ミニバスケットボール　トレーニングメニュー１

ウォーミングアップ
・　ひとりで行なうストレッチングなど各種体操

ボディコントロール（アスファルトなどではヒザへの負担が心配されるため、できるだけ土のグランドでおこなう）

もも上げランニング
・　ひざが胸に付くぐらい上げる。３０回×２セット

ジャンプアップ１（両足ジャンプ　ひざが胸に付くように）
・　１０回×２セット

ジャンプアップ２（両足ジャンプ　１８０度回転）
・　右左交互に１０回×２セット

ジャンプアップ３（両足ジャンプ　コンビネーション）
・　ひざ抱え込み→足開き→足伸ばし
・　１０回×２セット

ランニングジャンプ
・　目標を定めて片手でタッチ
・　左足ジャンプ、右手タッチ５回・右足ジャンプ、左手タッチ５回（ランニングシュートのイメージ）

ステップトレーニング
・　ハーキー１０回→左右きりかえ１０回　×　３回

ひとりミート（止まった姿勢からボールを弾ませ、飛びつく　ジャンプストップ）
・　キャッチ後、ピボット５回（ディフェンスを意識しておこなう）

チェストパス
・　真上へできるだけ高くチェストパス。同じ場所に戻ってくるように。１０回

ショルダーパス
・　真上へできるだけ高くショルダーパス。同じ場所に戻ってくるように。１０回×２（左右）

シュート（オーバーヘッド）
・　真上へできるだけ高くシュート（オーバーヘッド）。同じ場所に戻ってくるように。
　１０回×２（左右）