令和７年 11 月 18 日

南の風 For Junior204

南部地区ミニバスケットボール連盟
会　長　藤原　敬一

今回は３対３のトランジションディフェンスのドリルを中心に紹介します。

前号で紹介したように、U１２～１５のカテゴリーではトランジションディフェンスはぜひ身に付けたいプレーです。なぜならプレーの流れが切り替わるときは、どうしてもノーマークやミスマッチが発生し易くなるので、簡単に得点されないためにもやっておくとよいと思います。

３対３オールコートトランジションディフェンスのドリルです。

ドリブルシュート（位置はエルボー辺り）から始めます。後の２人は両サイドです。シュートが決まったらハリーバックして３人がディフェンスになります。新しいオフェンスは、シュートされたボールを取った人、両ウイングの２人計３人が速攻で攻めます。攻めてシュートが入ったり、ターンオーバーになったりしたら、オフェンスだった３人がハリーバックしてディフェンダーになる。新たなオフェンスは、エンドラインに予めいる３人で攻める　これを繰り返して行う

☆トランジションディフェンス（３人）の基本　※ハリーバックしながら判断すること

①ボールの位置と他の２人のオフェンスの動きを見て、コミュニケーションしながらハリーバックする

②アウトナンバーの状態なら、一番早く戻った選手が**「フォーム」**を守りリスクの高い相手選手を守るように指示を出す

③ハリーバックするとき一番先に戻る選手は、**センターサークルを踏むようにして自陣に戻る**。なぜなら**自分がマッチアップする選手が、右にいるか左にいるかに対応しやすい**から。

④イーブンナンバーで戻れているなら、ボールラインをしっかり守りながら下がる。ミドルドライブで破られると、パスが全方位に展開されるので絶対阻止する（ノーミドルで守る）

⑤ボールが低い位置まで運ばれたり、バックカットされそうだったりした場合は、ボールマン以外のディフェンダーは、アングル（角度）を良くして逆サイドからのカットや、バックドアプレーに注意する

⑥特にフロントコートで、トップからウイングにパスされカットされた場合、逆サイドのディフェンダーは**「ネイル」**（フリースローラインの中央辺り）をしっかり守る。ここを破られると得点される可能性が極めて高くなる

★このドリルのオフェンスの攻め方　※ＤＥＦドリルの質を高めるために限定して攻める

❶フロントコートに入ったり、入りそうなとき、ウイングにパスしてミドルドライブで攻めること（**このドリルのディフェンスの目的に合致するように攻める**）

❷ボールを運んで3P シュートをすぐ打ってしまうと練習（ドリル）の「質」が違ってしまうので注意する

❸ボールをパスしたらカットしたり、ドリブルハンドオフ（DHO）したりすることは構わない

次号にします