



- ①レッグ・スルー (内から外) … 右手→左手
- ②バック・チェンジ (往復) … 左手→右手→左手
- ③プル (クロスオーバーしながら、大きく引く) … 左手→右手
- ④ペネトレイ… 前にある右足から踏み込んでドリブル・イン… 右手

- ①ギャロップ
- ②ユーロ・ステップ
- ③ステップ・バック
- ④スピン (ロール)・ドリブル

●では必ずドリブルを2つ (以上) で相手をか
わし、DとDの間をギャロップやユーロ・
ステップ (①~4) を使ってショットまで!