



# 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

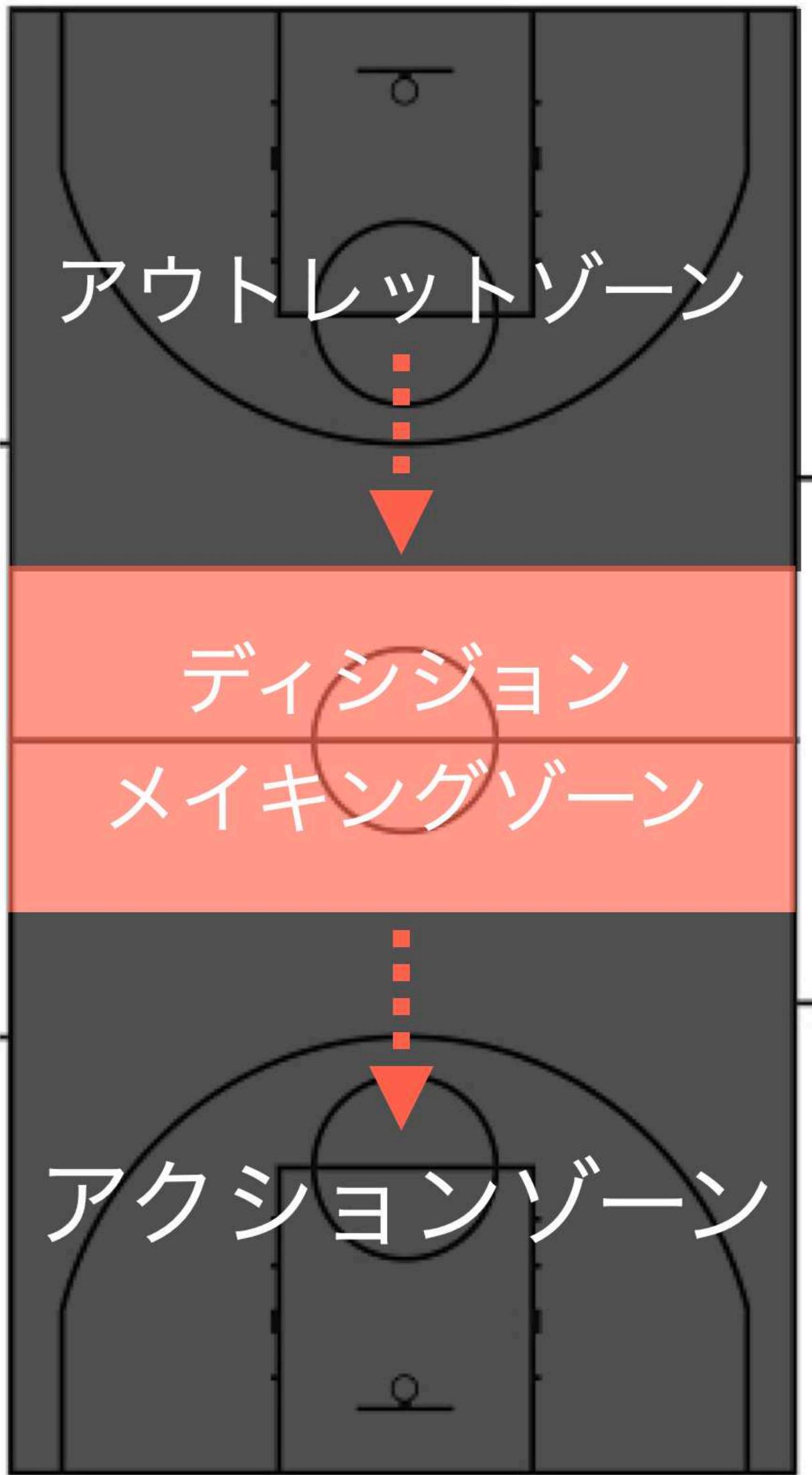
ボールの上に手をかざす

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

オフェンスにとっての「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。