

ナイス審判 をめざそう

こんな時は笛を鳴らそう

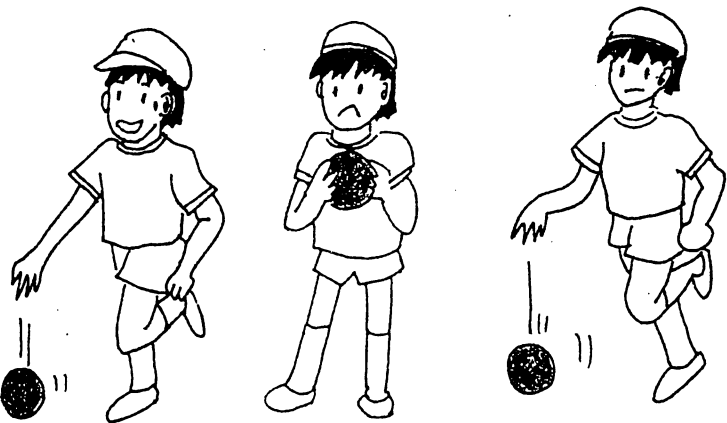
- ①試合が始まる時
- ②ボールがコートの外に出た時
- ③ファールや反則があった時
- ④得点が入った時
- ⑤試合が終わる時



反則

ダブルドリブル

ドリブル→一度持つ→再びドリブル



プッシング

相手をおす



ファール

ハッキング

相手をたたく



チャージング

攻める人がぶつかる



ホールディング

相手に
だきつく

動けないよ～

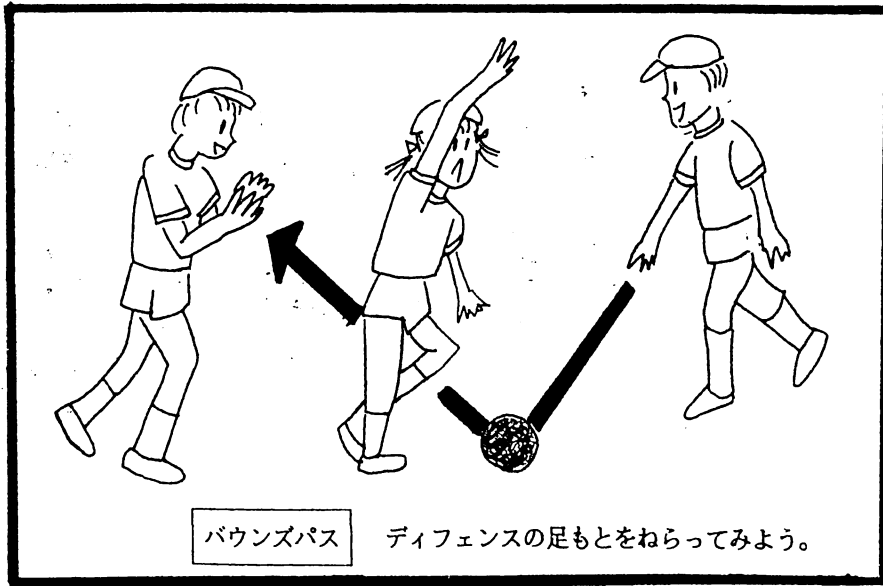


いろいろなパスをしよう



三角パス

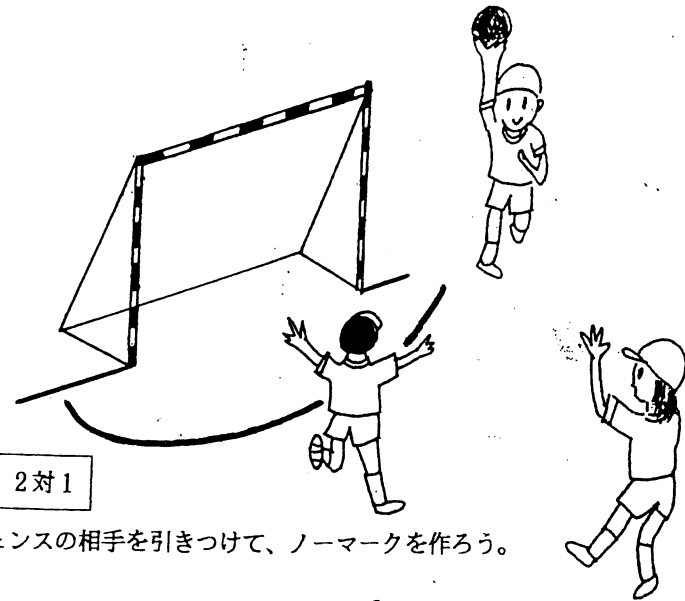
3か所に分かれ、パスをしたら違う列の後ろにつこう。



バウンズパス

ディフェンスの足もとをねらってみよう。

チャンスを作ろう



2対1

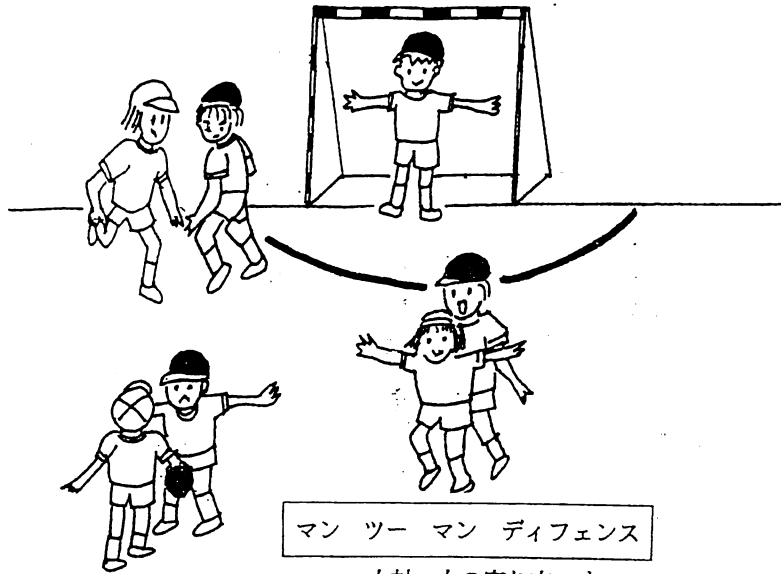
ディフェンスの相手を引きつけて、ノーマークを作ろう。



3対2

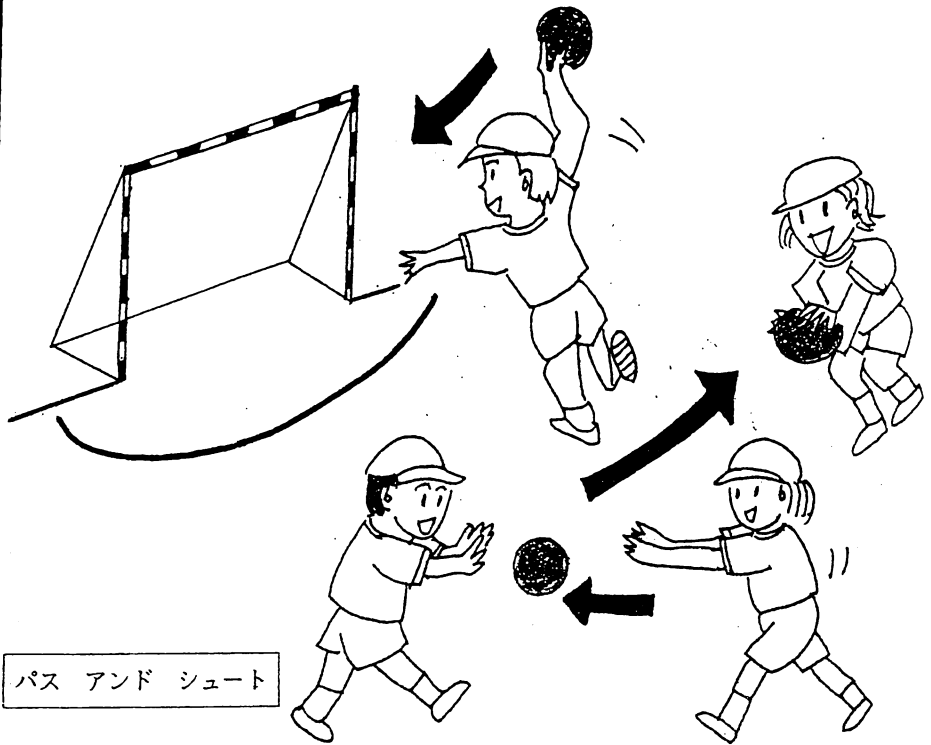
3角形でパスを回しながら、チャンスを作ろう。

守り方を工夫しよう



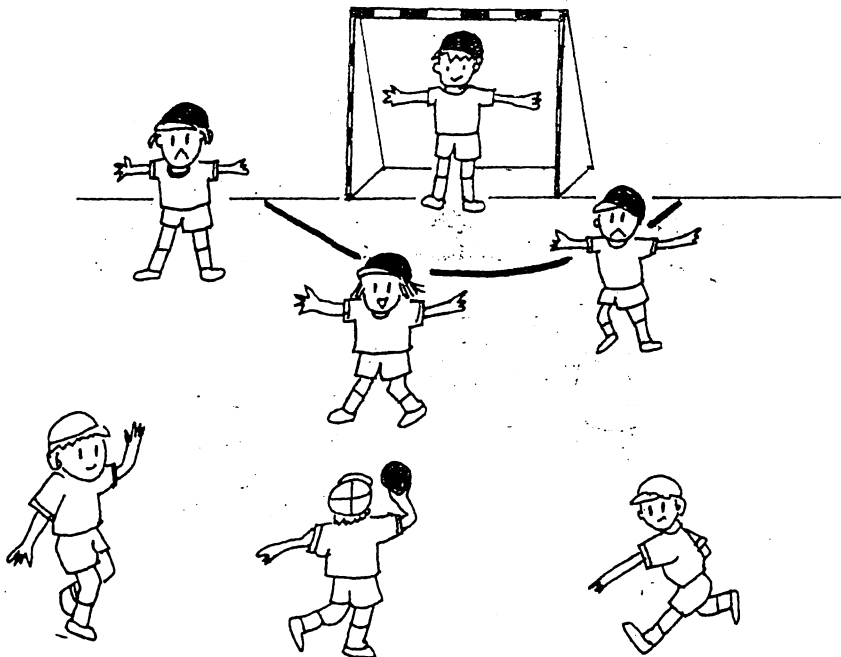
マン ツー マン ディフェンス

一人対一人の守り方です。マークする相手の動きに合わせて守ります。



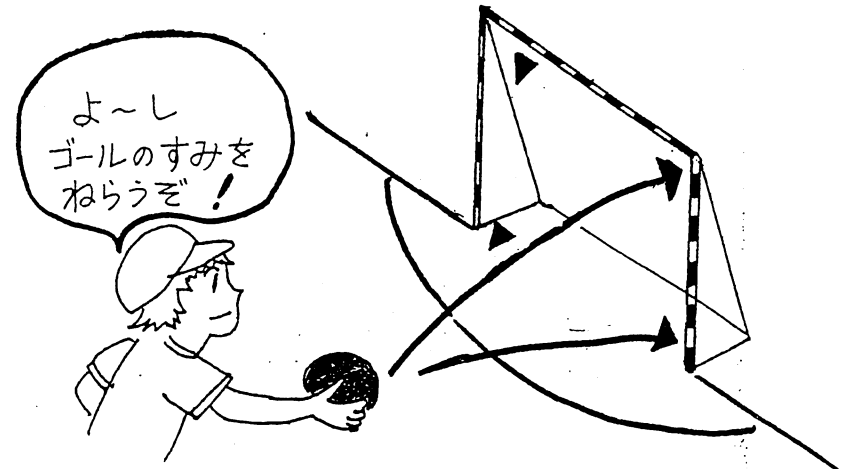
パス アンド シュート

パスをした後ろに走りこみ、ボールを受け取ってシュートをしよう。



ゾーン ディフェンス

人ではなく、一人一人の守る場所を決めて守ります。



シュートの練習をしよう