

## きついプレッシャーは ドロップステップ でクリアしよう！

プレッシャー・ディフェンスへの対処であり、またポストマンにとっても有効なプレイだ。①プレッシャーがかかり、自分の体をディフェンスに預けるような格好となる。②ポストが右足を引く。この時、注意したいのは、顔をディフェンス側に残すのと左右どちらへも行ける態勢にしておくことがポイント。ディフェンスの位置を確認するのである。③ドロップステップに入る。ディフェンスを巻き込むように背後を取ってしまおう！



## ダブルフェイクはトラベリングに注意！

①抜くぞと見せて、一度態勢を引く。自分の取りたいコースがどこなのかをディフェンスに見極められないように注意。②ディフェンスが少し前に出てきたら一気に前に出る。低い位置からドリブル態勢に入り、軸足の左足は必ず残しておくこと。ディフェンスを抜く上で有効な手段であると同時に、最も、トラベリングをとられやすいプレイでもある。



### ★CF★ 大滝まゆみ 1対1の注意点

(右ページの)パスを受ける準備ができていないとシュートチャンスは作りにくい。ボールをもらう前にディフェンスをすらすらと。大きい選手にディフェンスされている時は外角シュートを打つチャンスを探します。



## パスを受けた後…

# AFTER

さあ、パスを受けてから、すべてが自分の思い描いたとおりにいくとは限らない。ディフェンスプレッシャーが強い時、ディフェンスを抜きたい時、ボールキープする時、このような方法でしっかり対処してほしい。

## スウィング時のボールは、膝下を通過

同じ位置にボールを止めておいたら、スティールされてしまうゾ。パスができなくても自分でボールを大きく動かしてボールをキープしよう。注意点は①でも③でもドリブルをつける態勢を保つことと、②のようにボールが中央を通過する時に細心の注意を払うことだ。この位置がディフェンスが最もカットしやすい位置。目安として、自分の膝下を通るくらいにボールの位置を下げる。ボールの左右の移動も素早く行う。

