

【2日目】 1月19日(日) 7:00～17:00

《スケジュール》

7:00～ 8:45 ゆいっつにて朝食、9時に体育館集合
9:00～ 9:30 ウォーミングアップ、ミーティング
9:30～10:00 試合前練習
10:00～10:30 練習試合 VS AFBB
10:30～11:00 練習試合 VS AFBB
11:00～11:30 練習試合 VS AFBB
11:30～12:00 クールダウン、シューティング
12:00～13:00 ゆいっつ会議室にて昼食（弁当）休憩

《試合におけるチームの約束事》

- 1 ディフェンスをハードに行い、ボックスアウトをしてリバウンドを確実にとる
- 2 自分の長所をオフェンスで発揮する

- ディフェンスはリバウンドにおけるボックスアウトを徹底した。
- オフェンスは速攻からのアーリーオフェンスで「ワイド」をインストールした。ハーフコートセットオフェンスとして、ホーンズフレアを取り入れた。
- 試合は、若松選手がAFBBチームに入ったことで、PGが不在でいつも通りのゲームメイクをすることができない場面が多かった。それでも丸山選手や志野選手、紗也選手のペイントアタックはできていた。アウトサイドからの3Pシュートは七海選手が最多本数決めていた。

13:00～13:30 ウォームアップ
13:30～14:30 修正練習①ディフェンス
14:30～15:30 修正練習①オフェンス
15:30～16:30 シューティング、ファンドリル
16:30～17:00 クールダウン、着替え、挨拶、現地解散

《合宿内容》

- 試合でミスした内容を修正する練習を行なった。ディフェンスのファundメンタルの確認。オフェンスでは、ホーンズフレアのパスのタイミング、ドリブルハンドオフのスクリーンを確実にかけること、コーナーステイの選手が3pラインよりも外でポジショニングすることなど、細かい部分の修正を行なった。
- また、試合では相手チームにシュートを決められた後のリスタートが遅かったり、フロアバランスが悪かったりする場面が多い。フリーの場面が作れているのにシュートを選択しないなど、まだまだ課題は多い。

集合写真

