



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（ボールを自由に使う力）を高める

<用意するもの>

- ・ボール（何でもよいですが、バスケットボールに近いほど最高です！）
- ※ボールがない人は、新聞紙やチラシなどを丸めたボールでもよいです！
- ・近くに物が無い安全な場所
- ・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】

ボールを指先だけ使って「上」や「左右」に細かく速く動かす

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」や「足」の周りで回す

レベル2

①体の周りバージョン



②「足」の周りバージョン



○レッスン3【8の字】

ボールを足の周りで、8の字を描くように回す

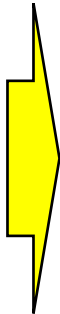
レベル3



○レッスン4【前後キャッチ】

レベル4

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】

レベル5

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



○レッスン6【クルクル上げ&クルクル下げ】

レベル MAX

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 → ※できたら左手で同じ動きを

※できたら反対に上から下へ



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
コービー・フライアット

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。



めざ 目指せ！コービー！