



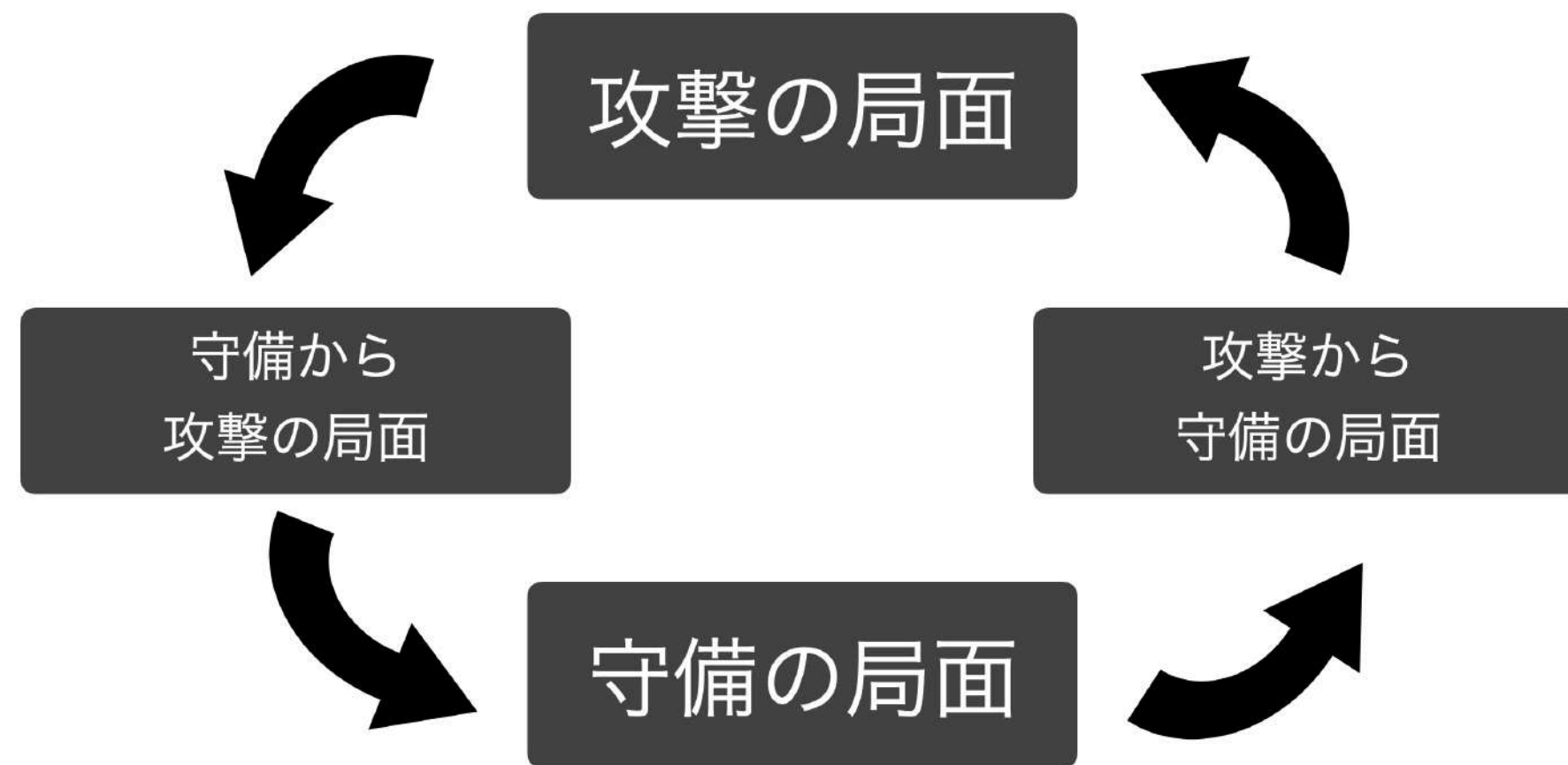
AND court

2026.2.7(sat)@宮内中学校



攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

4局面の原則



状況：相手にボールを奪われた状況（トランジションディフェンス） / 具体的に3種類（ターンオーバー、リバウンド、インバウンド）

目的：切り替えを早くして組織的に守る
▶ 相手ボールをいち早く自チームのコントロール下におく

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則① ペイントエリアを守る

目的：切り替えを早くして組織的に守る

- 1) はじめの3歩を全力で走る
 - ▶ 「判断不要」で早く戻る。はじめの3歩を全力で走ることができれば、そのあとも勢いがついて走れるようになる。
- 2) ギャップを絞るディフェンス
 - ▶ 隣のディフェンスどうしが立つ位置の距離を短くして相手に攻めるためのスペースを与えないようにする。具体的には、両手を広げたときに、ボールマンディフェンスに数十センチで手が届く距離まで近づく。

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則② 相手に期待値の低いシュートを選択させる

目的：切り替えを早くして組織的に守る

▶まずは、ゴールを守り、3ポイントシュートを打たせないようにする。同時に、シュートファールをしないことも大切。

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則③ できるだけ高い位置でマッチアップする

目的：相手ボールをいち早く自チームのコントロール下におく

▶タグアップをして、そのままマッチアップすることを
目指す。相手がディフェンスリバウンドでボールを持っ
た瞬間に、進行方向とは逆方向にベクトルが向くように
押していくことができれば、相手のゴールに向かう推進
力を削ることができる。

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則④ できるだけオフェンスの組み立てに時間をかけさせる

目的：相手ボールをいち早く自チームのコントロール下におく

- ▶ ボールマンディフェンスは、相手に1回でも多くドリブルチェンジをさせて時間をかけさせる。オフボールプレイヤーのディフェンスは、縦につなぐパスをディナイしてボールの進行を遅らせるようにする。

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則⑤ 有利なときは手間をかけずにダイレクトにボールプレッシャーをかける

目的：相手の攻撃を自由にさせずに、制限をかける

- ▶有利なときとは、ボールマンが何をしようか迷っているときやパスだけしか頭にないとき
- ▶すべてのシュート、パスに対してコンテストすることを目指す

攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）

原則⑥ 不利なときは手間をかけてじっくりボールへプレッシャーをかける

目的：相手の攻撃を自由にさせず、制限をかける

▶無理にプレッシャーをかけて間合いを詰めるのではなく、相手に「プレーの手間と時間をかけさせる」ように仕向けて自分たちの態勢を整える。