

ひがなが女子バスケットメニュー(フルコートの場合)

- ①人が揃うまでフリーシュート ?分
 - ②3歩ダッシュ(カールカット) 2分
 - ③ミート(ダミー) 2分
 - ④3歩バックカット(ダミー) 2分
 - ⑤セルフリバウンドジャンプ 2分
 - ⑥フック 2分
 - ⑦スターター 6分
 - ⑧1対1スティール 6分
 - ⑨ツーメンクロス全面時のみ 6分
 - ⑩LMU(全面時のみ) 2往復×3
 - ⑪ミニゲーム ?セット
 - ⑫シューティング 終了時迄
- ※2対3(半面のみ)
- ※ハーフコート3対2