

バスケットボール 学習カード①

1年 組 番 名前

(1) 基礎・基本版

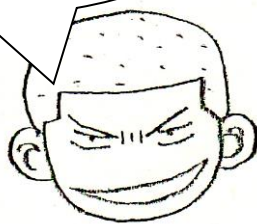
※ ドリブルやパスの目的とは？

- ① 対戦相手の()に()を近づけるため。
- ② 相手DFを抜いて、() → 得点するため。

学習課題：

「ドリブルのポイントは？」

- ・()を曲げる！
- ・()を低く、上体を起こす！
- ・視線は、()を見る！



自分
よい点

改善点

()くん・さん
よい点

改善点

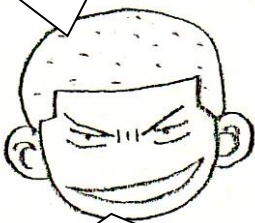
まとめ：ドリブルで相手を抜くには・・・

(2) シュート

学習課題：

「_____シュートとは？」

- ・走りながらシュートする。



自分
よい点

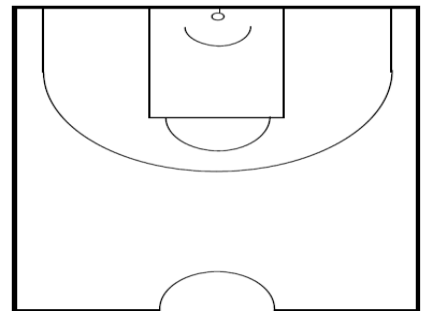
改善点

()くん・さん
よい点

改善点

3つの条件をクリアしよう。

- ① スピード
 - ・スピードを緩めるタイミング
- ② トラベリング？
 - ・ボールを_____するタイミング
- ③ ディフェンスのブロック
 - ・ブロックされないためには・・・？



走り込む角度は？()度