

バスケットボール基礎技術項目

ボールハンドリング、ドリブル、パス、ディフェンス、シュート、
ピボット、止まる 曲がる、チャイニーズステップ等

- | | | |
|----|-----------------|--------------------------------|
| 1 | ボールはさみ上げ | 片手 握力で! |
| 2 | | 両手 リズムを変えて |
| 3 | クロスハンドキャッチ | 一度ボールを床の置く |
| 4 | | ダイレクトにキャッチする |
| 5 | 前後キャッチ | 3と同じ手順 |
| 6 | | |
| 7 | ボールたたき上げ | |
| 8 | タイプライター | 親指から小指まで順番に、繰り返す |
| 9 | クロスハンドドリブル | 3と同じ手順 |
| 10 | | |
| 11 | 前 両手大きいドリブル | 強く、手からボールを離さないように。V字に
手を広げて |
| 12 | 前 両手小さいドリブル | 大 腰骨の高さ 小 膝頭の高さ |
| 13 | リズムを変えて 大小取り混ぜて | |
| 14 | 左横 左手 大 | ハンドガード 爪先の方向 |
| 15 | 左手 小 | |
| 16 | 左手 大小取り混ぜて | |
| 17 | 右横 右手 大 | |
| 18 | 右手 小 | |
| 19 | 右手 大小取り混ぜて | |
| 20 | バックハンドドリブル | 両手 ボールを見ないでということ |
| 21 | 左手 片手V字ドリブル大 | ハンドガード |
| 22 | | 小 |
| 23 | | リズムチェンジ |
| 22 | 右手 大 | |
| 23 | 小 | |
| 24 | リズムチェンジ | |
| 25 | 左手インサイドアウトドリブル | |
| 26 | 右手 | |

- 27 左手 インサイドアウトドリブルにサイドキックを付けて
- 28 右手
- 29 左手 ハーキーステップを付けて
- 30 右手
- 31 コントールドリブルから フロントターン ハンドガード 鋭くターン
左手から右手
- 32 レッグスルー
- 33 バックビハインド
- 34 スピントーン
- トライアングル DRIB 4種類のターン
- 35 ストップ&ゴー
- 36 ステップバックドリブル 4つの方向転換 31.32.33.34.を使う
- 37 スピードドリブル 脇を締めて ボールを上から叩く 強く 斜め前に
- 38 スピードドリブルからフロントターン
- 39 バックビハインド
- 40 スピントーン 両手 片手
- 41 スピードドリブルから ハーキーステップ インサイドアウトドリブル 連続
- 42 ドリブルの終わりのパス defにむいて stop 1 front turn
- 43 2 reverse turn
- 44 defに後ろ向きで stop 1 front turn
- 45 2 reverse turn
- 46 インサイドへのパス pivotを3回してからパス 45度迄ドリブル
- 47 チェストパス 足踏みをしてパス 1, 2, 3リズムで!
- 48 クイックハンド ワンハンド プッシュパス
- 49 クイックハンド フックパス
- 50 クイックハンド バンズパス
- 51 クイックハンド オーバーヘッドパス
- 52 一人ボール1個で 46.47.48.49をプレイ 持久力 速さ チームワーク
- 53 クイックハンドパスを使って ドリブルの終わりのパス
右手3個ドリブルから左手に持ち替えてパス
- 54 クイックハンドパス
左手3個ドリブルから右手に持ち替えてパス
- 55 クイックハンドパス
右手でキャッチ左手へ移して左手で3個ドリブル、パス
- 56 クイックハンドパス
左手でキャッチ右手へ移して右手で3個ドリブル、パス

5 8	走りながらのパス	チェストパス
5 9		ワンハンドパス 足のリズムを変えながらのパス
6 0	ディフェンスの足	サイドステップ
6 1		ランニングステップ
6 2		2拍子4拍子
6 3	ラクビー横	5 8.5 9の足を使って
6 4		ハーキーステップから step out
6 5	1 : 1 step out	defは手を後ろに組んで offはハーキーから step out
6 6	4歩5歩	リズムを変えて走る
6 7	4歩5歩を使った1 : 1	4歩をよこの fake に使って5歩で抜くドリル
6 8	ドリブラーに対する def	ニータッチ、ハンドワークをする コースチェックは?
6 9	シューターに対する def	スクエアースタンスで、その後ボクサースタンスに
7 0	ポストマンの def	ボールの位置による守り方。前、後ろ回り 見る
7 1		w-down までやるか? rotation も?
7 2	1パス 2パス	ビジョン ポジションについて
7 3	team defの基本的な考え方	何処から守るか 順番ボールマン ペイントエリア
7 4	zone defの基礎的な作り方	
7 5	ワンハンド・シュート	シュートする手、支える手
7 6	構え	スタンス。ひじを締める。手首を返す。肩。ループ 真直ぐ飛ばす 構えは素早く、狙いはユックリ 正確に!
7 7	フリースロー	儀式を作る 平常心を得る為
7 8	ドリブルからの j-shoot	止まり方 かまえ
7 9	running-shoot	under overhead 逆手 power shot w-クラッチ cross over 1・2 shoot 足のリズム 置き場所
8 0	Gに背を向けての shoot	front turn revers turn から3つの shoot
8 1	ピボット	Y字 pivot
8 2	running	front back
8 3	stop	両足 1. 2 stop 片足
8 4	change of direction	外、内、片足、両足 front back turn
8 5	china step	三角 4角 星 左右前後 前回り後回り 180度 引き足 90度 出す足 90度 両足 jump 左右回転 90度
8 6	warm up	
8 7	cool down	
8 8	バスケット	する心
8 9		
9 0		