

青森県バスケットボール U13 Clinic

東海大学男子バスケットボール部

AC 西尾 昂也

【目的】小さいチームが大きいチームに対する戦い方、相手のビックマンに対する守り方を実践する。また、攻守の切り替えから素早くオフェンスに移行するトランディションについても紹介する。

【練習内容】

○Post Defense

- ・ 3men Boxout
- ・ 2on2 Body Up
- ・ 3on3 Sink down Reb
- ・ Bump & Inside Deny
- ・ 4on4 Green & Tag

○Transition Offense

- ・ 2-0 Spurs drill
- ・ 2on1 Shooting
- ・ 3on2 on the side
- ・ 3on3 Bullets
- ・ 2-Side Transition