

マンツーマン推進について（マニュアル）

1 主旨

- ① 発育・発達段階に応じた適切な指導で選手をより高いレベルに導く
- ② 子ども達がよりバスケットボールを楽しんで打ち込める環境を作る
- ③ 日本全体の競技力を向上させる

2 効果

- ① 1対1でバスケットボールを楽しむ
- ② 個人のスキルアップを図る
- ③ 状況判断、理解力を高める
- ④ 想像力を養う

3 背景

世界的には、学童期はマンツーマンを推進している国が多数ある。日本の現状は、ミニが90%・中学校の70%がゾーンディフェンスを使用している。このままでは、オフェンス・ディフェンスの両面において1対1の対応力が不足してしまう。

基準と違反

☆ 基準・・・コミッショナーに明確であること

- ◎ **アイコンタクト**（マークマンを意識してどこにいるのか見ている）
- ◎ **言葉のサイン**（ボール、ナンバーコール、ヘルプ、スイッチ、ローテーションなど）
- ◎ **手のサイン**（指さし）
- ◎ 1. 5mの距離で誰とマッチアップしているか明確にする
- ◎ オープンでもディナイでもきちんとマッチアップして守る（感じる）

★ **違反・・・コミッショナーが旗を上げるケース**

（黄色で注意して改善しない無視する→赤旗）

- ▲ **自分のマークマンを無視して**、ボールマンばかり見ている
- ▲ **自分のマークマンを無視して**、ボールマンに身体を向けている
- ▲ **自分のマークマンをはなして**、後方（ペイントエリア内、ゴール下付近）に下がって長くステイしている
- ▲ **自分のマークマンをはなして**、味方がまだぬかれていない状態で、はじめからボールマンがペネイトレイトしてくるエリア（インライン上）に長くステイしている
- ▲ ボールマン以外のディフェンスのマークマンが、ボールと反対サイドにいる場合、そのディフェンスがミドルラインを完全に越えてボールサイドにいる

- ▲ マッチアップエリア付近からマッチアップを開始していない、ペイントエリア内でマッチアップ開始は違反
- ▲ オフェンスが明らかに攻撃に参加していない場合、バックコートで立っているだけの時などは、そのプレイヤーのディフェンスはどこでディフェンスしてもよい
追加説明・・・指導者は低学年・経験値のすくないプレイヤーはボールをいつでも取りに行く姿勢をコミッショナーに明確にすること。ルーズボールも追わず、全くオフェンスに参加しないようにしている指導者には注意・警告すること。
- ▲ ルーズボールやリバウンドにも参加する意思が見られ、カッティングプレーなどで動いているプレイヤーには必ずマッチアップしなければならない

② プレスディフェンスについて

☆ 基準

- ◎ マッチアップの基準に合致している
- ◎ マンツーマンプレスである
- ◎ ボールマンにトラップを仕掛けている（解除された場合は、すばやくローテーションなどを行い、ピックアップを確実にやっていることが明確にわかる）

★ 違反（コミッショナーが旗を上げるケース）

- ▲ ゾーンプレス（間髪いれずに赤旗です）
- ▲ 同一プレイヤーのトラップの連続は禁止
例外・・・トラップを回避するために、出されたパスが近接されたプレイヤー（2～3m以内）にパスされた場合は、再度トラップできる

③ オンボールディフェンス

☆ 基準

- ◎ ボールとリングの間に位置し、シュートチェックとドライブインを止められる距離にディフェンスは存在する

★ 違反（コミッショナーが旗を上げるケース）

- ▲ 自分のマークマンがボールを持っているのに付く意志がなくはなれている
- ▲ 故意に1. 5m以上はなしてディフェンスをする

④ オフボールディフェンス

☆ 基準

- ◎ 自分のマークマンとボールの両方が見える位置をとる（ボックスワンはOK）
- ◎ パスやドリブルでボールが移動した場合に、オフボールのディフェンスは、自分のマークマンとボールが見える位置に必ず移動する（ボールの位置が移動するたびにすべてのディフェンスは動かないといけない）
- ◎ 逆サイドにマークマンがいた場合（ミドルラインを意識）に片足が残っている

★ 違反（コミッショナーが旗を上げるケース）

- ▲ スクリーンがない状態でスイッチをする
- ▲ ボールを持っていない選手にトラップをしかける
- ▲ ポストアップしていたプレーヤーがアウトサイドに出た場合に、マッチアップしていたディフェンスがペイントエリア付近に長くステイした
- ▲ ボールサイドと逆サイドにマークマンがいるのにミドルラインを越えて完全に両足が入っている

⑤ ヘルプ

☆ 基準

- ◎ ヘルプディフェンスはできる
- ◎ ヘルプしたプレーヤーと、もともとディフェンスしていたプレーヤーによって、一瞬トラップになってもいたしかたないが、パスなどにより解除された場合は、一刻も早くマンツーマンのマッチアップをする・・・コミッショナーに明確にすること

★ 違反（コミッショナーが旗を上げるケース）

- ▲ ヘルプディフェンス後にマッチアップしない（ナンバーコール）（黄色）
- ▲ ボールマンディフェンスが全く抜かれていないときから、ヘルプポジションに長くステイしている（黄色）
- ▲ 自分のマークマンを無視してボールマンばかり見ている（黄色）

⑥ トラップ

☆ 基準

- ◎ ボールをスティーลするためのディフェンス
- ◎ オフェンスとの距離は離れない
- ◎ オフェンスの距離とは・・・ボールが取れる距離（ワンアームより接近）
- ◎ AとBがトラップをしかけて、その二人がボールマンにドリブルで突破された場合に、CがCのマークマンにマッチアップしたポジションからヘルプした時に、突破されたAがボールマンに追いついて結果的にトラップになってもいたしかたないが、A・B・Cの3人がトラップすること（トリプ

ルチーム)は違反である。(トラップ終息後のマッチアップが明確になっていない)

◎ トラップができる場面

ドリブルが行われている時、またはドリブルが終わった時。

オフボールのプレーヤーに向かってのパスが空中にあるときにトラップできる位置にディフェンスプレーヤーが動いた時。

移動が容易に行える距離にある時 (2～3 m)

★ 違反 (コミッショナーが旗を上げるケース)

▲ ボールを持っていないプレーヤーへのトラップ (黄色)

▲ スローインの時にスローインをするプレーヤーのディフェンスが、レシーバーに反応すること (間髪いれずに赤旗)

▲ トラップをしないで、ゴール下付近でヘルプポジションに長くステイして、なおかつ自分のマークマンを捉えてない行為はゾーンディフェンスである (赤旗)

▲ トラップ後の終息したあと速やかにマッチアップが明確になってない場合 (黄色)

コミッショナーの方々へ

マンツーマン推進にご協力ありがとうございます。

マンツーマンは何かと意見があり、なかなかご理解いただけてない指導者もたくさんいらっしゃいます。

マンツーマン推進の主旨に重点を置いて、不公平感のないゲーム(試合)になるようにコミッショナーの運営を心がけてください。

指導者によっては、全くマンツーマンの主旨・基準を理解していない指導者もいます、勇気とこのマニュアル持って自信をもって、旗をあげて注意(黄色)・警告(赤旗)してください。

※ コミッショナーにわからないマンツーマンは違反です。

もし、『うちのチームはマンツーマンをしている』と言われても、『私たちコミッショナーに明確にしてください』と言ってください。

注意は何度でも積極的にしてください。

椅子に座ってコミッショナーをされると、説得力がないので立ってコミッショナーをされると印象も良いし、説得力もあると思います。