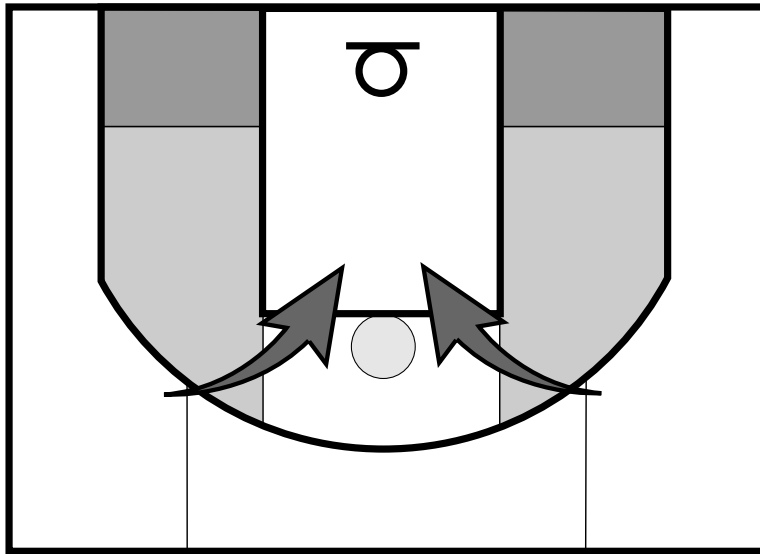


レイカーズ 100本シュートチャレンジ！



(シュート練習の約束)

- フリースロー以外は、必ずボールミートやドリブルを入れ、動いた後に一連の動きでシュートを打つこと
(止まって打たない)
- 自分のシュート率を確認するのが目的なので、ズルはしないこと
- 試合と同じで、シューターの事を考えて、パスを出してあげること
- 失敗して笑っているようでは、シュートを打つ資格がありません！
常に試合と同じ気持ちで、1本1本大切に打つこと

(ルール)

- 2人組で1ヶ所10本打って、入った数を数えよう！
- 10カ所あるので、全部で100本になります
- 順番は何処からでも良いので、空いている場所から打ちましょう！
- 右上の約束を守って、打ちましょう
- エリア内なら、どこでも良いので、いろいろな所から打ちましょう！
- ~ まで、
 - ・最初の5本はパスキャッチ&シュート！
 - ・残りの5本はキャッチ ドリブルをしてからシュート！
- はフリースローです、シッカリ狙って打てばOKです
- はドリブルでドライブ後、フローターシュートです
 - ・5本ずつ、右サイドと左サイドから打ちましょう
 - ・ワンステップやユーロステップも入れて練習しよう
- 違うメンバーと打つタイミングが同じになった時は、ドリブルやポンプフェイクを入れてズラしましょう(決して止まらないこと)
違うメンバーのボールに当たって入らなくても、打ち直しはしません！

(入った本数の目安)

- 100~90 : 緑間の称号を与えます
- 89~80 : レイカーズのエース！
- 79~70 : シューターと呼ばう
- 69~60 : ギリ不合格...ガンバレ
- 59~50 : 不合格！
- 49~40 : マジか...マジか~.....
- 39~30 : 練習してる？
- 29~20 : レイカーズだよね...
- 19~10 : 話にならん！
- 9~0 : ○*?! #! \$!!!

氏名	
----	--

日にち	年	月	日
-----	---	---	---

目標7本 本	目標7本 本	目標7本 本	目標7本 本	目標7本 本
目標6本 本	目標6本 本	目標6本 本	目標10本 本	目標7本 本

合計	本
----	---

合否判定	合否ライン70本以上 合格・不合格
------	----------------------

ココはコーチか保護者が判定します