

- 坂本HCからはディフェンスの原則のインストールと習慣化を行うために、シエルディフェンスの細かいポジショニングの指導があった。
- 伊藤SCからはチームオフェンスの戦術と戦略の指導があった。前回の東京合宿で実施した「ホーンズフレア」や、アーリーオフェンスにおける「ワイド」の復習をした。

練習前のアップ風景



【2日目】 1月19日(日) 7:00～17:00

《スケジュール》

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 7:00～8:00 | クローバープラザ各部屋で各自朝食、8時にロビー集合 |
| 8:00～8:40 | 宿泊先から電車で福岡第一高等学校へ移動 |
| 9:00～9:10 | 福岡第一高等学校 井手口孝様よりご挨拶 |
| 9:30～10:00 | 着替え、ウォーミングアップ、ミーティング |
| 10:00～10:30 | ディフェンス練習① (坂本HC指導) |
| 10:30～11:00 | オフェンス練習① (伊藤SC指導) |
| 11:00～11:30 | ディフェンス練習② (坂本HC指導) |
| 11:30～12:00 | オフェンス練習① (伊藤SC指導) |
| 12:00～13:00 | 体育館舞台上にて昼食(宅配弁当)休憩 |

- ディフェンスはクローズアウト 4 on 4 やXチェンジ 3 on 3、5 on 5 の練習をした。クローズアウトを行なった際のマークマンとの距離感を徹底した。
- オフェンスはペイントアタックの原則として、ネイルやホームを攻撃することが重要だと確認し、AIカットやホーンズからのスペインピックといった戦術のインストールを行なった。

- | | |
|-------------|-------------------|
| 13:00～13:30 | フアンドリル、ウォームアップ |
| 13:30～14:00 | オフェンス練習③ (伊藤SC指導) |
| 14:00～14:15 | 紅白戦① Aチーム 対 Bチーム |
| 14:15～14:30 | 紅白戦② Aチーム 対 Bチーム |