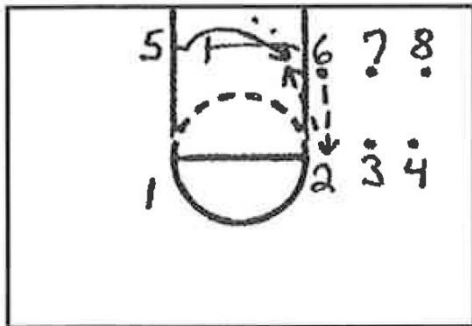


### Shooting drill post and guard

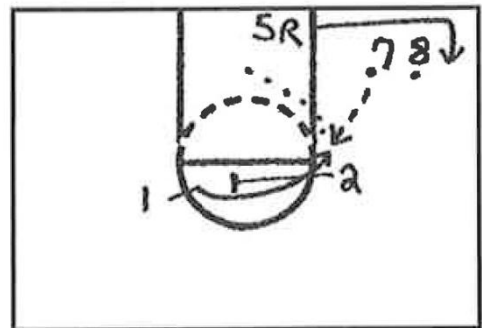
#### [シューティングドリル:ポスト&ガード]

このシューティングドリルは、ポストとガードのコンティニュアス・シューティングとなる。ポストプレーヤーはブロックから、ガードはエルボーからシュートをうつ。各プレーヤーは同じ列に戻る。



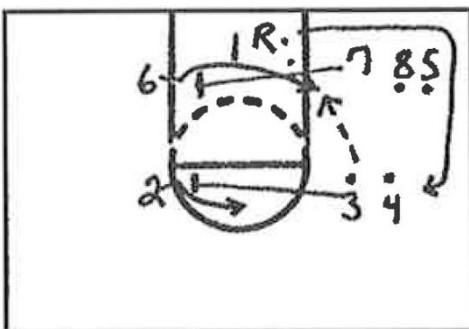
#### 1-1)

#5、#6、#7、#8はポストプレーヤーで、#1、#2、#3、#4はガードである。#6は#2にパスし、#5にスクリーンをかけに行く。#5はブロックに行く。#2は#5にパスし、シュートをうたせる。



#### 1-2)

#5はリバウンドに入り、同じ列の後ろにつく。#2は#1にスクリーンをかけに行く。#1はエルボーに行く。#7はステップして#1にパスし、シュートをうたせる。



#### 1-3)

#1はリバウンドをとり、同じ列の後ろにつく。#7は#6にスクリーンをかけに行く。#6はブロックに行く。#3はステップし、#6にパスしてシュートをうたせる。#3は#2にスクリーンをかけに行く。以下同様に続ける。

Memo

TIME OUT