



丹後小 バスケットボールクリニック



<めあて> ボールハンドリング力りよく（ボールを自由じゆうに使うつか力ちから）を高めるたか

<用意するもの>

- ・ボールなん（何でもよいですが、バスケットボールに近いほど最高さいこうです！）
- ※ボールがない人は、新聞紙ひとやチラシしんぶんしなどを丸めたボールまるでもよいです！
- ・近くものに物があつない安全な場所きも
- ・熱い気持ち



<紙（かみ）ボール>
ガムテープなどでまくと
こわれにくいボールになります！

○レッスン1【指コントロール】

ボールを指先ゆびさきだけ使つかって「上うえ」や「左右さゆう」に細こまかく速はやく動うごかす

レベル1

①上バージョン



②左右バージョン

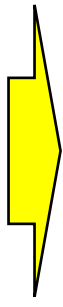


○レッスン2【体クルクル】

ボールを「体からだ」や「足あし」の周まわりで回まわす

レベル2

①体の周まわりバージョン



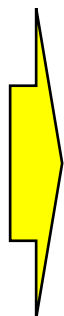
②「足」の周まわりバージョン



○レッスン3【8の字】

ボールを足あしの周まわりで、8じの字かを描まわくように回まわす

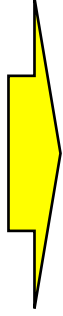
レベル3



レベル4

○レッスン4 [前後キャッチ]

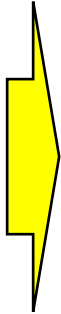
また下でボールを前から両手で持ち、素早く後ろに両手を回してキャッチする



○レッスン5 [バッテン キャッチ]

また下でボールを前後からはさむ様にして持ち、その手を入れ替えてボールをキャッチする

レベル5

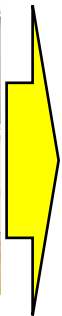
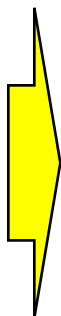


○レッスン6 [クルクル上げ&クルクル下げ]

ボールを片手で持つ→脇の下を前から後ろに通す→ボールを落とさないように一番上まで持っていく → ※できれば左手で同じ動きを

レベル MAX

※できれば反対に上から下へ



さらにレベルアップしたい
あなた！！

①スピードを上げよう！！

②目をつぶって行おう！！

でんせつ 伝説のバスケット選手
コピー・フライアント

元アメリカプロバスケット
ボール選手
「得点王」「リーグ優勝」
「MVP」
「オリンピック金メダル」
をかくとくした伝説の選手。



目指せ！コピー！