

# 1線のディフェンスとファールについて

バスケット研究所

## ☆第1線のディフェンス・・・(ボールマンに対するディフェンス)の役割

- ⌘ シュートに対して・・・シュートを入れさせない。(シュートのリズムを崩くずさせること。チェックをきちんとする)
- ⌘ パスに対して・・・苦しいパスを出させる。(パスカットは第2線, 第3線の仕事ともいえる)
- ⌘ ドリブルに対して・・・コースに入ってカットインを止める。

ディフェンスの目的は, オフェンスの邪魔をし, マイボールをもらい, 得点することである。

## ☆第1線のスタンス(姿勢), ポジション(位置), ヴィジョン(視野)

- ⌘ マークマンとゴールを結ぶ線上にポジションを取る
- ⌘ オフェンスに対し, 自分の手の長さだけ離れる。(One Arm Away) = 手を伸ばせばボールがさわられる
- ⌘ オフェンスに対し, 行かせたくない方向に少し寄り, 行かせたい方向に「開く」= 方向づけをする
- ⌘ ハンズアップし, ひざを曲げる。行かせたい方向の手を少し下げて, ボールチェック。
- ⌘ ヴィジョン(視野)が広がるように顔を上げる。(フットワークのときから顔を上げる練習をする)

## ☆第1線は最もファールが多い

- ⌘ オフェンスに対して, 手や体を前に出してしまう。
- ⌘ オフェンスが持っているボールをとろうとして, 相手の手や腕をたたく(第1線がパスカットする場合)
- ⌘ カットインに対して, ドリブルのコースに遅れて入り, オフェンスに横方向からぶつかる。
- ⌘ ドリブルスチールしようとして, ぶつかってしまう。(ドリブルスチールは, ミニパスのようにはいかない。中学生になるとドリブルがうまくなるため, 取りにくいしファールになりやすい。)

## ☆ファールの3要素 (3つがそろってファール)

### ①現象・・・体がぶつかるなどの現象が起ったか?

- ファールの最低条件。体がぶつかった(パーソナルファール), 体のふれあい以外ファール(スポーツマンらしくない言動があったなど・・・テクニカルファール)
- ふれあったのは, 体と体(ファール), 体とボール(OK) のうちどちらか?

### ②責任・・・ぶつかった責任はオフェンス・ディフェンスのどちらにあるのか?

- その場所を, 先にとったのはオフェンスとディフェンスのどちらか。
- 場所を先にとったとしても, 押したり手を出したりしたのはどちらか?
- 先にディフェンスが守っている場所に無理にカットインしてぶつかればオフェンスの責任。

### ③影響・・・そのぶつかり合いで, 試合にどのような影響が出るのか?

- 例えば, バックコート(ゴールに遠いほうのコート)でディフェンスを抜くときすこし指がオフェンスにふれたくらいなら, その後どちらのチームにも悪影響はない。その場合はファールは取り上げない。(ゲームの進行上明らかに必要のないファールは流すことがある)
- 一方, 少しのふれあいでも, シュートやシュートにつながるカットインなど, 得点に関することは, 影響が大きいファールとしてとりあげることが多い。

## ☆重点練習ポイント

状況:「後の立場」はダメ。オフェンスの動きを後から追うと「後の立場」になる。ぶつかればファール  
対策:「先の立場」になる。そのためにオフェンスの動きを予想してディフェンスする練習をする。

- ⌘ オフェンスがカットインする場合、コースを止めるためには、ディフェンスの1歩目が大事。横に出ると効果が高い。ただしオフェンスが来る前に横に出なければならない。遅いと横からぶつかってファールとなる。
- ⌘ すばやいディフェンスをするには、最初からひざを曲げ、ハンズアップすることが必要。
- ⌘ サイドステップの歩幅が大きくなるようにディフェンス練習しよう。歩幅が小さいうちは、すばやく2歩出るようにコースチェックの練習をしっかりとやる。
- ⌘ オフェンスがシュートをすると思ったら、手をあげてチェックをする。手を前に出したり手を下げるとファールになりやすい。

## ☆ファールを減らすためには、

- ⌘ ファールだと言われたら、どうして今のがファールだったのか、まずは直前の動きから理解すること。
- ⌘ ディフェンス練習がきれいに(つま先の向き、ひざ曲げ)できるようにすること。
- ⌘ 先に回り込んで、コースを止めたのに、ファールになるのは、「動いてしまった」から。きちんと止って、先に回り込んで「待っていました」とアピールできるように「止れる練習」をしよう。(止まっているディフェンスにぶつかれば、オフェンスに責任がある)
- ⌘ 止まったらハーキーステップを踏むとさらにアピールできる。そのためには背筋力も大切。(ファールの原因の多くは「背筋力不足」と書いてある本もある。)
- ⌘ ファールではないのに、ファールだと吹かれることは公式戦でもありうる。4クォーターで、最低1回はあるものだと覚悟しておくこと。
- ⌘ 個人としては、ファールを1クォーターで1回以内にしなければならない。(4クォーターで4回以内)
- ⌘ ファールの回数でプレーを変えるべきであって、ファールが多くなれば、当然無理したディフェンスは控えるべきである。