

コンタクトに弱い選手は体幹側屈が起りやすいため、コンタクトのときにドロインするように意識する。左右10回実施する。

回転ジャンプ (図4-3)

回転を入れることによって、着地時に体幹の側屈・回旋、膝関節の内・外反が起りやすい状況になるので、それをコントロールするために実施する。

レベルⅠ 180°ターン (図4-3-1)

パートナーは椅子(台)上に乗り、ボールを持ち、ボールの高さは着地時のアライメントコントロールができる高さに設定する。ジャンプする選手は両上肢を振って、身体を引き上げ高くジャンプする。ボールを巻き込んでリバウンドを取るようなイメージで、180°ターンし、パワーポジションで3秒静止する。右手からのキャッチ、左手からのキャッチを交互に繰り返しながら10回実施する。

レベルⅡ 180°ターン (ミニバンド) (図4-3-2)

レベルⅠの180°ターンを大腿遠位にミニバンドを巻いて、右手からのキャッチ、左手からのキャッチを交互に繰り返しながら10回実施する。

レベルⅢ 90°ターン&プッシュ (図4-3-3)

三人一組で行う。ジャンプする選手はボールを持っている選手に対して90°の角度で立つ。ボールを持つ選手は椅子(台)上に乗り、ボールを持ち、高さはジャンプする選手が着地時のアライメントコントロールができる高さに設定する。プッシュする選手はジャンプする選手の後ろに立つ。ジャンプする選手はリバウンドを取るイメージで90°ターンしながらジャンプする。プッシュする選手はジャンプする選手が空中にいるときに骨盤を強く押す。ジャンプする選手はドロインしてプッシュされてもバランスを崩さないようパワーポジションで着地する。左右10回実施する。



図4-3-1 レベルⅠ 180°ターン

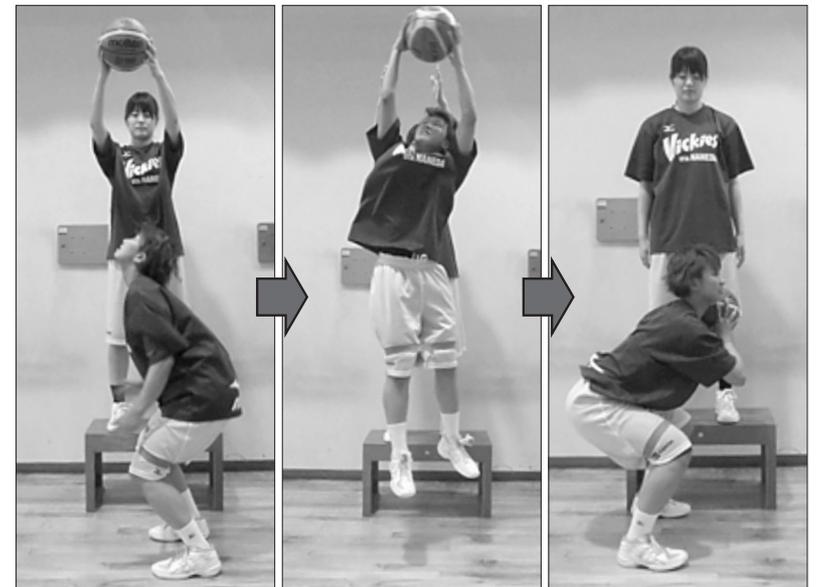


図4-3-2 レベルⅡ 180°ターン (ミニバンド)