

ひがなが女子バスケメニュー 210615

- ①シューティング
- ②3歩ダッシュ
- ③直角ダッシュ&ミート
- ④ジャンプ
- ⑤ドライブ（クイックキック）
- ⑥フック
- ⑦合わせ
- ⑧リバウンド
- ⑨インターチェンジ
- ⑩スター（半面と全面）
- ⑪パワードリブルⅠ
- ⑫パワードリブルⅡ
- ⑬ダブルチーム
- ⑭LMU（半面2人組 全面3人組）
- ⑮2対3（半面のみ）
- ⑯ミニゲーム（半面と全面）
- ⑰ハーフコート3対2（時々やる）
- ⑱