

マンツーマンディフェンス指導を可視化！

23項目の☑チェックリストを現場に活かす！

ご存知のとおり、2016年度より中学校でも“ゾーンディフェンス禁止”のルールが適用となります。

- 発育・発達段階に応じた適切な指導で選手をより高いレベルへ導く
- 子どもたちがよりバスケットボールを楽しんで打ち込める環境を作る
- 日本全体の競技力を向上させる

といった指針が発表され、小学生・中学生の年代に関してはマンツーマンでの攻防が展開されることになりました。

選手はもちろんですが、指導者にとってもこの問題は非常に大きいはず。そこで今回、西南部中学校の黒島監督に「マンツーマンディフェンス」について、その基本と動きについて解説してもらいました。ここでは主流となっているシェルディフェンスではなく、よりリスクを回避できる「ファネルディフェンス」について紹介しています。U16日本代表のA・コーチも務めた黒島監督だからこそ感じる、未来志向のポイントが満載。ぜひ裏面に記載している“チェックポイント”を活用しながら、指導の再確認を行ってみてください！



中学生のための

マンツーマンディフェンス



リスクを減らす、ノーラインを軸にしたファネルディフェンス



商品番号 **906-S** 全3巻 24,000円+税/各巻8,000円+税(送料別) 特典DLセンターにてチェックリスト無料配布

指導・解説 黒島 啓之 (金沢市立西南部中学校バスケットボール部監督)

実技協力 金沢市立西南部中学校バスケットボール部

プロフィール ●黒島啓之(くろしまひろゆき)1976年石川県出身。日本体育大学卒。講師や体育施設の管理事務所勤務を経て2003年度より布水中学校で教鞭をとる。同校では全中3位やベスト8に導くなど、男子バスケットボール部の監督として活躍した。2009年から現在の西南部中へ赴任。男子U16バスケットボール日本代表のA・コーチを歴任するなど、県内外で幅広い活動を行っている。



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



78min 1 マンツーマンディフェンス・ベーシックスキル 906-1

まずはファンディフェンスとファネルディフェンスの違い、なぜファネルディフェンスが中学生にとって適しているのかを詳しく解説していきます。そこから基礎となるフットワークを習得し、1番から3番までのディフェンスの動きを紹介していきます。ここがしっかりとできれば、2巻目と3巻目で行う練習にスムーズに入っていけるはずです。

65min 2 センターの動きとスクリーンへの対応 906-2

まずセンターのディフェンスについて、ローポストとハイポストそれぞれの解説を行います。身長差があったとしても対応ができるよう、効率的な動きを覚えさせます。そしてスクリーンの対応では、オンボールやハンドオフなどで様々なパターンの守り方を紹介し、選手のレベルや特徴などを鑑みて、どんなディフェンスが合うか試してみてください。

69min 3 実戦で活かすマンツーマンディフェンススキル 906-3

これまでの基礎的な動きから、より実戦で活かすための動きに入っていきます。前半はヘルプとトラップディフェンスについて解説します。ポジショニング、動き方、コンビネーションの仕方を丁寧に習得していきます。リバウンドの解説を経て、最後は5対5。チェックリストを照らし合わせながら、実戦でのポイントをわかりやすく紹介していきます。

■ “ゾーン禁止”
■ 新ルールに向けた
■ 準備、指導の確認のために！



本編でも使用している

☑ **チェックリスト** を
本紙裏面に掲載しています！

各巻項目、
チェックリストは
裏面に
ご覧ください！

「1対1」を強化し、チームディフェンスの向上へ！

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント！

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し込みください。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(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656

中学生のための マンツーマンディフェンス

リスクを減らす、ノーラインを軸にしたファネルディフェンス



商品番号
906-S

全3巻
24,000円+税
各巻8,000円+税
(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 バスケット



78min 1 マンツーマン ディフェンス・ ベーシックスキル

- マンツーマンの考え方
- フットワーク
 - ・振り子の原理
 - ・転び方を覚える
 - ・フットワークドリル
- 1~3番Def
 - ・ボールマンDef
 - ・2番Def
 - ・3番Def
 - ・2番Defドリル

65min 2 センターの 動きとスクリーン への対応

- センターのDef
 - ・センターのDef(ローポスト)
 - ・センターのDef(ハイポスト)
- スクリーンの対応
 - ・オンボールスクリーン
 - ・8種類
- ・ハンドオフ 3種類
- ・オフボールスクリーン 4種類
- ・オフボールスクリーンの対応ドリル

69min 3 実戦で活かす マンツーマン ディフェンススキル

- ヘルプサイドのDef
- ヘルプDef
 - ・ヘルプ&ローテーション
 - ・ヘルプ&リカバリー
 - ・カバードウン
- トラップDef
 - ・ダブルチーム
 - ・エクスチェンジ
 - ・3人のエクスチェンジ
- リバウンド
 - ・5対5

特別公開

マンツーマンディフェンスのチェックリスト

注意点・気になる点

このチェックリストのどこかで選手の1人でもミスや不注意、怠ると失点につながります。

チェックリストを実行していれば、失点してしまってもタフショット(決めることが難しいショット)での失点であると考えています。

- 01. オフェンスのボールの行く方向(シュートイン・リバウンド)の位置を把握する。
- 02. シュートが落ちた場合はディフェンス(相手)が制空権を支配したことを確認する。
→同時に自陣へ戻り出す。
- 03. ピックアップライン(センターライン)までに戻りながら、自分のマークマンを探し捕まえる。
- 04. ピックアップラインまでは全力で戻り、ラインを越えたらバックランに切り替えて戻る。3Pラインの1m前くらいまでにはしっかりピックアップする。センターはペイント内に戻りピックアップする。
- 05. ピックアップができなかったら、声を出して味方にヘルプしてもらおう。また、ピックアップができていない選手がいたら声を出して場所を教える。
- 06. 3Pラインの1m前くらいまで戻ってからオフェンスを捕らえに行く。
※ピックアップラインから中途半端にピックアップをしない。
- 07. ボールマンディフェンスはドライブされないように警戒しながら捕らえる。2番ディフェンスはパスラインを切りながらディナイポジションに入る。3番ディフェンスはパスラインを切りながらヘルプポジションに入る。
- 08. シュートエリアでボールを簡単にもらわせない。
- 09. ボールを持った時に足元に入り、ボールマンプレッシャーをかける。ドライブをやられないこと。
- 10. ボールを持たれた直後はボールマンプレッシャーをかけ、その後一歩下がり間合いを取る。
※フリーフットを下げさせる。ボールを上(頭の上)に持たせさせる。
- 11. シュートを打たれないようにハンドワークを使いながら守る。
- 12. ボールマンの外側の肩にすれて守る。(ノーラインの場合)
- 13. ドリブルをつかせるようにする。(コントロールドリブルは○、ドライブは×、もしドライブをされるなら直線的にやられないように少しでも曲線的に)
- 14. ボールマンの外側の足にトレースハンドを入れておく。
※イリーガル・ユース・オブ・ハンズ(触ったり、掴んだりしない)
- 15. 腰を落として、上半身は立てた状態で守る。(オフェンスより低い姿勢で)
- 16. 重心は足裏全体に乗る。少し後傾気味で守る。(足幅のスタンスは肩幅の1.5倍の幅くらいで)
- 17. 相手の特徴やクセを把握する。(同じやられ方は避ける。)初めて対戦する選手には試合の中で少しずつ掴んでいく。
- 18. フェイクやピボットに対応する。ハンドワークやボディワークをしっかり使う。
- 19. ドリブルは行かせたい方向につかさせ、流すようにつく。(少しでも曲線的に)
- 20. フットワークで対応する。
※ドロップステップ・バックステップ・スライドステップ・スピリットをしっかり使う。コンパスターンは絶対にしない。
- 21. 抜かれそうな時は先回りを心がける。
- 22. マークマンがシュートに跳んでからチェックに跳ぶ。
- 23. 絶対にディフェンスリバウンドを怠らない。
※リバウンドは決してやられない。セカンドチャンスは与えないこと。

