

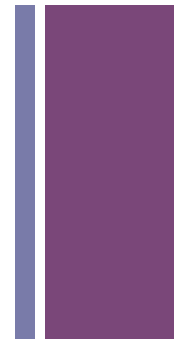


ハンドボール基礎理論

DFの基本原則①

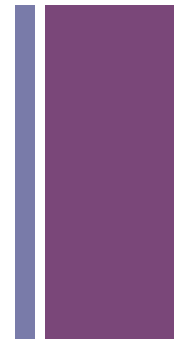


DFの基本原則



- DFシステムを知ろう
- 1対1の基本原則を知ろう
- フォローの基本原則を知ろう
- 速攻の守り方を知ろう
- チームにあったDFシステムを考えよう

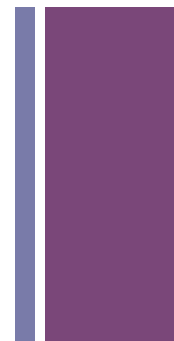
+ DFシステム



DFシステムのそれぞれの長所・短所を知る

- 6-0 D F
- 5-1 D F
- 3-2-1 D F
- 4-2 D F
- ハーフコートマンツーマン
- オールコートマンツーマン

+ 1 対 1



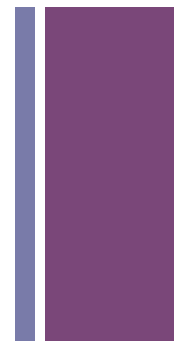
D F の基本は 1 対 1

どの D F システムも 1 対 1 で負けないことが前提になっている

普段の練習から 1 対 1 で負けない意識を持つこと



1 対 1 の基本

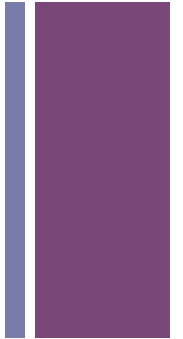


細かいテクニックはいっぱいあるけど基本原則が大事

- 重要なのは「常に先手をとる」こと
- 位置取りで後手にならない（先手をとった位置取り）
- 自分の間合いで勝負する（相手の間合いでOFさせない）
- 自分の間合いは2つ！
 - ①近め（所謂「あたる」位置）②遠め（上級者向き）
- 相手の利き手側の足を前に出す！



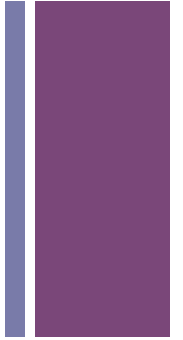
①近めの間合い



- いわゆる「あたる」DF
- 「あたれあたれ」という野次？は、このDFをしろってこと
- 方法：相手がゼロストップを踏んだ位置あるいはパスキャッチした位置&タイミングで正面からプッシュする。プッシュして相手のスピードを殺した後で体の正面でホールディングDFをする
- 長所：相手に一切の仕事をさせない、攻撃意欲を削らせる
- 短所：間合いをつめにいった結果裏のスペースがあく、格上の相手には簡単にかわされる、あまりに高く出るとDFシステムが崩壊する



②遠目の間合い

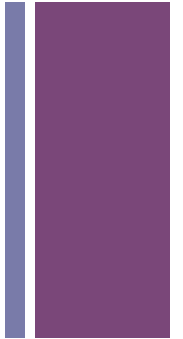


- かなり上級者向けのDF
- ただしうまい人はみんなやってる
- やり方：相手がボールをもらう前のオフザボールの動きのときに、DFが間合いをつめにいくふりをする。キャッチして1対1をしかけようとした瞬間に思いっきりバックステップを踏んで下がる。
- 長所：カットインが得意な相手のカットインを封じることができる、裏にスペースを与えない
- 短所：フットワークと駆け引きのうまさがないとできない、止まった状態でもミドルを打てる自分より背の高い選手にステップシュートやジャンプシュートをバコバコ打たれる

+ 利き手側の足を出す！

- 相手が右利きなら左足、相手が左利きなら右足を出す
- どんな人間も利き手側に、ステップを踏んでシュートを打つのが得意。その得意な方向へは足を出すことで消す。
- 逆に足を出していない方は、必然的にぬかれやすくなるけれども、OF側としては一度、体をまた開いてシュート体勢を作らなくてはならない事情があり、歩数が必要。
- つまり抜かれても歩数を踏ませない、あるいは踏ませるけれど隣のDFのところまで持っていけばいい

+ フォローとは？



- 「ぶつけにいくフォロー」と「早めにつぶすフォロー」の2つ
- 中途半端が一番良くない

- 自分の責任zoneを知る

（ここまでは自分が守らなくちゃいけない、というエリア）

実際にはクロスステップ1個分×上下左右

+ ぶつけにいくフォロー

- 自分の守るべくzoneを守りきって、隣のDFのzoneまで運ぶこと
- OF側からすると本来となりの人がせめるべきarea（パラレルアタックについて限定すると）まで自分が浸食しちゃったから、そこでパスをしてもズレない
- 1対1でDFが勝っていれば、常にこの状態になるし、隣の人には自分のzoneだけ守っていればいい。つまり約束事が約束事として機能できる。
- ただし、隣のDFが自分のzoneまでボールを持っている人を運んできたなら、絶対になにがあってもフォローにいかなくてはならない

+ 早めにつぶすフォロー

- 隣のDFが自分の責任zoneであるにも関わらず、簡単にOFに抜かれてしまったときに、抜かれた瞬間に「つぶす間合い」でフォローをすること
- 一人DFを抜いた後は、厳しい体勢になっているし、どんなに判断に優れたOFでもパス、シュート、カットインの中からさらに一つを判断しなくちゃいけない状況になっているので、早いタイミングでつぶされると何もできない
- ポイントはボールを持っている手をしっかり抑えて、ホールディングDFをすること
- ただし、少しでもタイミングが遅いと決定的なパスを出されてしまったり、フォローに行くタイミングが早いと、そもそも最初のDFに勝負をしかけずにずれた隣のOF（つまり自分の対面OF）にパスをださせてしまうことになる

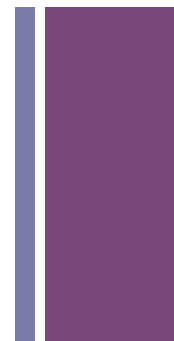
+ DFシステム 6-0DF

- 別名「ゼロロク」「一線」「ベタ」
- お約束：1対1をしているDF以外は全員絶対に6mに足をおく
ボールを持った対面に対しては（1対1の状況では）9m内で
仕事をさせない 出戻りをしっかりする
- 長所：カットイン、ポストパスからのポストシュートなどOF
が圧倒的に有利なGKと1対1でのシュート局面を減らすこと
ができる サイドシュートを狭い位置で打たせることができる
- 短所：ロングシュートに弱い サイズのあるDFが最低3人は
必要 強力なフローターを複数人でおさえこむことができない

+ もう少し詳しく6-0を解説

- まず絶対的なお約束として、「1対1で負けない」「1対1以外のときは、前に出ない（浮かない）」こと
- これができていると6-0のメリットが何一つ生きてこない
- 9m以内では必ずプレッシャーをかける、逆に言えば9mより外では好きに仕事をさせることになる。9m以上出てしまうと出戻りが物理的に不可能になるし、ポストと連携して出たところから「ずれ」をつくられてしまう。

+ もう少し詳しく6-0を解説



ただベタベタに守っていれば守れる訳ではなくて...

- ポストの位置で守り方が変わる
- OFの利き手で守り方が変わる

ということを知っておこう！

次のページから具体的な守り方を解説

わかりやすくするために相手フローターが全員右利きの場合
としてまずは解説します。

+ 右3左3の位置にポスト①

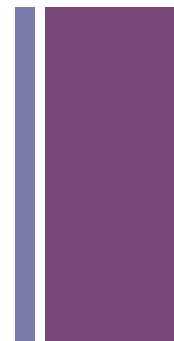
- (DFからみてボールが) 右から流れてきたときは、センターに対して、左3があたりにいく。これは利き手の右手側にいるのが左3だということと、OFは常に利き手側へ流れて攻める方が攻めやすい、という特性があるから。
- このとき右3はポストとセンターを結んだ直線上に常に位置取りをする。つまりポストを自分の「後ろに置く」
- 例外的に、センターがアウトカット（利き手じゃない側にカットイン）してきたときは、ベタに位置取りしてた右3が6mラインでしっかりホールド。左3はそこまで流しながらセンターとポストを結んだラインに常に位置取りし続ける。（これがちょっと難しい！）

+ 右3左3の位置にポスト②

- (DFからみてボールが) 左から流れてきたときは、右3が基本的にはセンターをみるのだけれども、絶対に「出ない」で、相手が「きってきた」つまりカットインしてきたエリアの3枚目がアタックに行く。シュートを選択した場合は、打った位置でシャットに飛ぶ人が決まるので臨機応変さが求められる。
- 相手センターが右利きの場合、逆45側から流れてきたボールでミドルシュートを打つのはかなり難しい、というかコースと打ち方が限定される。なのでシャットで叩くか、コースをさらに限定させてキーパーに止めてもらう。カットインも然りで、逆45側からきたボールでそのまま綺麗に45側へカットインができて、シュートをうつために一度体を開かなくてはいけない事情がある。左3はわざとセンターにエース側へカットインを成功させて、右3にフォローにぶつける、そして自分はポストをみる、という守り方をしていれば、左からの球流れでやられることは、まずない。



右 2 右 3 の間にポスト、の前に...

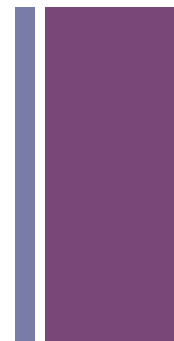


- 多くの人が勘違いしているけれど、ポストがどちらかの 2 枚目に位置取りをしたら、2 枚目と 3 枚目で連携して 2 対 2 DFをしなくてはならない。
- 弱いチームは、ここを勘違いしていて、2 枚目 DF はどんな状況でも対面の 45 を守っていればいい、と勘違いしている
- つまり 2 枚目 DF も 3 枚目 DF と同じ技量が求められるということ
- 状況としては少ないけれども 1 枚目と 2 枚目の間に位置取りすることもあるから、1 枚目にも同様のことが言える

+ 右 2 右 3 の間にポスト

- まず、エースがインへきっていったのシュートは一番打たれたくないシュート。これは右 3 が左足をしっかり前にだして、しっかりつぶす。このカットインに対して、仮に右 2 があたりにいってしまうと、右 2 裏の広大なスペースをポストに使われ、かつ、隣へ運ぼうにも右 3 がポストウォッチャーになっているので、左 3 まで運びにいかなくてはいけなくなる。また、左 3 がフォローにきてしまい、早くから「ずらし」を作ってしまうことになる
- アウトカットインは右 2 がとめる
- インカットしてきたときは右 2 がポストをみる
- ポストの上からシュートを打ってきたときは近めをシャットして遠目をキーパーがセーブ

+ 左2と左3の間にポスト



- 相手フローターが全員右利きの場合
- 相手右45のアウトカットインは左2がとめる
- インカットインは左3がとめる
- インカットインしてきたときは左2がポストへのパスコースを消す
- 上から打ってきたときは打った位置で判断
- あたりそうな方がシャットにジャンプする

+ 相手フローターに左利きがいたら

- 今までの約束事は全部なし！
- 右45が左利きの場合はエース側を守っているときの要領で
- センターが左利きの場合は、右3がしっかりアタックに行く
左3は不用意に出ない

+ 長くなってきたので...

- 6-0DFの話はとりあえずここでおしまい
- 次回は5-1DFなどのDFシステムとチームにあったDFとはなにか？というお話を。

+ Take home message

- DFの基本は1対1。絶対に1対1で負けない
- 間合いには2つある。メリットとデメリットを理解し、使い分ける練習を。
- フォローにも2つある。相手のOFの特徴やシーンにあわせて使い分ける
- 6-0DFは約束事が守れていれば、GKとの1対1を避けることができる最強のDF。出る出ないの「お約束」を必ず知っていることが大事。