

## U12 マンツーマン推進のポイント

### 1. マンツーマン推進の目的

- ・ マンツーマン推進の目的は、「個」の育成、および日本のバスケットボールの強化育成と活性化。
- ・ 「個」の育成：
  - ①オンボールでのオフェンス・ディフェンス、②オフボールでのオフェンス・ディフェンス
- ・ 育成世代の指導者として、コーチングの考え方を見直す必要がある（私たちの大きな課題）。  
選手の将来を見据えて、育成世代でやるべきこと・学ばせるべきことは何かを考える。

### 2. マンツーマンコミッショナー設置の目的

- ・ マンツーマンに対する理解を推進し、円滑に試合運営を行い、子どもたちがよりバスケットボールを楽しめる環境をつくること（決して「取り締まり」ではない!）。

### 3. 基準規則・補足

#### (1) マッチアップ

- ・ 誰にマッチアップしているか「明確」であること。
- ・ マッチアップエリアは 3P ラインが目安。
- ・ スローインするオフェンスにマッチアップすること。

#### (2) プレスディフェンス（フルコート、3/4 コート、ハーフコート等）

- ・ マッチアップの基準に準ずる。

#### (3) オンボールディフェンス（1 番ディフェンス）

- ・ 距離は最大 1.5m（シュートチェックができ、ドライブを止められる距離）。
- ・ スクリーンを外す時も、距離は最大 1.5m。ただし、マッチアップエリアの外は対象外。

#### (4) オフボールディフェンス（2 番・3 番ディフェンス）

- ・ マークマンがボールを持った際に、マークマンにつく意図が「明確」にわかる位置（ポジショニング）と視野（ビジョン）で「常に」動いていること。つまり、
  - ①ボールマンとマークマンの両方が見えるポジションにいること。
  - ②ボールとともにポジションを変えていること。
  - ③オフェンスがポジションを変えたら、それに伴いポジションを変えていること（2 番⇔3 番）。
- ・ 2 番・3 番のディフェンスに距離の指定はない。
- ・ スクリーンにかかっていない状況でスイッチすることは NG。
- ・ ボールマンへのトラップは OK。ただし、ローテーション後のマッチアップが「明確」であること。
- ・ ボールを持っていないオフェンスをトラップすることは NG。ただし、制限区域内で、ボールを持っていないオフェンスを予測してトラップすることは OK。
- ・ スローイン（サイド・エンド）においてのみ、スローインにマッチアップするディフェンスが、制限区域内でボールを持っていないオフェンスをトラップすることは OK。
- ・ アイソレーションでは、マークマンを少しでも捉えていれば OK（「常に」動いていなくてもよい）。

#### (5) ヘルプ

- ・抜いてきたドリブルペネトレーションに対してヘルプすることはOK。
- ・リングヘカットしてきたオフボールのオフenseに対してヘルプすることもOK。
- ・ヘルプ後は、「直ち」にマッチアップを「明確に」していること。

#### (6) スイッチ

- ・スイッチ後は、「直ち」にマッチアップを「明確に」していること。

#### (7) トラップ

- ・トラップ後は、「直ち」にマッチアップを「明確に」していること。連続トラップはNG。
- ・トラップが仕掛けられる場面：
  - ①ドリブルが行われている時、またはドリブルが終わった時
  - ②パスが空中にある間に移動できる距離にある時（パスを受けた瞬間にトラップできる）
  - ③移動が容易に行える距離にある時（オフenseの距離：2～3m）
- ・トラップとダブルチームの違い：  
トラップ：ボールをスティールできる距離（50cm程度）にいる（クローズアウトした）守り方  
ダブルチーム：抜かれた先で待ち構える（中途半端な位置での）守り方

### 4. 基準規則違反の処置

#### (1) 旗の意味

- ・黄旗は「注意」。何度でも上げてよい。
- ・赤旗は「警告」。黄旗で注しても改善しない場合、あるいは悪質である場合に上げる。  
1回目は警告のみ、2回目以降は警告に加えてマンツーマンペナルティの処置をとる。
- ・黄旗から赤旗への移行の目安は5秒。ただし、悪質な場合はいきなり赤旗を上げてOK。

#### (2) 判定する際のコツ

- ・旗を上げる初動を早く・速くする。
- ・ボールマンを間接視野でとらえる（コート全体を見渡す）。
- ・オフenseの責（動かない、外している、アイソレーションなど）を考慮する。
- ・旗を下ろすタイミング：
  - ①選手のプレーが改善した時、②オフenseが抜いた時、③シュート・カットが起きた時。

#### (3) 赤旗を上げた時の処置

- ・赤旗を上げたら、違反対象となった攻防のボールのコントロールが変わった時、およびボールがデッドになった時に、ブザー等でゲームクロックを止め、違反行為に対しての処置を行う。
- ・赤旗を上げ、そのままゲームクロックが止まらずに各インターバルが終了した場合、その警告および罰則はすべて有効。
- ・ショットクロックは、止まった時点から継続。マンツーマンペナルティが入った場合はリセット。

#### (4) マンツーマンペナルティ

- ・審判からコーチに宣告される（スコアシートにはコーチ欄に「M」と記録される）。
- ・相手チームに1本のフリースロー+相手チームのスローイン（センターライン）が与えられる。
- ・チームファウルには数えない。
- ・3個でコーチが失格退場（赤旗が4回目）。テクニカルファウルとの合算による失格退場はない。