

横須賀バスケットボール協会指導者講習会

平成 28 年 9 月 16 日

「テーマ 1 : スピン・漸進性」

1 ボールを使ったウォーミングアップ

- ・ バックスピン



2 二人組ドリブル

- ・ 高低
- ・ ミラー各種
- ・ テニスボール



3 二人組パス

- ・ 2 ボール各種

4 リードパス・2メン

- ・ リバウンドからアウトレット~ワンドリブルからリードパス



5 バウンドパス2メン

6 ジェイソンバーを使ったシューティング

- ・ ストライドストップ
- ・ ギャロップステップ
- ・ ステップバック



「テーマ 2 : チームスキル」

7 2メン・プレー (ピック=インサイドスクリーン)

- ・ ピック&ダイブ
- ・ ピック&ホップ
- ・ フェイクスクリーン&カット



8 4メン・オートマチック・モーション

- ・ ピック&ダイブ+リフト、ドリフト

