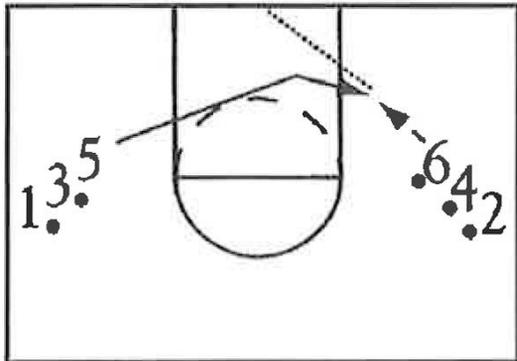


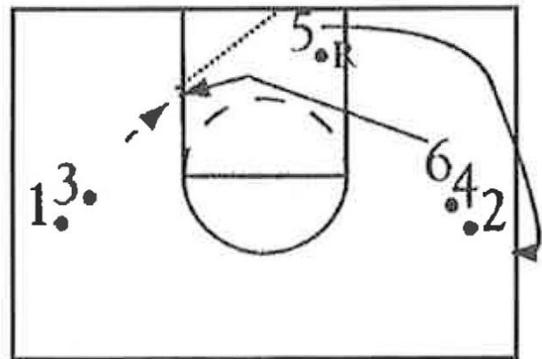
Low post shooting drill

[ローポスト・シューティングドリル]



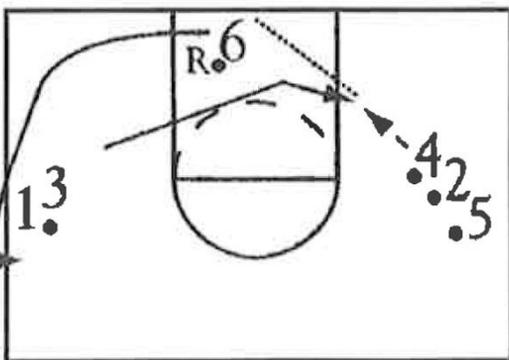
1-1)

#5がバスケットに向かってからボールへ。#6は#5にパス。#5はポストの動きからシュート。



1-2)

#5がリバウンドに入り、パスを受けた側の列の後ろにつく。#5がリバウンドをとったら、#6がバスケットに向かい、ボールへ。#3が#6にパスし、#6はシュート。



1-3)

#6はリバウンドに入り、列の後ろにつく。#3がバスケットに向かい、ボールへ。#4が#3にパスし、#3はシュート。以下同様に続ける。ポストの様々な動きを使う。

Memo

TIME OUT