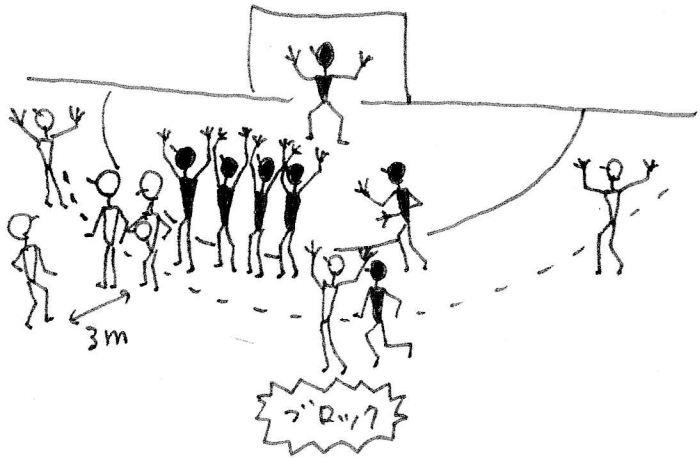
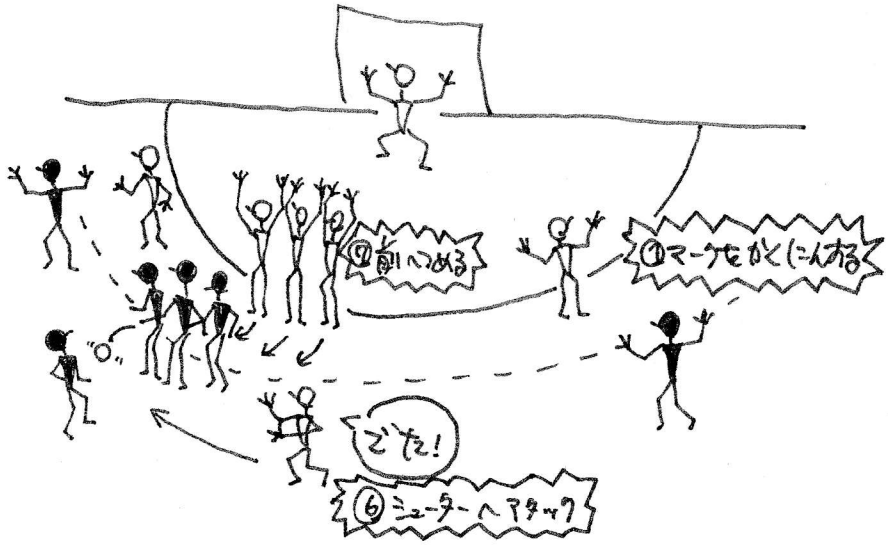
フリースローの基本

オフェンスの場合

笛がなったら　すぐだすか　セットか　判断する

基本①　「ポイントに立つ前に相手のディフェンスを見る」
　・相手のディフェンスは３ｍはなれているか？
　・背の低いディフェンダーはいないか？
　・ディフェンスのすき間はないか？
　・ノーマークの選手はいないか？
基本②　「９ｍラインをふまないでポイントに立つ」
基本③　「相手のディフェンスを見てサインを出す」
基本④　「全員がパスをもらったらシュートに行ける位置をとる」
基本⑤　「シュートを打つ人はゴールに対しななめにかまえる」
基本⑥　「　　〃　　ポイントから３メートル以内に入る」
基本⑦　「相手のトップがじゃまをしてきたらブロックに入る」



ディフェンスの場合

基本①　「すぐにマークをかくにんする」
基本②　「６ｍラインにかかとをかけてかまえる」
基本③　「トップはシューターに対しインに位置をとる」
基本④　「トップはパスがシューターに出たら『でた！』と大きな声でおしえる」
基本⑤　「　　〃　　横の選手に出たら『へんか！』　　〃　　」
基本⑥　「トップはパスが出たと同時にシューターにアタックする」
基本⑦　「ポイントの前に立つ選手はトップの『でた！』の合図で前へでる」