

1on1 DEFENSE

BD1 ディフェンススタンス Defense stance



JBAテキスト2巻
5

BD2 サイド ムーブメント (ステップ-ステップ) Side movement (step-step)



JBAテキスト2巻
6

BD3 リリース フットワーク Release footwork



JBAテキスト2巻
7

BD4 ブロックショット



BD5 ディナイディフェンス Deny defense



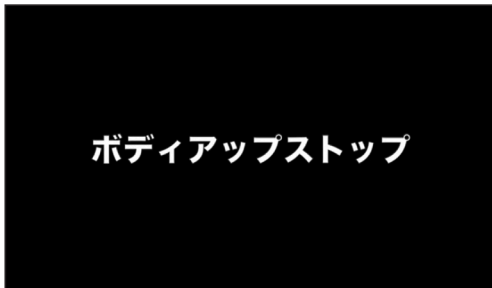
JBAテキスト2巻
8

BD6 1対1ディフェンス 1on1DEF

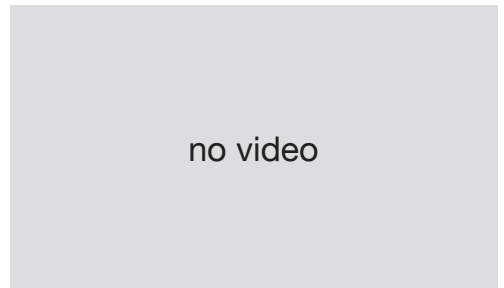


JBAテキスト2巻
9
JBAテキスト4巻
4

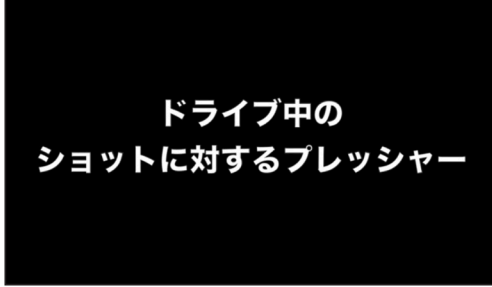
BD7 ボディアップストップ



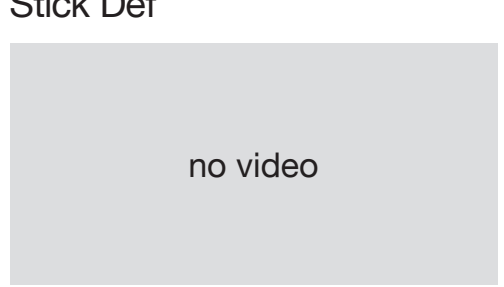
BD8 オンボールディフェンスの ハンドワーク



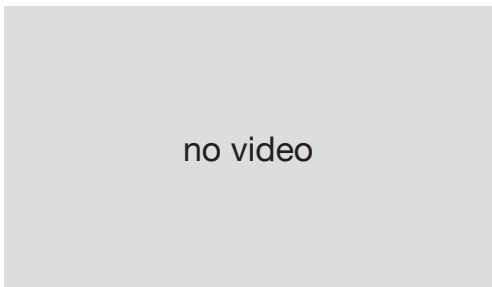
BD9 ドライブ中のショットに対する プレッシャー



BD10 ドライブが止まった後の プレッシャー Stick Def



BD11 ドライブ中の切り返しに 対するディフェンス

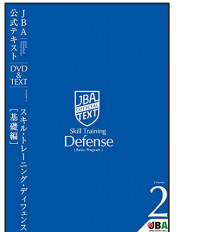


BD12 ポジショニング 1対1 (オンボール) Positioning 1on1 (on ball)



JBAテキスト2巻
9
JBAテキスト4巻
4

BD13 クローズアウト (フット&ハンドワーク) Close out (foot & hand work)



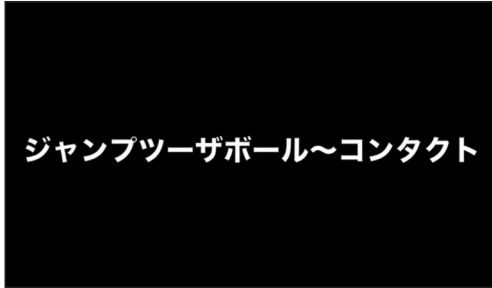
JBAテキスト2巻
10

BD14 オフボールスタンス/ ハンドワーク

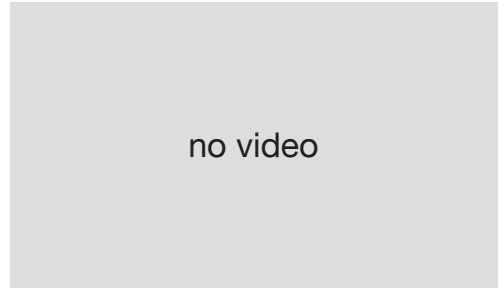


JBAテキスト2巻
12

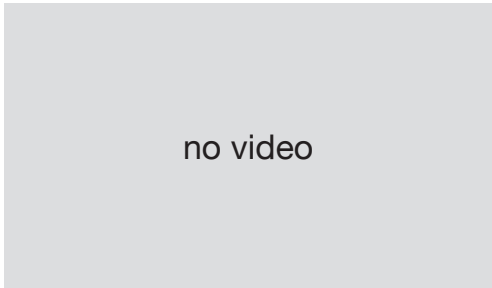
BD15 ジャンプツェーザボール~ コンタクト



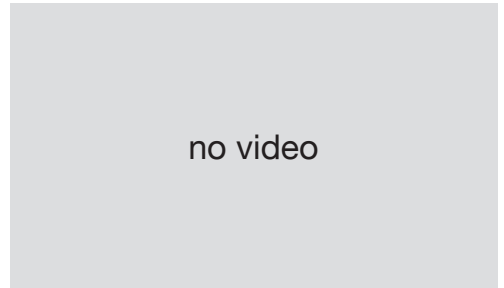
BD16 プリモーションに対する対応



BD17 アタックスライド



BD18 ディレクションごとの ボディアップ

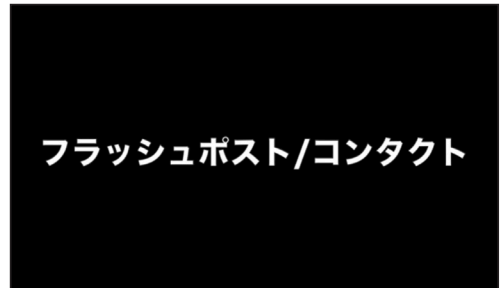


BD19 アーリーヘルプフットワーク



JBAテキスト2巻
11
JBAテキスト4巻
7

BD20 フラッシュポスト/ コンタクト

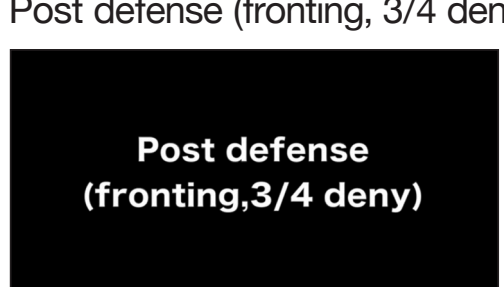


BD21 ポストディナイフットワーク



JBAテキスト2巻
11
JBAテキスト4巻
7

BD22 ポストディフェンス (フロント3/4ディナイ) Post defense (fronting, 3/4 deny)



BD23 ポストディフェンス/ ハンズワーク



JBAテキスト2巻
11
JBAテキスト4巻
7

BD24 ペイントコンタクト~ フットワーク



JBAテキスト2巻
11
JBAテキスト4巻
7