

息を合わせろ！ゾーンディフェンス作戦

○必要な役割

ディフェンス役（回りをよく見れる人）

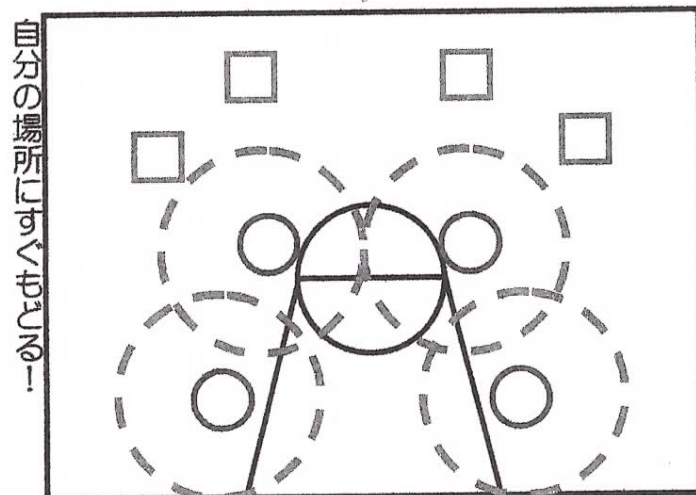
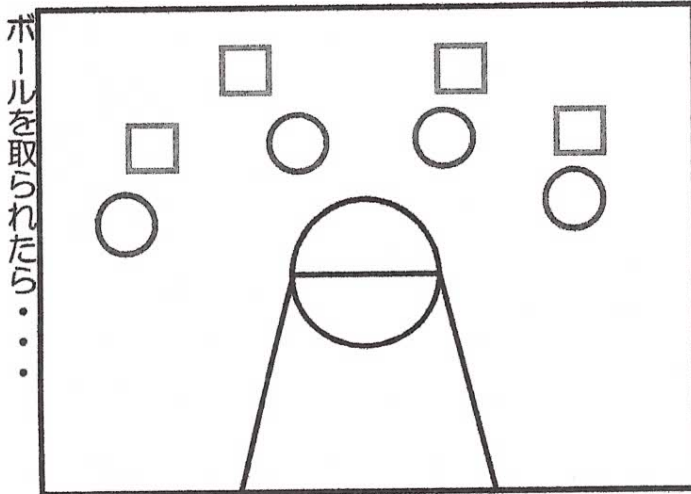
○作戦の手順

- ①自分の立つ場所、ディフェンスする範囲（ディフェンスゾーン）を決めておく。
- ②ボールを取られたらすばやく自分の立つ場所へ行く。
- ③オフェンス側が自分のディフェンス範囲に入ってきたら、体をよせる！
- ④ボールが取れそうなときは、すかさずカット！

○ここがポイント

ボールを取られたら、自分の場所に帰ること！

自分のディフェンスゾーンをしっかり守って、チームで協力して守ること！



○必要な練習

- ・ディフェンスフォーム
（ディフェンスのときの姿勢のこと）
- ・2オン2
- ・3オン3
- ・リバウンド

※オフェンスの人にいろいろ動いてもらって、自分のディフェンスゾーンをしっかりと守れるか確かめてみよう！