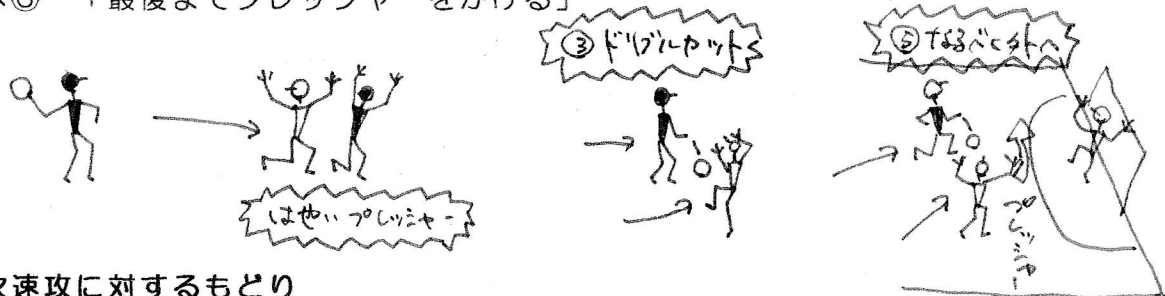


## もどりの基本

つねにカットをねらいながらもどれ！  
カットできたら楽しんで点が取れるぞ！

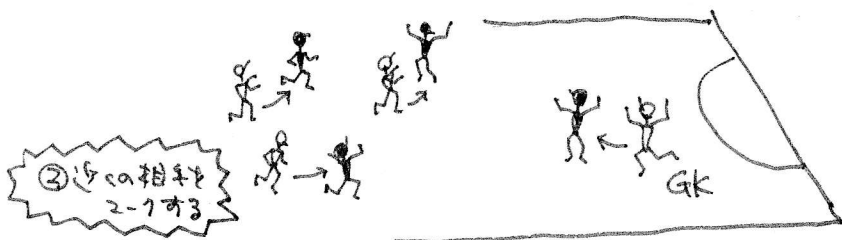
### ワンマン速攻に対するもどり

- 基本① 「味方がシュートモーションになったらもどる」  
※シューターから遠いプレイヤー（とくにサイド）
- 基本② 「ゴールキーパーはロングパスをカットまたはけんせいする」
- 基本③ 「ドリブルカットをねらう」
- 基本④ 「ハッキングでフリースローをとり時間をかせぐ」
- 基本⑤ 「相手をなるべく外側においつめていく」
- 基本⑥ 「最後までプレッシャーをかける」



### 2次速攻に対するもどり

- 基本① 「味方がシュートモーションになったらもどる」  
※トップディフェンスはカットをねらいながらもどってくる
- 基本② 「近くの相手をマークしながらもどる」  
※自分のディフェンスの位置に真っ先にもどるのではない
- 基本③ 「ボールとマークの間に入る」
- 基本④ 「ボールを見ながらもどる」
- 基本⑤ 「シューターはとりあえず一人を見ながらもどる」(カットをねらいながら)



### 6mラインまでもどったら

- 基本① 「キーパーと早くもどった人は他のディフェンスに指示を出す」
- 基本② 「あいている場所（せめられそうな場所）にもどる」  
※自分のディフェンスの位置にもどるのではない

