

大阪バスケットボール協会 Special clinic

2013.7.21

会場：大阪商業大学

講師：中大路 哲氏（大阪体育大学）

1. ディフェンスの構え

1. その場での構え
2. アドバンスステップ（前へ）
3. リトリートステップ（後ろへ）
4. スイングステップ（方向変換）
5. ベリーアップ

2. ステップドリル

1. トライアングルステップドリル
2. スクエアーステップドリル
3. スリーポイントラインステップドリル

3. フルコート1 on 1

ボールサイドのディフェンス

4. 追い上げのステップ

5. ガードオーバードリル 1 on 1

6. ガードオーバードリル 2 on 2

1. スイッチをしない場合
2. スイッチをする場合
3. トレールプレイの守り方

ヘルプサイドのディフェンス（ヘルプとリカバー）

7. クローズアウトドリル

8. クリスクロスから 1 on 1

9. ホースシュードリル

10. ホグラードリル

11. ガードオーバードリル 3 on 3

12. ガードオーバードリル 4 on 4

13. スイングからの 5 on 5

1. 総合練習