

ドライブABC

ドライブA ウィークサイド

(両方のゴールを結んだミドルラインによってコート縦に二分した時のボールのない方の側。ディフェンダーの前足の側。いずれもディフェンスにとってウィークなサイド。)

- ① スライドストップ クロス【軸足:内足】
1, 2でディフェンスに正対して止まる ボールはトップ側の腰
- ② スライドストップ リバースターン【軸足:内足】
1, 2でディフェンスに正対して止まる ボールはトップ側の腰
- ③ カバーストップ オープン【軸足:外足】
1, 2でディフェンスに垂直に止まる ボールは床をこすように通す
- ④ カバーストップ リバースターン【軸足:外足】
1, 2でディフェンスに垂直に止まる
- ⑤ もらいざま ストライド【軸足:外足】 ※ディフェンスはオーバーガーディング
1でディフェンスに垂直に止まる 2でディフェンスを抜く
- ⑥ もらいざま リバースターン【軸足:内足】 ※ディフェンスはオーバーガーディング
1でディフェンスに垂直に止まる 2でディフェンスを抜く
- ⑦ ステップバック【軸足:外足】 ※Vカットで相手を押さえる
Vカットから出てきたら, ⑤と同じ

ドライブB ストロングサイド

(両方のゴールを結んだミドルラインによってコート縦に二分した時のボールがある方の側。ディフェンダーの後ろ足の側。いずれもディフェンスにとってストロングなサイド。)

- ① もらいざま ストライド【軸足:内足】 ※1の足で止まる, 2の足で攻める 「グン」と抜く
- ② もらいざま フロントチェンジ【軸足:内足】 ※1ドリ分だけストロングに移動
- ③ もらいざま リバースターン(ロールターン)【軸足:内足】 ※1ドリ分だけストロングに移動
- ④ もらいざま ビハインド【軸足:内足】 ※1ドリ分だけストロングに移動
- ⑤ もらいざま レッグスルー【軸足:内足】 ※1ドリ分だけストロングに移動
- ⑥ もらいざま ステップバック→フロントチェンジ【軸足:内足】 ※1ドリ分だけストロングに移動

ドライブC ブラインド(裏をとる)

両手でしっかりキャッチする

① レイアップ

② バックシュート(バックボードにボールを当てる)

③ レイバックシュート

(レイアップシュートからリングを通過しエンドラインに近い方の手で打つシュート)

リーチバックシュート

(ほぼゴール下から上方向にジャンプして、体を回すことなく腕を伸ばして、手首と指のスナップで打つシュート。エンドラインから遠い方の手で打つシュート)

④ バックシュートリバース

⑤ ジャンプシュート

ドライブABCを使った総合練習

ディフェンスは1番と3番



内足:ゴールに近い方の足.....外足:ゴールに遠い方の足