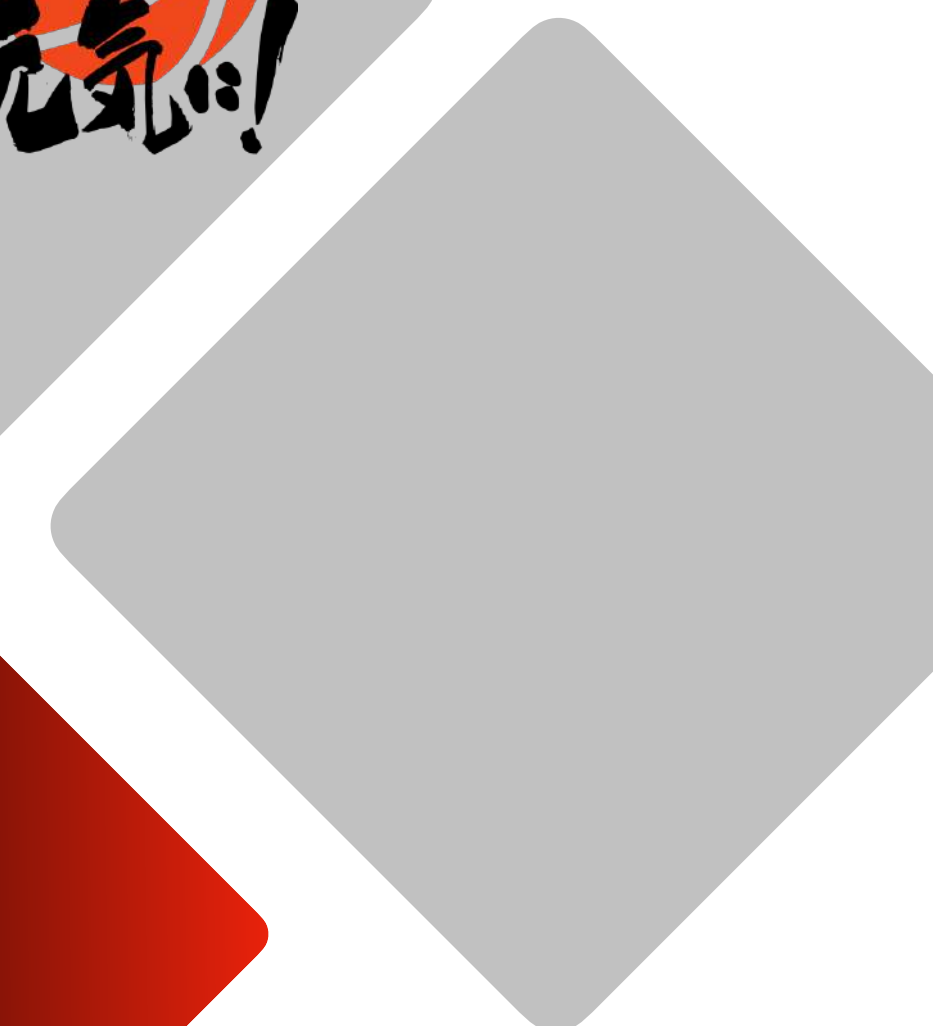


# AND court

2026.1.17(sat)@宮内中学校



ディフェンスを磨く。

# 1 対 1 のディフェンス

局面：ボールマンをディフェンスする状況

目的：ボールマンの自由を奪い、制限を加えること

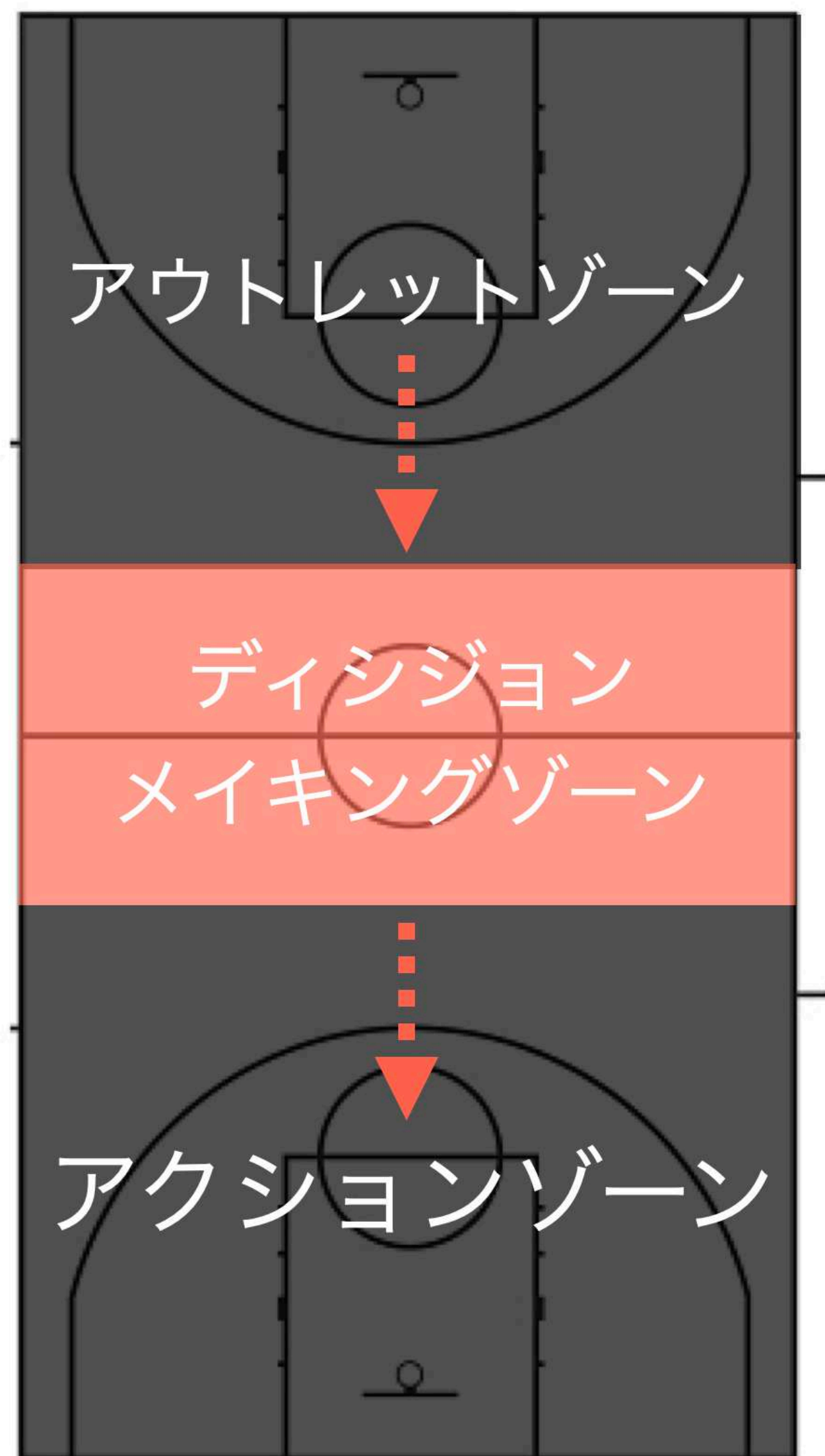
# 1 対 1 のディフェンス

原則：①ゴールラインを守る  
②間合を詰める（ワンアーム、ツーアーム）

# クローズアウトの局面

- ①追う局面                      全力ダッシュ
- ②捕まえる局面                ボールの上に手をかざす  
トップフットをつくらない
- ③守る局面                      アタックされた逆足で床をける

# アウトレットゾーンのディフェンス



状況：ディフェンスになった瞬間の地点から  
ハーフラインの手前付近までを通過する状況

目的：マッチアップを早くして、相手の攻撃の開始を遅らせ、手間をかけさせ、勢いを消すこと

オフenseにとっての「手間」って何？

プレーする上で、判断基準「**ものさし**」をもとう！

→良いプレー、悪いプレーを評価できない。