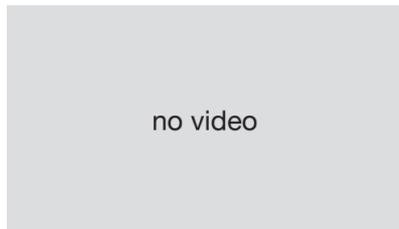


REBOUND

R1 リバウンドの考え方とメンタリティ



R2 リバウンド - 両手キャッチ

Rebound - 2 hands Catch



JBAテキスト2巻
14, 16
JBAテキスト4巻
16

R3 リバウンド - 片手キャッチ

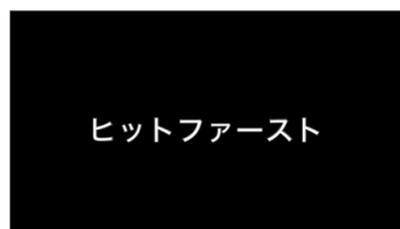
Rebound - 1 hand Catch



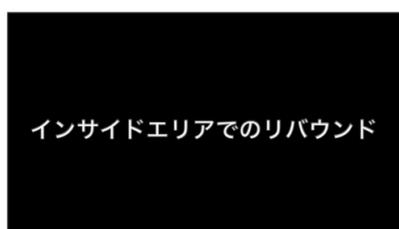
JBAテキスト2巻
15, 17
JBAテキスト4巻
17

R4 ボックスアウト

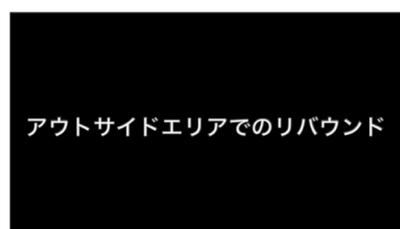
Hit Fast



R5 インサイドエリアでのリバウンド



R6 アウトサイドエリアへのリバウンド

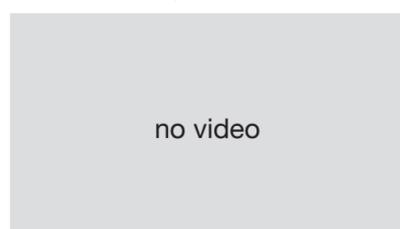


R7 オフェンスリバウンド

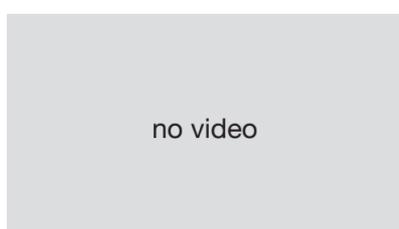


JBAテキスト5巻
4

R8 チップリバウンド・外へはじく



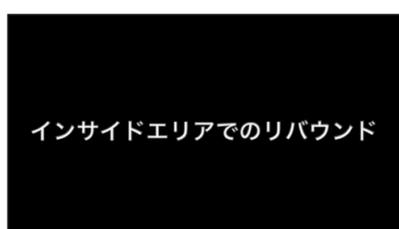
R9 バasketへのチップ



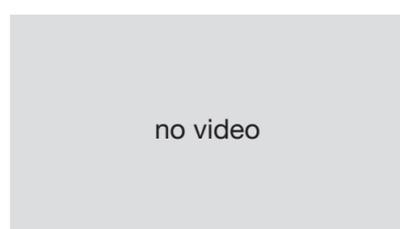
R10 連続ジャンプ



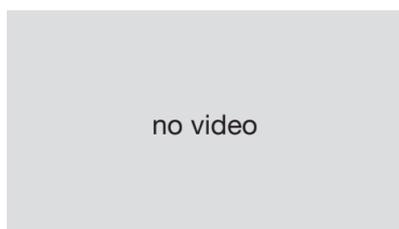
R11 コンタクトの工夫



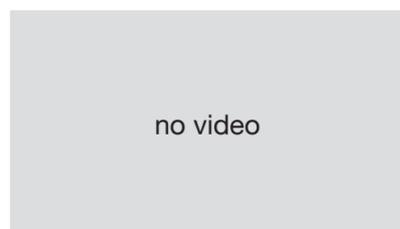
R12 スイム・コンタクトをかわす



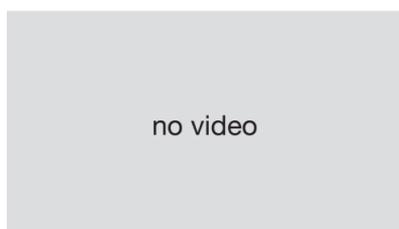
R13 ボールサイドとヘルプサイドの理解 (落ちる場所)



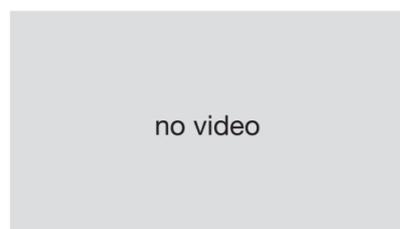
R14 ストロングサイドとウィークサイド



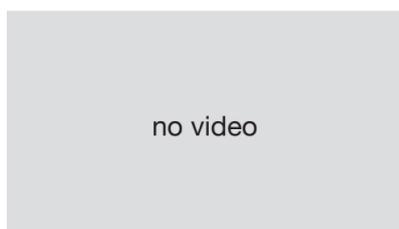
R15 アンクル理解 (ボールサイド・ヘルプサイド・落ちる場所)



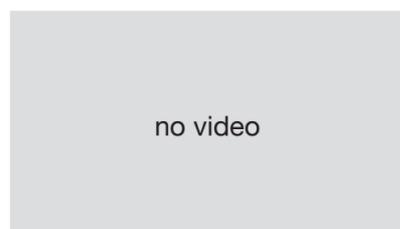
R16 ヘルプローテーションからのリバウンド



R17 セーフティ・ロングリバウンド



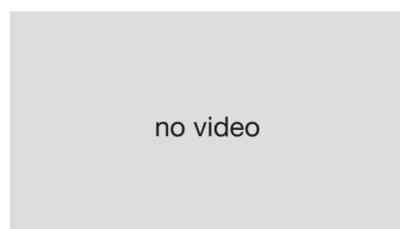
R18 ボックスアウトの方向付け



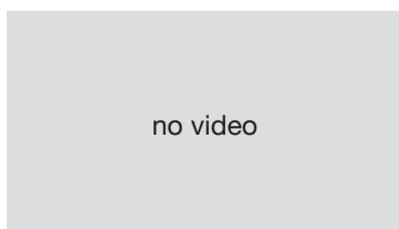
R19 取った後の判断 (プットバック)



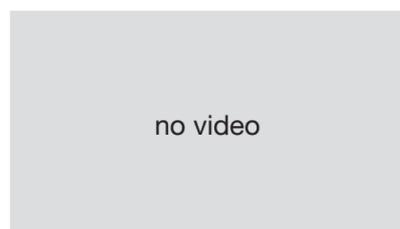
R20 フリースローリバウンド



R21 FT 戦略



R22 トランジションリバウンドに飛び込む



R23 何人入るべきかの戦略: 行くか行かないかの判断

