

シューティング宿題ドリル

担当：日高 哲朗

1. フォームショット

フリック、ラインパス（壁パス）、フローア・シューティング

1インチ・ショット ゴールの真下からのシュート（マジックタッチ）

1フット・ショット ゴールから30cmの距離からのシュート

ハインリッヒ・ドリル ゴールから1m、3m、5mからシュート（成功したら距離を伸ばす）

2. 発展ドリル

1) フリースロー 75%以上の確率
7～50本連続で成功
（これが達成できたら、次の2）のドリルに挑戦してよい

2) スポット・シュート 4.5～5mの距離に7つのスポットを設定
5～10本連続で成功させられたら、次のスポットに移動
（これが達成できたら、次の3）のドリルに挑戦してよい

3) ムーブオフ 動いてボールを受け、シュート
（バウンズさせたボールを、ホップして空中でキャッチし、着地）
60～80%（30～40/50を目安）の確率で成功させたら、移動してよい
（これが達成できたら、次の4）のドリルに挑戦してよい

4) 3Pシュート 上記3つの段階を終了できたら、3Pシュートに挑戦
7つのスポットを移動

5) セルティックスドリル キャッチ&シュート、ドリブル・ジャンプシュート（左右のサイド）
この3本のシュートを連続で決めたら、次のスポットに移動

※すべての資料の複写および転用はご遠慮願います