

# 小さなチームで戦っ!

## キープレイヤー

### 2人を封じて、 得点力を奪う

# トライアングルツー ディフェンス



低身長  
のチームが  
目指すべき  
ディフェンス  
の集大成



小さいチームで戦うことを想定した中島流トライアングルツーでは、一般的なトライアングルツーと違い、インサイド2人、またはインサイド1人・アウトサイド1人をマンツーマンで守ります。これは、**数々のチームで指揮を執ってきた知将・中島正信の成功体験に裏打ちされたディフェンスシステム**です。今作では、このディフェンスシステムを総合的に作り上げていきます。

多様なシステムが確立されているバスケットボールにおいて、コーチがそれらのシステムを知っていることがまずは重要です。小さなチームで大きなチームに打ち勝つ真髄をご覧ください!

## 知将・中島正信のディフェンス第2弾!



指導・解説 中島 正信  
久留米工業大学女子バスケットボール部ヘッドコーチ

実技協力 久留米工業大学女子バスケットボール部

### 910-1 ゾーンプレス&マンツーマン① 62 min

まずはゾーンプレスからスタート。これはボールを奪うことではなく、高さがあるチームが有利になりやすいセットオフenseの「**時間を奪う**」ことが狙いです。セットの時間を15秒程度まで削ることが目標になります。さらにマンツーマンの一線目から三線目までの役割を理解し、必要になる技術を身につけます。

- ゾーンプレス
  - ・解説
  - ・実践
- マンツーマンディフェンス①
  - ・解説
  - ・一線目のディフェンス
  - ・ジグザグステップ(スライドステップ) ・クロスステップ
  - ・ステップの使い分け/手の位置と足運び
  - ・狭い範囲の1on1 ・二線目のディフェンス
  - ・三線目のディフェンス



### 910-3 トライアングルツーディフェンス 48 min

セットをマンツーマンで守りきることが理想ですが簡単ではありません。そこで有効になるのがオフenseのキープレイヤー2人をマンツーマンで守り、残りの3人がゾーンで対応するトライアングルツーディフェンス。**中島監督オリジナル**の2パターンを紹介します。

- トライアングルツーの狙い
- インサイド2人のケース
- インサイド1人・アウトサイド1人のケース
- ディフェンスをしめくくるリバウンド



### 910-2 マンツーマン②&スクリーンディフェンス 61 min

第一巻で紹介したマンツーマンを発展させていきます。高さに対抗するためのポストディフェンスとダブルチーム。さらにオフenseの最終兵器・スクリーンを封じるためのディフェンスを紹介。ゾーンプレスで**時間を奪った後のセットディフェンス**をイメージしています。

- マンツーマンディフェンス②
  - ・解説
  - ・ポストディフェンス 実践
  - ・ダブルチーム 実践
- スクリーンディフェンス
  - ・ボールマンピックの対処
  - ・ダウンスクリーンの対処
  - ・アップスクリーンの対処
  - ・コートクロススクリーンの対処
  - ・フレアースクリーンの対処



弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD

検索



### 1-1-3ディフェンスとの併用で、大きなチームをシャットアウト

前作「最強!!1-1-3ゾーンディフェンス」とチェンジングすることで、セットディフェンスで絶大な効果を発揮します! 詳細は裏面をご覧ください。