

【7:30-8:15】

- 腹筋ローラー&メディシン
- ドリブルワーク (ボール2つ)
 - ① 両手で強く、②交互で強く
 - ② ペイント内ディフェンス
- フック・バックシュート/ゴール下-レイアップ
- 3歩ダッシュ (24秒-17回)
- オールコート-リトリート
- ジグザグコンタクト
 - ① ジグザグ、② ジグザグ-リトリート、③ ジグザグ-スティック
- ミートドライブ
- 1on1研究 (3分×2セット)
- 課題練習 (3分)

【15:30-18:00】

- ストレッチ
- 当たり合い
- ラダー
- コードドリブルワーク
- シューティング (30分)
- 3人組リバウンド&スティール&ルーズボール
- ストライド-ジャンプ
- 3/4ダイナ-インライン-ドロップステップ先回り
- クローズアウト-4歩2歩前後
- クローズアウト ①2歩目、②2歩目ターン
- ウイング-ラングライドラン (3Pラインに並んで走ってコースに入る)
- ドライブ JS ①スティール、②コンテスト
- ブロックショット
- クローズアウト-1on1
- フリースロー
- スクリーンアウト-ターン6回 *肩甲骨とふともも外側でOFを捉える
- 2on2-リバウンド
- ハーフ4on4 (①ドライブ、②PNR) 各2分
- フリースロー
- ゴール下-コンタクトシュート
- コンタクト-レイアップ (左右2本ずつ)
- もらった瞬間の1on1 *インサイドは、ポストドリル (5種類)
- PNR-2on2
 - ハンドラーのDFは、アイス or ブラックのポジショニングを取る。
 - *スクリーナーは、サイドピック or フラットスクリーンの判断をしてセットする
- ハーフ5on0 ①ボール1つ、②ボール2つ
- オール5on0
- フリースロー
- オール3on2 (3分)
- トータル (3分30秒)
- フリースロー
- 3メン-3P (100本in)
 - 3回行って入らなかったらシャトルラン
- トレーニング
- ダウン