 第2回 バasketボールアカデミー&スクール合同練習会

- 1、日時 平成27年11月20日(金)19:40~21:10
- 2、会場 茨城大学水戸キャンパス体育館
- 3、指導者 加藤敏弘(茨城大学)、川崎秀典(常磐大学高校)、事務局・秋田拓郎(茨城高校)他
- 4、協力 茨城大学男子及び女子Basketボール部
- 5、参加者 Basketボールアカデミー参加者及びBasketスクール選抜者(計28名)

### 4、タイムテーブル

	時間	略称	内容
1	19:50	2人組手合せゲーム	目をつぶって手を合わせ、相手の動きを感じ取る
2	20:00	ストレッチ	大学生にサポートをもらい、関節回りを中心に実施
3	20:05	腹筋トレーニング	バディーからボールを受ける・返すを繰り返す腹筋(写真あり)
4	20:12	足元のゲー・パー	二人組で足を閉じる・開く運動を交互に行う(写真あり)
5	20:15	マシンガンパス	複数の人数で組をつくり、パスを連続で交換
6	20:20	ステップドリル	足と手の動きに変化をつけ、ランニングステップ(写真あり)
7	20:30	リバウンドドリル	リバウンドの動作、シュートまでの動き方を練習(写真あり)
8	20:50	チェックオブコース	1対1のディフェンスの練習(写真あり)
9	21:00	ルーズボールゲーム	ルーズボールをとった側がオフェンスでスタート



腹筋トレーニング



足もとのゲー・パー



大学生がやさしく教えてくれます



普段よりディフェンスが高い



ディフェンスのスタンス説明



加藤コーチから励ましのことば