

マークをはずすな！マンツーマン作戦

○必要な役割

ディフェンス役（マークをはずさない）

○作戦の手順

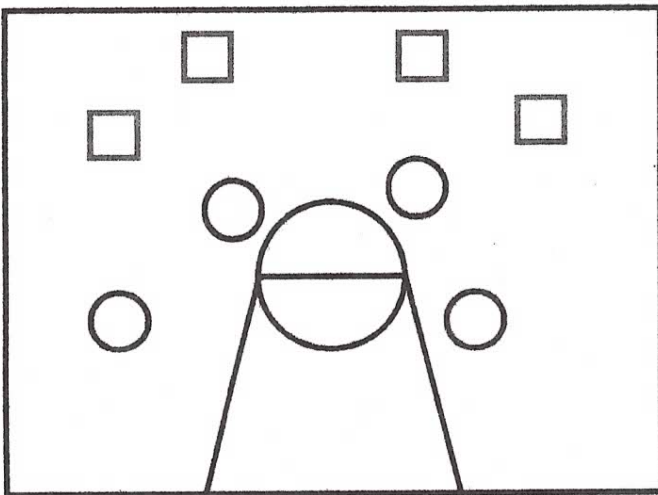
- ①だれが何番をマークするか決めておく。
- ②ボールを取られたらすばやくマークする人のところへ行く。
- ③手をあげて（ハンズアップ）、腰を低く落として、しつこくマークの人を追いかける。
- ④ボールが取れそうなときは、すかさずカット！

○ここがポイント

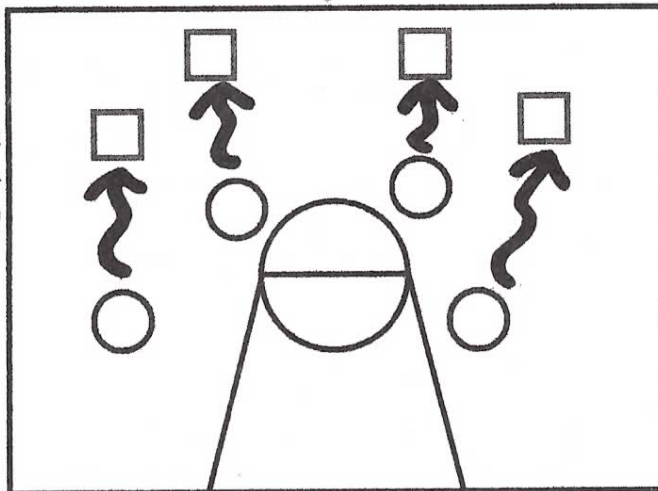
マークを絶対はずさないこと！

しつこく追いかけて相手のミスをさそおう！

ボールを取られたら・・・



マークにすぐつく！



○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

※ボールを持たずに、オフenseの人に走ってもらい、ずっと追いかける練習もしよう。マークをはずさずについていくことが大事！