

Basic Basketball Skills

Check off the individual skills as you master them. If you haven't mastered them start working on them! It is never too late to get better at basketball!

| Dribbling ドリブル | Beginning Skills | M | Intermediate Skills | M | Advanced Skills | M |
|--|---|---------|-----------------------|---|--|---|
| | Right hand 右手 | | Crossover 左右交互 | | Power dribble (between legs) パワードリブル (足の間を通す) | |
| | Left hand 左手 | | Spin dribble 向きを変える | | Can put skills together 全ての技を合わせる | |
| | Looking up 顔を上げる | | In/out dribble 重心を変える | | | |
| | Low stance (knees bent) 低い姿勢 (膝を曲げる) | | Left 左 | | | |
| Ball at side 体の横 Opposite arm up 反対側の腕を上げる | | Right 右 | | | | |

Dribbling Videos with Coach Rock

<https://www.youtube.com/watch?v=6lJN5uC90Zk&t=2s> How to dribble for beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=kW4D9iM8cDs> Dribbling practice you can do at home

| Passing/パス | Beginning Skills | M | Intermediate Skills | M | Advanced Skills | M |
|------------------|------------------|------------------------------------|--|---|---------------------------------|---|
| | Catch キャッチ | | Dribble pass ドリブル・パス | | Pressure passing ディフェンスありのパス | |
| | Chest 胸 | | Catch and pass while moving 動きながらキャッチ/パス | | Inbounds pass スローイン | |
| | Bounce バウンド | | Catch/Jump stop/triple threat stance キャッチ/ジャンプ・ストップ/片足 ずつのステップ | | Pass and cut パスしてカットイン | |
| Overhead オーバーヘッド | | Catch/dribble/pass キャッチ/ドリブル/パス | | | | |

Basic passing

<https://www.youtube.com/watch?v=kW4D9iM8cDs> from USA Basketball

<https://www.youtube.com/watch?v=32akH1rGcKA> from Howcast and the Harlem Wizards

| Layups レイアップ | Beginning Skills | M | Intermediate Skills | M | Advanced Skills | M |
|--------------|--|---|----------------------------------|---|---|---|
| | Proper technique テクニック <ul style="list-style-type: none"> • Step • High release • Backboard • 適切なステップを踏む • 適切な位置でボールを放つ • 適切にバックボードを使う | | High speed 速いスピード | | Fast break 速攻からのレイアップ | |
| | Right 右 | | Off pass パスからのレイアップ | | Running pass, catch, layup ランニング・パス、キャッチからのレイアップ | |
| | Left 左 | | Under pressure ディフェンスありのレイアップ | | | |

How to shoot a layup

<https://www.youtube.com/watch?v=xdhZVv54Jww> from Baller Bootcamp

| Shooting シュート | Beginning Skills | M | Intermediate Skills | M | Advanced Skills | M |
|---------------|---|-----------------------------|--|---|--|---|
| | BEEF <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Elbows • Eyes • Follow through • バランス • ひじ • 目 • 最後まで伸ばし切る | | ROBOT <ul style="list-style-type: none"> • Range • Open • Balanced • One count shot • Team | | 3 Point shot スリーポイント・シュート | |
| | Backboard use バックボードを使う | | Outside the key Baseline フリースローラインの外からシュート | | Shot under pressure ディフェンスを避けながらのシュート | |
| | | | Catch and shoot キャッチしてシュート | | Cut, catch, shoot カットイン、キャッチからのシュート | |
| | | Turn and shoot 振り返ってシュート | | | | |

Basic basketball shot using B.E.E.F.

<https://www.youtube.com/watch?v=2f9YBKAxmqQ> City of Issaquah