

2025 年 8 月 30 日

令和 7 年度 第 1 回 那覇 EAST・WEST 選抜選考会 (男子)
(沖縄大学男子バスケットボール部クリニック)

ねらい：コンタクト（ドリブル、シュート）や、ドリブルドライブモーションでスペーシング（オフボール）を意識しながらゲームを組み立てる。

8min 1. ピボット

- ①オープン → フロントターン（右、左） 一人 2 回（4sec2sec）
- ②クロス → リバースターン（右、左） //

8min 2. 対面シュート

- ①ブロック、②バック、③ロールターン、④コンタクト 右、左 一人 2 本

5min 休憩

8min 3. 4 対 0

- ①ドリブルドライブモーション 右 (3P 30 本) (9sec2sec)

8min 4. 4 対 0

- ①ネイルドライブから（右） (3P 30 本) (9sec2sec)

5min 休憩

8min 5. 4 対 4

- ①オフェンス有利な状況から

8min 6. 5 対 0

(10sec2sec)

- ①トレイラーのトップからエントリー

10min 7. 5 対 5（5 対 4 → 5 対 5）（1 往復半）

8min 8. フリースロー