

自分を信じて！1対1作戦

○必要な役割

A パス役・ディフェンス引き付け役(回りをよく見られる・いっぱい動ける人)

B 1対1役(1対1が強い人)

○作戦の手順

①みんなで相手ゴールの回りを囲む。

②Aは同時にBからさっとはなれ、ディフェンスを引きつける。

③Bは1対1で自分のディフェンスと勝負！

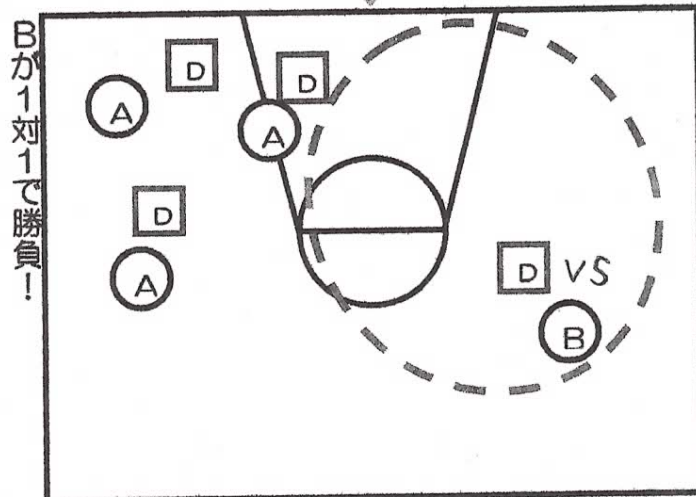
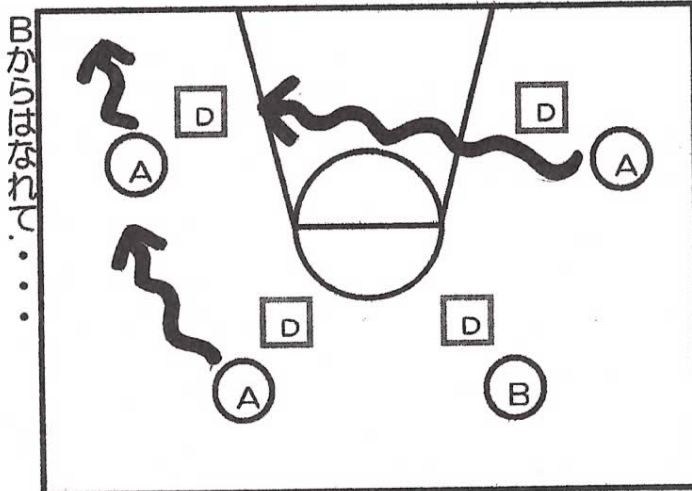
④Bがシュートをしたら、Aはすぐにリバウンドの準備。

(ボールを取られてしまったら、チーム全員ですぐディフェンス。)

○ここがポイント

Bはとにかく自分のプレイに自信をもつことが大事。

Bが勝てなくても、チーム全員でカバーすればとっても強いよ！



○必要な練習

- ・ 1オン1
- ・ 2オン2
- ・ 3オン3
- ・ リバウンド

※Bは相手をぬいたり、フェイントをかけてシュートをしたりしよう。

AはBからさっとはなれる練習をしよう。

ボールを取られたときみんなですぐにディフェンスをしよう。