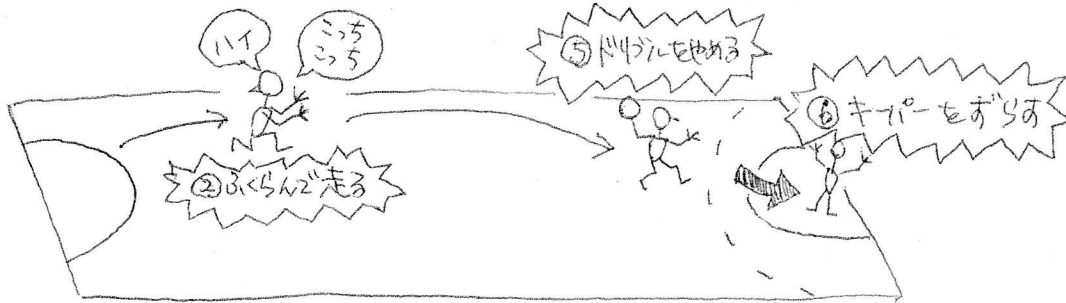


速攻の基本

- 基本① 「シュートモーションで走る」
- 基本② 「ふくらんで走る」
- 基本③ 「声を出してよぶ」
- 基本④ 「よばれても、敵が近くにいたらパスを出さない」
- 基本⑤ 「9mラインに入ったらドリブルをやめる」
- 基本⑥ 「シュートする時はキーパーに向かってジャンプしない」
- 基本⑦ 「パスフェイントを使い強引にシュートをねらう」



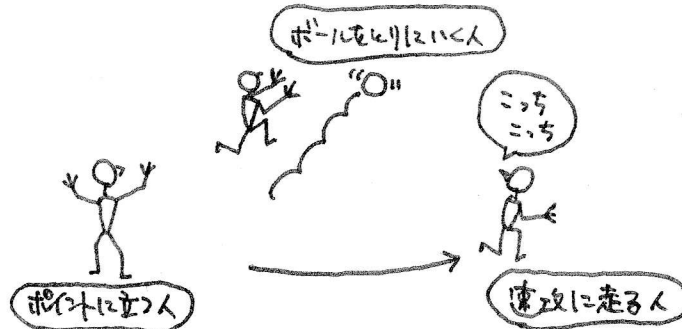
1 誰かがカットしたとき (ワンマン速攻)

- ・カットした人は、そのままワンマン速攻に行く。
- ・だれかひとりフォローに行く

2 相手が反則したとき (2次速攻)

(オーバーステップ、ダブルドリブル、チャージなど)

- ・ポイントが一番近い人 → ポイントに立つ
- ・ボールが一番近い人 → ボールをひろう
- ・相手のコートが一番近い人 → 速攻に走る
- ・その他の人 → ボールがもらえる位置に動く



3 相手がシュートをはずしたとき (3次速攻)

- トップ → とにかくゴールへ向かって走る。パスがもらえなかったらポストに入る。
- サイド → 相手のシュートモーションで走り、パスがもらえなかったらおくでまつ。
- 45° → まずはリバウンド。キーパーがとったらそとがわに開き、ななめにきりこむ。
- センター → まずはリバウンド。キーパーからパスをもらえるように動き、つないでいく。
- キーパー → おくから順にパスコースをさがす。(トップ→サイド→45°→センター)

