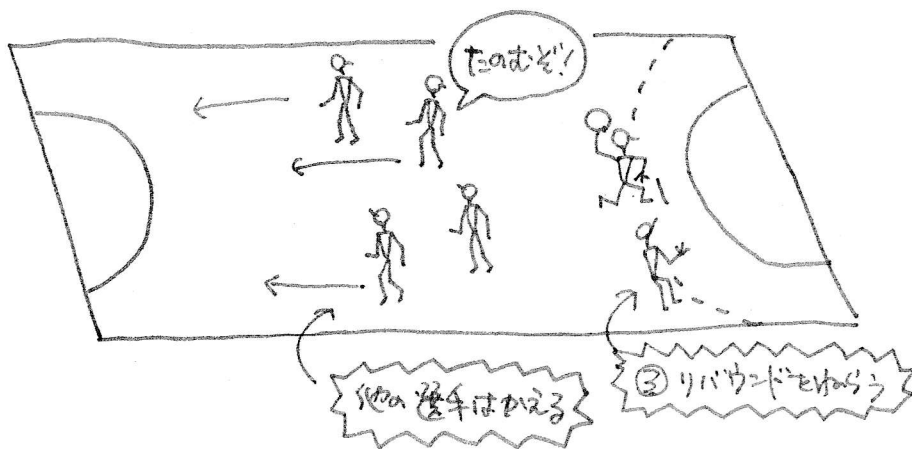


7mスローの基本

オフェンス

- 基本① 「シューターはラインをふまないように7mラインを確認してからかまえる」
- 基本② 「 // シュートコースを見ない」
- 基本③ 「必ずリバウンドの選手が一人のこる」
※その他の選手はもどってディフェンスの位置に着く
- 基本④ 「リバウンドの選手も9mラインをふまないようにかまえる」
※ラインをふんだら相手ボールになってしまう
- 基本⑤ 「 // はシューターの手からボールが離れたと同時に中に入る」



ディフェンス

- 基本① 「全員のこりそれぞれの位置に着く」
- 基本② 「相手のリバウンドの選手には2人ではさむ」
- 基本③ 「9mラインをふまないようにかまえる」
- 基本④ 「シューターの手からボールがはなれたと同時に中に入る」
※ボールがはねかえってきってから中にはいるのではおそい」
- 基本⑤ 「キーパーは真ん中に立ち、大きくかまえる」

