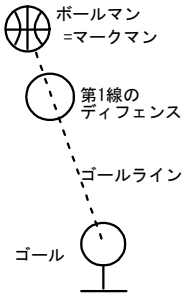
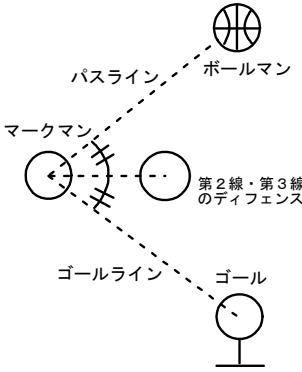


1線・2線・3線のディフェンスについて

	ポイント	第1線	第2線	第3線
スタンス(姿勢)	ハンズアップ	シュートさせない努力 シュートのリズムを崩す	片手は、ボールへ もう片手は、マークマンへ 手のひらに向けてハンズアップ	
	チェック	予測してドリブルを止める	パスカットをねらう (ボールサイド中心)	パスカットをねらう (ボールサイド、ブラインドサイド 両方)
	スナップ	ボールが高い時は下から上へ ボールが低い時は上から下へ	手のひらをボールを持っている 人に向ける	手のひらをボールを持っている 人に向ける
ポジション(位置)	常に 距離を考える	<p>ゴールライン(マークマンとゴールを結んだ線)の線上に位置する。また、左右どちらかにオフェンスを寄せる方針でつく</p> 	 <p>1線が抜かれたときにカバーにはいるため2線3線のディフェンスはマークマンから少し離れる。</p> <p>パスラインとマークマンのゴールラインの2等分線上に位置する。</p> <p>2線のディフェンスは、マークマンにパスが入ったときに、すぐよれるところまで離れて良い。</p> <p>3線のディフェンスは2線のディフェンスの倍くらいとって良い</p>	
ビジョン(視野)	良いスタンス + 良いポジション ↓ 良いビジョン	マークマンを見る。 マークマンの足がゴールに向いていればシュートすることを予想する。	<p>☆ボールを中心に守る場合 「オープンスタンス」または「バックガーディング」という</p> <p>☆マークマンを中心に守る場合 「クローズドスタンス」または「フェイスガーディング」という</p>	オープンスタンスをとっておく (ピストルスタンスともいう) 相手とボールの両方を同時に見ておき、いつでも2線に戻ったり、カバーができる体勢を作っておく
コミュニケーション(連絡)	言葉を使う	「ボール！ボール！ボール！」という「ボールボイス」をかける。声でプレッシャーをかけ、ボールの位置を2線・3線に知らせる働きがある シュート前にボールボイス以外の大声を出すのはテクニカルファール	<p>声の例</p> <p>「右よせ OK」</p> <p>「左よせ OK」</p> <p>「右からスクリーン来たぞ」</p>	<p>声の例</p> <p>「〇〇の後ろに〇番いるよ」</p> <p>「〇番フラッシュしたよ」</p> <p>「カバーOK！」</p>
ローテーション(交代)	スクリーンをかけた場合	<p>A スイッチ マークマンがチェンジして、マンツーマンを維持する。(ミスマッチした場合最悪)</p> <p>B スライド スクリーンの後ろを通過してマークを続行(2線の人が「後ろから行け」と声をかける)</p> <p>C ファイトオーバー スクリーンの前を通過してマークを続行(スクリーン自体の意味をなくすナイスディフェンス)</p>		