バスケットボール　学習カード　―シュート編―

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　）組（　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　　）

【ゴール下シュート】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 日付 | 本数 | 振り返り（改善点・頑張るところ） |
| 1回目 | 月　日 | 本 |  |
| 2回目 | 月　日 | 本 |  |
| 3回目 | 月　日 | 本 |  |

※友達からの評価

○：できた　△：惜しい　×：できていない

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | １回目 | ２回目 | ３回目 |
| ① |  |  |  |
| ② |  |  |  |
| ③ |  |  |  |

①ボードの決められた部分にボールを当てているか

　②ボールを高い位置に構えてシュートを打っているか

　③リバウンドをノーバウンドで取れているか。

【フリースローシュート】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 日付 | 本数 | 振り返り（改善点・頑張るところ） |
| 1回目 | 月　日 | 本 |  |
| 2回目 | 月　日 | 本 |  |
| 3回目 | 月　日 | 本 |  |

※友達からの評価

○：できた　△：惜しい　×：できていない

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | １回目 | ２回目 | ３回目 |
| ① |  |  |  |
| ② |  |  |  |
| ③ |  |  |  |

①目の近くでボールをセットしているか

②膝のバネを使っているか

③投げる高さを工夫しているか

【ランニングシュート（レイアップシュート）】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 日付 | 本数 | 振り返り（改善点・頑張るところ） |
| 1回目 | 月　日 | 本 |  |
| 2回目 | 月　日 | 本 |  |
| 3回目 | 月　日 | 本 |  |

※友達からの評価

○：できた　△：惜しい　×：できていない

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | １回目 | ２回目 | ３回目 |
| ① |  |  |  |
| ② |  |  |  |

①空中でキャッチし、１・２でジャンプできているか

②リングにそっと置くような感じでできているか