

マンツーマン推進におけるディフェンス技術のポイント

ディフェンスマンはオフenseマンのパス交換により、オンボールディフェンスマン(On)になったり、オフボールディフェンスマン(Off)になったりする。**Onディフェンス**は、『①入る**シュート**を打たせない。②**ドライブ**をさせない(抜かれない)。③いい**パス**をさせない(ターンオーバーを誘う)。④**リバウンド**を取らせない。』、**Offディフェンス**は、『①Onディフェンスを**カバー**する(ヘルプ)。②ペイントエリア内でボールをもたせない(**スペース**を生かさせない)。③**リバウンド**を取らせない。』などの役割をもつ。マンツーマン推進におけるディフェンス技術は、選手一人一人がOnとOffのディフェンス技術を身につけながら、チームとしてのディフェンス力の向上につなげていかなければならない。

オンボールディフェンス (オンボールオフense)	○ ○ ○ ○ ○	1/5	入(キャッチ)
オフボールディフェンス (オフボールオフense)	● ● ● ● ●	4/5	出(パス)

マークマンのボール保持(入:キャッチ)
→オンボールディフェンス(1対1)

オフボールのマークマン(出:パス)
→オフボールディフェンス(チームプレー)

【オンボールディフェンス】

- ①スタンスの徹底
 - ア) つま先の方向性
 - イ) 頭の向き、上体の向き、足の向き
 - ウ) 重心・体重移動
- ②ステップ技術
 - ア) スライドステップ
 - イ) クロスステップ
 - ウ) スウィングステップ
 - エ) スタッター&クローズアウト
 - オ) **バックステップ**
- ③手を上手に使う
 - ア) ボールに手を合わす(プレッシャー)
 - ・いいパス(縦パス)をさせない
 - ・パスカット
 - ・シュートチェック
 - ・ダブルカット
- ④方向付け
 - ア) **ノーミドル**(攻撃領域を狭める)
 - イ) コーナーへ(抜かれないディフェンス)
- ⑤スクリーンに対するディフェンス
 - ア) ファイトオーバー
 - イ) スライドスルー
 - ウ) スイッチ
- ⑥ドリブル終息後(早い寄り)
 - (③+フットワークでフリーフットを守り→軸足を挟む)
- ⑦リバウンド(ボックスアウト)
- ⑧ヘルドボール

【オフボールディフェンス】

- ①スタンスの徹底
- ②ステップ技術
- ③手を上手に使う
 - ア) ハンズアップ
 - イ) ディナイとオープン
 - ウ) ピストルスタンス
- ④**チェックバンプ**
- ⑤視野の三角形(ポジション取り)
 - ・ボールマン、マークマン、自分
 - ・ボールと共に、人(自分のマークマン)と共に動く
- ⑥チームディフェンス
 - ア) ヘルプ(→スイッチ)
 - イ) **ヘルプ&リカバリー**
 - ウ) ヘルプローテーション
 - エ) ダブルチームローテーション
 - オ) セフティ
 - カ) ボールライン
 - キ) ショーディフェンス
- ⑦判断技術
 - ア) **スペース予測・プレー予測**
 - ・スペースをつくらせない
 - ・スペースを生かさせない
- ⑧声(コミュニケーション)
- ⑨ルーズボール
- ⑩パスカット
- ⑪リバウンド(ボックスアウト)