

福大大濠

マンツーマンをベースに
マッチアップゾーン
で守り切る!

24秒の守り方

詳しくは裏面を
ご覧ください。



ディフェンスに強弱をつけて相手を惑わす!

1試合40分をマンツーマンディフェンスで守り切る事は理想であり、指導者としてチームとして最も目指すべき場所かもしれません。

しかしながら、マンツーマンディフェンスを続けていくと陥るピンチの一つにファウルトラブルがあります。そこで有効になるのが“マッチアップゾーンディフェンス”です。このディフェンスの優れている点は、通常のゾーンディフェンスよりもマンツーマンディフェンスに近い形でマークマンを受け渡す(チェンジング)ことにより、外からのシュートをケアしつつ、深追いから無理な体勢でのディフェンスを行なわないことでファウルを減らします。

さらに相手にとっては、常にマークマンが存在することで攻め手を失い、ショットクロックとの両面からプレッシャーを受けることとなります。

今回はまず片峯監督が絶対的に重視するマンツーマンディフェンスから紹介。段階を追ってつくりあげていきます。ワンプレーごとに良かった点、修正点を振り返ることで理解しやすいよう丁寧に進めていただきました。一連のディフェンスプレー(最長24秒)内でマンツーマンとゾーンとマッチアップゾーンをうまく使い分け、試合を支配するチームディフェンスを作り上げてみてはいかがでしょうか。



指導・解説 片峯 聡太
(福岡大学附属大濠高等学校男子バスケットボール部 監督)

実技協力 福岡大学附属大濠高等学校男子バスケットボール部

スクリーンプレーを無効にする! マッチアップゾーン



商品番号 **888-S** 全4巻 32,000円+税

888-A(2巻組) ▶ 16,000円+税(分売不可/送料別)

888-B(2巻組) ▶ 16,000円+税(分売不可/送料別)



★弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

🔍 ジャパンライム DVD バスケ

検索





福大大濠 24秒の守り方



マンツーマンをベースに マッチアップゾーンで守り切る!



★弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

Q ジャパンライム DVD バスケットボール 検索

888-A マンツーマンディフェンス

888-1 ▶ マンツーマンの基本的な考え方 55 min

チームディフェンスを作る上での土台となるマンツーマンディフェンス。選手一人一人が必ずマスターしない限り、その先へは進めません。基本的な考え方をしっかりと理解し、実践できる選手を育成します。

- イントロダクション
- マッチアップゾーンディフェンスの狙いと仕組み(解説)
- マンツーマンの基本的な考え方
《ディフェンスポジションの確認》
 - ボールなしの1対1
 - 3対3実践
- マンツーマンの基本的な考え方
《ドライブに対する守り方》
 - ウイングからのドライブ
 - トップからのドライブ



888-2 ▶ マンツーマンチェンジングによる誘導 48 min

チームとして機能するマンツーマンディフェンスを実践するために、相手オフェンスの特徴に合わせて変化する間合いなどを習得し、強固なディフェンスを作り上げます。チェンジングでは、オールコートでのマンツーマンで相手にプレッシャーを掛けて相手に罫を張り、ショットクロックを残り10~12秒にしてゾーンで仕留める狙いがあります。

- イントロダクション
- マンツーマンの実践
 - 4対4実践
 - ショウディフェンスドリル
- オフェンスの特徴に応じたボールマンに対する間合いの変化
 - セットプレーを多用するチームに対して
 - ペリメーター中心に展開するチームに対して
 - インサイド中心に展開するチームに対して
- マンツーマンからゾーンへのチェンジング

888-B マッチアップゾーンディフェンス

888-3 ▶ ゾーンディフェンスの構築 57 min

相手に大きな選手がいる時に有効なゾーン。ポストプレーやインサイドプレーを相手にさせないために、エリアを連動して守る方法やローテーションを行います。また、ローテーションを行う際にボールにマッチアップすることで、マッチアップゾーンの構築の準備を行います。

- イントロダクション
- ゾーンディフェンスの基本的な考え方
 - エリアゾーン
 - ボールマッチローテーションゾーン
- エリアゾーンの実際
 - 2-3
 - 3-2
- ボールマッチローテーションゾーンの実際
 - 1-1-3
 - 3-2



888-4 ▶ マッチアップゾーンディフェンスの構築 56 min

スクリーンプレーやドライブに強いマッチアップゾーンを構築します。3対3で動きを相互に理解し、5対5でチーム5人が連動して動くことにより相手の攻め手を奪います。また、フルコートからのマッチアップゾーンでは実際にショットクロックを計算に入れた守り方を学びます。12秒でフロントコートへ入れ、残り時間でマッチアップゾーンを仕掛けることで相手を混乱させタフショットを打たせます。

- イントロダクション
- マッチアップゾーンの実際 《2-3》
 - 3対3マッチアップ
 - 4対4マッチアップ ボックス型
 - 5対5実践
- マッチアップゾーンの実際 《1-3-1》
 - 4対4マッチアップ ダイヤ型
 - 5対5実践
- フルコートからのマッチアップゾーン
 - 2-2-1⇒2-3
 - 1-2-1-1⇒1-3-1



商品番号 **888-S** 全4巻 32,000円+税

888-A (2巻組) ▶ 16,000円+税(分売不可/送料別)

888-B (2巻組) ▶ 16,000円+税(分売不可/送料別)



ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割も可)。