



バスケットボール

4 時間目



岐阜県立益田清風高等学校 高橋 沙彩 作成資料

1

目標

- ドリブルからレイアップシュートを打てるようにしましょう！
- ゲームでレイアップシュートを使えるようにしましょう！！

2

ポイント1

- ドリブルキャッチをしてから
1、2、3のリズム



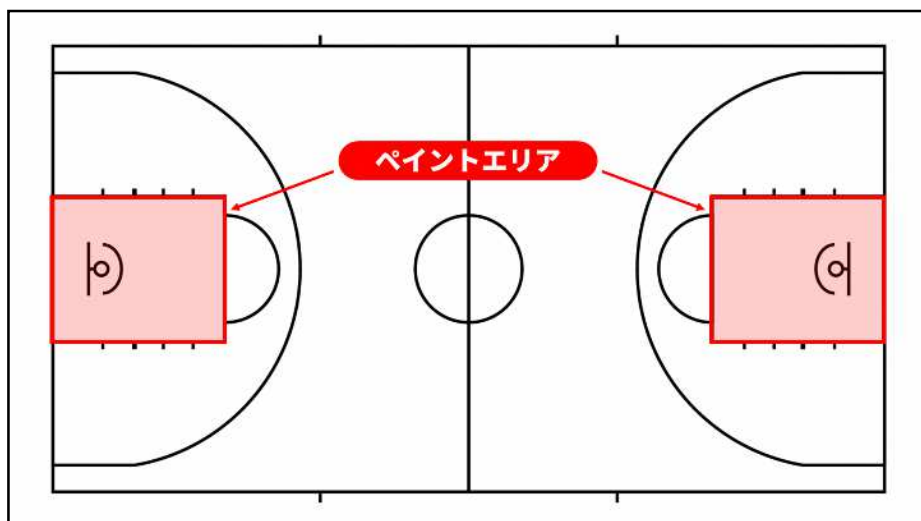
3

ポイント2

- ペイントエリアに入る前に
ボールをキャッチしよう！



4



5

ポイント3

- 右足のヒザを
リングの方向へ



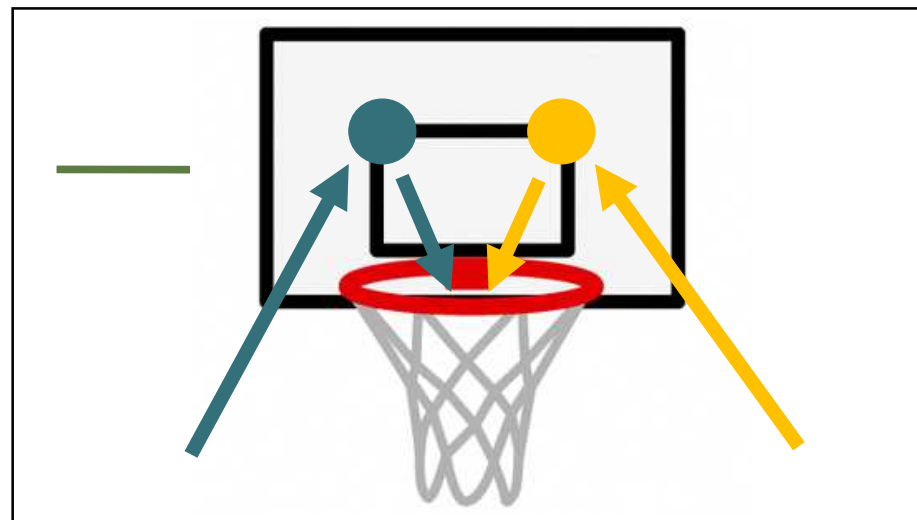
6

ポイント4

- ねらう場所は
小さな四角形



7



8

ポイントおさらい

- ①ドリブルキャッチをしてから
1、2、3のリズム
- ②ペイントエリアに入る前にボールを
キャッチしよう
- ③右足のヒザをリングの方向へ
- ④ねらう場所は小さな四角形



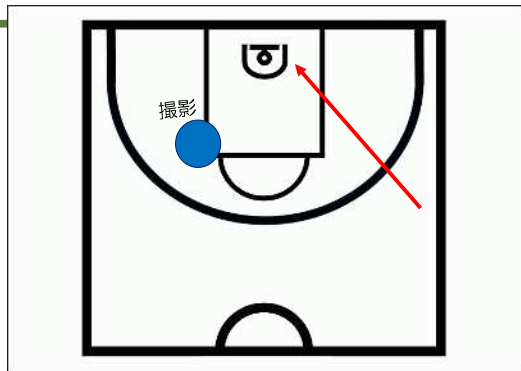
9

グループ活動の説明

- ・タブレットのカメラを使って撮影
(5～6人一组→全員1回撮影する)
- ・お互いにアドバイスし合う
- ・1番初めと1番きれいにできたものを
比較する

10

グループ活動の説明 (カメラの位置)



11

まとめ (ポイント)

- ①ドリブルキャッチをしてから
1、2、3のリズム
- ②ペイントエリアに入る前にボールを
キャッチしよう
- ③右足のヒザをリングの方向へ
- ④ねらう場所は小さな四角形



できたかな？

12