

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。

- 10min 1. ドリブル（2 人 1 組）
①2ball ドリブル（同時、交互）、②コンタクト（右、左、前進）
- 10min 2. ピボット
①オープン → フロントターン（右、左）
②クロス → リバースターン（右、左）
- 12min 3. 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
- 5min 休憩
- 15min 4. 4 対 0
①ドリブルドライブモーション 右、左 （3P 30 本）
- 15min 5. 4 対 4
①オフense 有利な状況から
- 5min 休憩
- 15min 6. 5 対 5 （5 対 4 → 5 対 5）
- 10min 7. フリースロー