

# 南の風 174

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今年の1月3日に永田台小の体育館にて、バスケットボール指導者用DVDパートⅣを収録しました。サザンクロス連盟の中村氏（トリニティー井土ヶ谷）に取りまとめと諸連絡を、石田氏（別所ミニバス）に撮影をお願いし、両氏の協力の下行いました。

今回のCONTENTSは、私が考える【ジュニア期のマンツーマンディフェンスの基本】と【モーションオフENSESの基本的な動き】です。

## 【ジュニア期のマンツーマンディフェンスの基本】

- 1 マンツーマン6原則の紹介（南の風でも紹介したものです）
- 2 マンツーマン成立の基本要件
- 3 ボールマンとオフボールマンの守り方（ストレートマンツーマン&シェルディフェンスを中心にしています）
  - ① 1線<<ボールマンディフェンス>>の守り方（ゴールラインを意識したディフェンス）
  - ② 2線<<ワンパスアウェー>>の守り方（ディナイを中心としたディフェンス）
  - ③ 3線<<その他のディフェンス>>の守り方（フローディング&サギング）
- 4 チームとしての守り方（5人協力によるディフェンス）
  - ① 1線～2線&2線～1線へのジョイントとポジショニング
  - ② 2線～3線&3線～2線へのジョイントとポジショニング
  - ③ 1線～3線&3線～2線へのジョイント&ポジショニング
- 5 ヘルプ&ローテーション
  - ① 考え方について（声、視野、状況判断がジュニア期のマスト）
  - ② ヘルプ、フィル、スイッチ、エクスチェンジ、ローテーションの基本的な動き方
- 6 ポストディフェンス
  - ① スタンス&ポジション（フルフロント、サイディングハイでの守り方）
  - ② ポストフラッシュと裏への対応<<バンプ、フットワーク、3線のヘルプ>>
- 7 スクリーンに対するディフェンス
  - ① 「声かけ」の大切さと、スクリナー&ユーザーに付くディフェンスのスキル
  - ② ファイトオーバーザトップ、スライド、スイッチ、アフターの守り方

## 【モーションオフENSESの基本的な動き】

- 1 モーションオフENSESの考え方（パッシングモーションのベーシックルール等）
- 2 基本的な動き方
  - ① トップ&ウイングの動き方の基本及び、ポストマンを入れた時の合わせ方
  - ② 5対5のスクリメージでの実践

以上です。参考にいただければと思います。