

バスケットボールのより効果的な練習方法

— 低身長チームの為に — V. 地域防御

永保 司・大畑 昌己

奈良学園大学奈良文化女子短期大学部

Effective Training Methods for a Not So Tall Basketball Team: V. Zone Defense

Tsukasa Nagayasu · Masaki Oohata

Naragakuen University Narabunka Women's College

バスケットボールにおける低身長チーム（スモールチーム）及び初心者プレイヤーが多くいるチームのための練習方法を提案する。スモールチームが優位に立つためには、「常に走ること、人数で優位に立つこと、連続した攻撃を仕掛けること」および「洗練されたチームワーク」が基本である。筆者らはこれまで、攻撃、基礎体力づくりをテーマとして、一連の研究を行ってきたが今回は「ゾーンディフェンス」についてまとめる。

キーワード：バスケットボール、低身長、ディフェンス、ゾーンプレス

1. はじめに現在の日本女子のバスケットボールにおける現状

アジア大会において日本の女子ナショナルチームが決勝戦で中国を破り、リオデジャネイロオリンピック出場資格を獲得した。近年の女子バスケットボールはレベルを飛躍的にあげているように思う。日本バスケットボール協会の男子における不祥事のために対外試合禁止処分を受けて、先行きが不透明となり、日本中のバスケットファンが心配していたが、謹慎明けすぐの今大会での快挙をなし遂げた要因を考えると、日本女子バスケットボール界は日本独自の強化をしてきたことが、今回の快挙につながったと言える。高校の日本女子バスケットボール界では、先日行われた京都インターハイに於いてもレベルの高い戦いが繰り広げられていた。その中には、近い将来日本代表となる様な選手の活躍する姿も数多くあった。また、一般観客も多数駆けつけて大盛況を見せていた。それはミニバスケットボールにおける強化策が功を奏したように考えられる。特にゾーンディフェンスを無くしてマンツーマンディフェンスのみを用いて指導強化していく方策等が実ったように思われる。これは「バスケットボールの基本はマンツーマンで守る」であるからと考えられる。しかしカテゴリーを上げるにつれてゾーンディフェンスの

使用は認められているので練習しておく必要がある。ゾーンディフェンスを幼少期から取り入れて強化をすると、個々の技術力の成長が非常に遅くなり、僅かではあるがボールに対する対応が遅くなったり、ボディコントロールが不確実に成ったりすると思われる。しかし、戦術戦略的にはカテゴリーが上がるにつれてゾーンディフェンスを使用する事は戦略的には効果があると考えが、基本的なマンツーマンディフェンスをマスターした上で、また、正しく使用する事でチーム力のアップにつながると思える。ゾーンディフェンスにはハーフコートとオールコートに分けることが出来る。ここでは両方のゾーンについて述べていきたい。

注1 「ディフェンスをDEF, オフェンスをOFFと記す」

2. ゾーンディフェンスとゾーンプレスの種類

2.1 ゾーンDEFとその考え方

ゾーンDEFに限らずすべてのプレーや戦術には基礎・基本が存在する。その基本の部分がもっとも大切ではないかと考える。したがって指導に際しては、「型」ではなく、「基本」の部分をもっとバスケットの本質は何かを中心に指導すべきである。

ゾーンを試合中に選択するのは試合の流れを変えたいときや、DEFの不得意とする自チームの選手が、相手のキー・ポイントになるプレイヤーとマッチアップしなければならない場合等があげられる。また、マンツーマンOFFの得意とするチームやOFF練習時間の絶対量が多いチームに対してマンツーマンで守っていては不利になるためにゾーンDEFを採用する。

ゾーンDEFの基本はボックス内を守ることであり、ボックスの四隅を守ることが大切になる。この四隅をプラグ（図1）と呼びこのエリアはDEFがOFFに奪われたら一番嫌なポジションであり、ここにボールが入った瞬間には守りようがないのでDEFはOFFより早くそのポジションに移動しなければならない。シュート率から考えるとボックス内のシュート率はレイアップシュートについて確率が高く、ここを守ることは非常に重要である。ゾーンスタイルも色々あるが、どれも制限区域の四隅をプラグしボックス内を徹底して守ることは共通している。

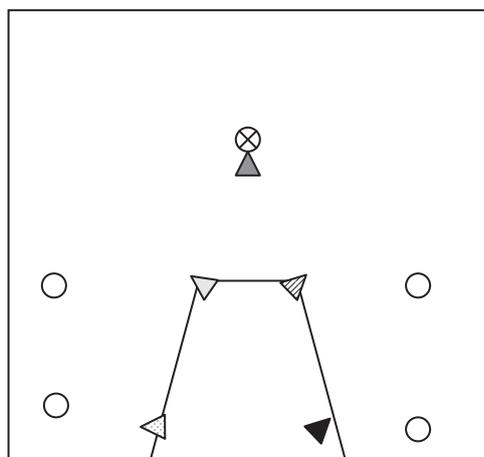


図1 基本ポジション

2.1 1-2-2ゾーンと3-2ゾーンの解説

1-2-2DEFと3-2DEFの違いは1番（▲）の選手が前に出るか下がるかの位置の違いである。ほぼ同じ守り方、動き方をするので、ここでは1-2-2DEFで説明する。

2.1.1 1-2-2ゾーン

1-2-2ゾーンと3-2ゾーンはローテーションがほぼ同じであり、同タイプのDEFとして扱う。ボールがトップにあるとき（図1）ウイングの張り出した3-2のDEFは、

エルボーのプラグのしなければいけない箇所が、2箇所も開いてしまうので非常に不利になる。ゾーンDEFの場合にはプラグを守ることを優先するので、図1のように守ることが必要である。まずはボールマンにハンズアップしてプレッシャーをかけ、残りの4選手は制限区域に両足がかかるようにプラグ

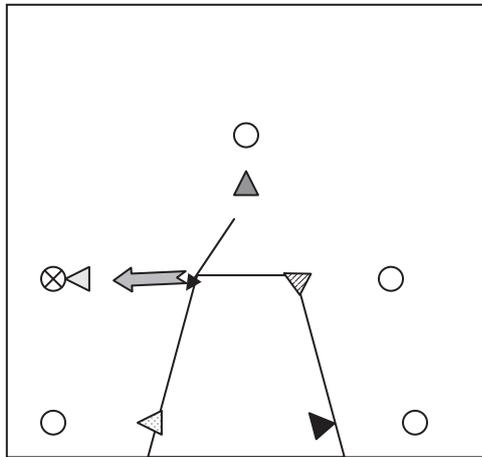


図2 ウイングの動き方

をする。脚力がつき予測能力ができ、選手の個々の能力が向上した場合は片足のみの制限区域に足を入れる様にすれば良い。

ボールがウイングにある場合(図2)ボールマンにプレッシャーをかけるが、その際はスクエアスタンスにする。ボクサーステップのようにワンウェイを守るスタンスでは簡単にギャップをつかれて抜かれてしまう可能性がある。ボールを受けた瞬間はシュートを狙うので、スクエアスタンスでつき、ピボットが始まってからボクサーステップにスイッチする。これはマンツーマンにおいても同じである。

ローテーションは△(2とする)がいた場所に▲(1とする)がはいりプラグする。2-3ゾーンの場合も同じであるが必ずボールに対して1-2-2の形をとる事が望ましい。▲(3とする)△(4とする)▲(5とする)

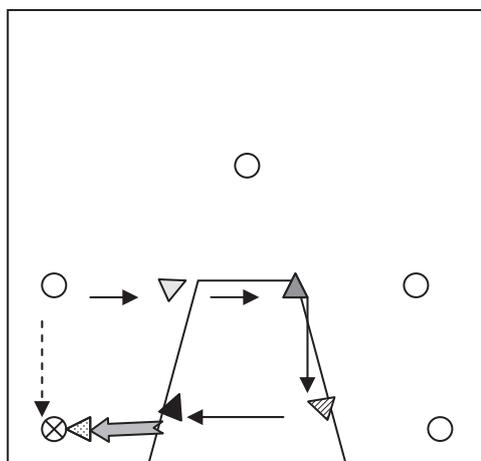


図3

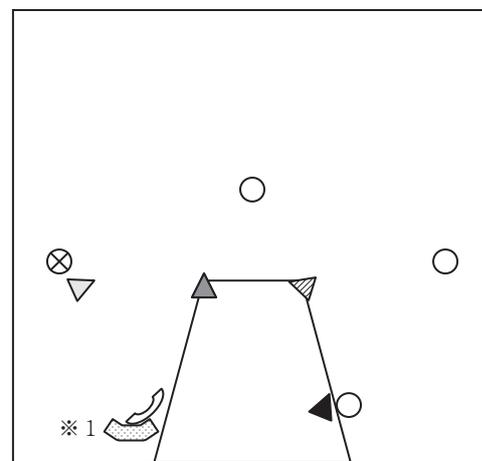


図4 ※1: 選手が両手を広げている状態

ウイングにボールがある場合は図4、コーナーにボールのある場合は図3の形にする。

ローポストに入る前に4(△)はサイドローでDEFをする。ハイポスト側にはカバーがいるためウイクサイド側から腕を出して守る。4(△)はOFFの背中に腕を回さないでひじを付ける形で守る。密着し簡単に前を向かせないことを心がける。

次に(図5)ボールが入った瞬間にウイングにいた2(△)がダブルチームに行く。1(▲)・3(▲)はパスカットをねらう。5(▲)は飛び込んでくるOFFをブロックしてゴールキーパーとして制限区域を守る。ボールがウイングに戻れば図4のかたちにもどる。

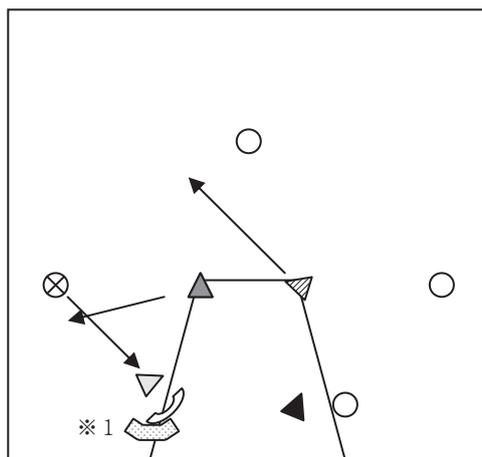


図5 ※1：  選手が両手を広げている状態

注1 プラグの約束があれば選手は正確にポジションに戻ることができる。

注2 トラップを仕掛ける場面を決めておくことが良い。

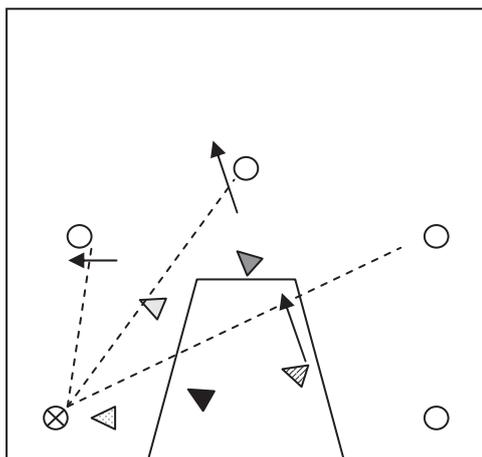


図6

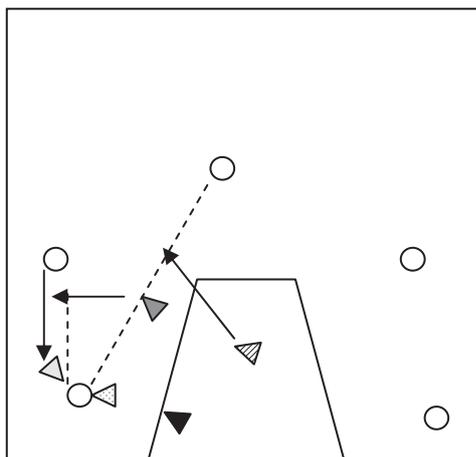


図7

コーナートラップ(図7) 4 (▲) がベリリアップしてプレッシャーをかける。1 (▲)・3 (▲) がパスカットを狙う。

注3 最初からパスコースに入らないで少し内側に位置取りをしておいてパスが出てから飛び出すこと。

5 (▲) はゴールキーパーとなり制限区域に飛び込んでくるOFFを守る。

2.2 2-3ゾーンについて

2-3ゾーンと3-2ゾーンの違いについてであるが、インサイドを守るかアウトサイドにウエイトをおいて守るかの違いである。2-3はインサイドを守るゾーンであり、3-2はアウトサイドを重視する守りである。それぞれローテーションは異なるが、3-2(1-2-2)の場合と同じく2-3でもボールマンに一人がチェックに行き、1-2-2という形をとり2-2はプラグを埋める基本をとる。ボールの位置によるDEFの動きについて示してみると次頁(図8)のようになる。

① ボールがウイングにある場合（図9）

視線をボールから切らないようにしながら、ボールが空中にある間に移動をする。ボールにチェックするプレイヤーはハンズアップ・ハーキー・ステップを使う。

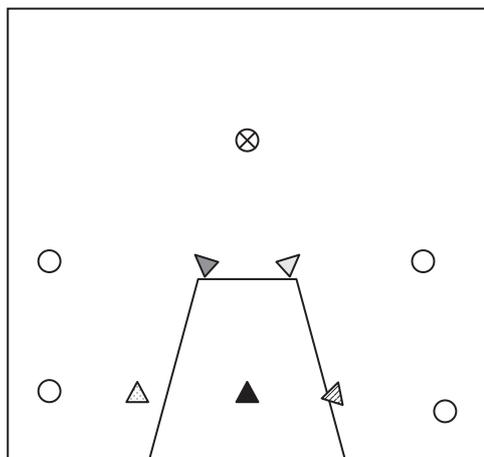


図8

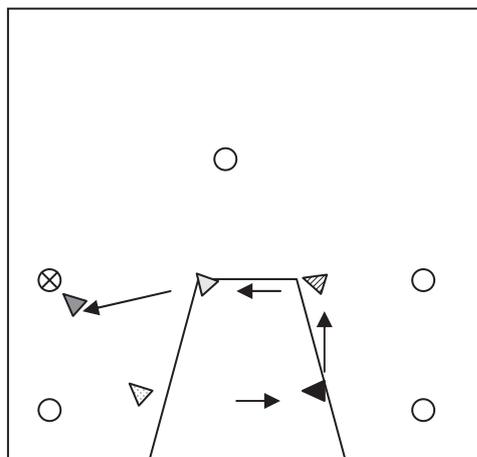


図9

② ボールがコーナーにある場合

図10のようにローテーションを行い、プラグの原則で正確な位置ローテーションを行う。

図11のようにボールがウイングにあり、ローポストにOFFがある場合は5 (▲) はポストプレイヤーのサイドハイでOFFの前に守る。これはブロックされてコーナーにボールが渡ったときに移動できなくなるのを避けるためである。それでもブロックされた場合は1 (▲) がコーナーチェックに行く。

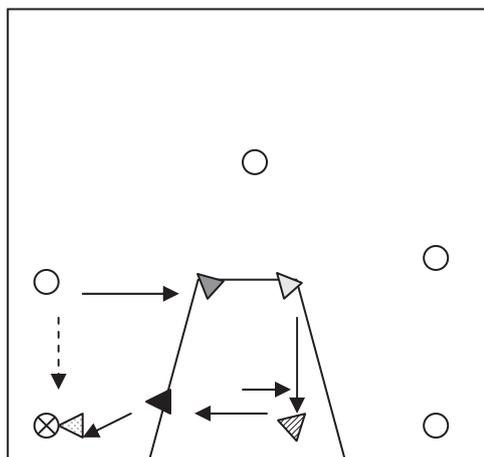


図10

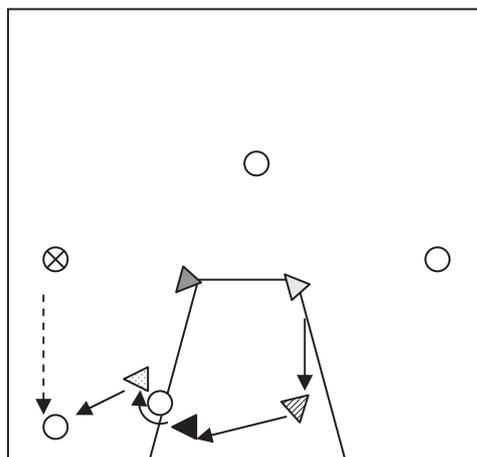


図11

③ ウイングから逆サイドにパスが出た場合（図12）

2 (▲) がチェックに行くのでは間に合わないので、3 (▲) がまずチェックに行き、その後、2 (▲) に受け渡しを行い、その後ローポストのプラグをする。5 (▲) もそれに合わせて移動をする。これは2-3を組む場合1 (▲)・2 (▲) の選手は身長が低い場合が多いので2 (▲) にローポストをプラグさ

せず、相手のポストプレーヤーにミスマッチをつかれることを防ぐローテーションである。ローテーション後のポジションは（図13）である。

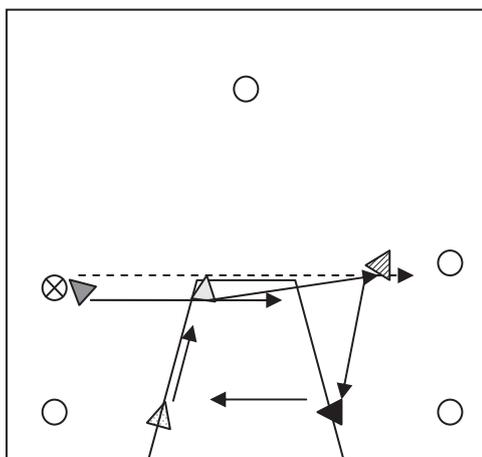


図12

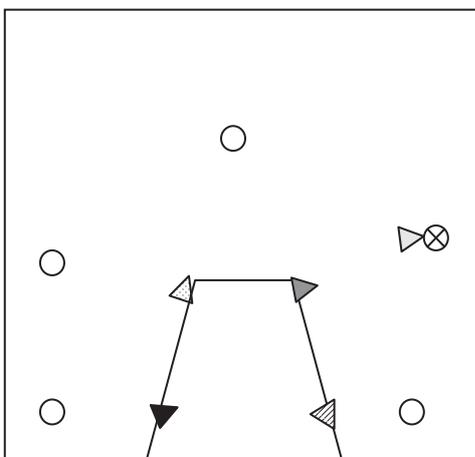


図13

④ ローポスト・ダブルチーム（図14）

4（△）は、ローポストではサイドハイでDEFする。5（▲）はベースライン側を抜かれないようにDEFしダブルチームに行く。ダブルチームにいく以外の選手はパスカットを狙う。

⑤ コーナーにボールが入ったとき（図15）

4（△）がボールマンにプレッシャーをかけ1（▲）・2（△）・3（▲）がパスカットを狙う。3-2のときと同じくパスカットを狙う選手は少し内側にポジションを採るのがよい。

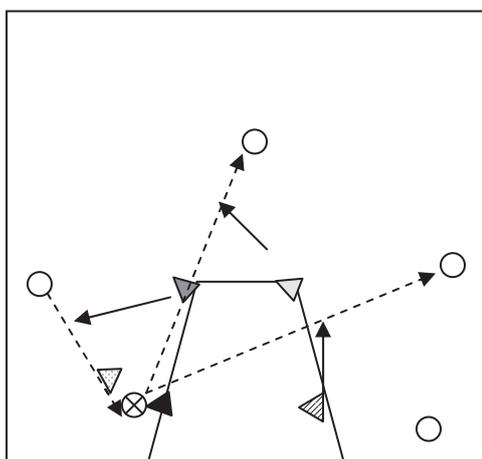


図14

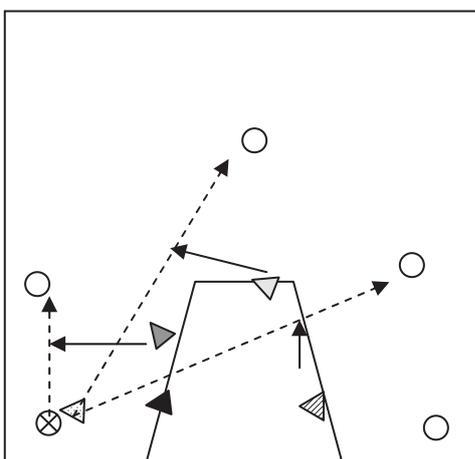


図15

- ⑥ コーナーに入ったときのダブルチーム (図16)
 3 (▲)・1 (▲) でダブルチームに行き、2 (▲)・4 (▲) がパスカットを狙う。5 (▲) はキーパーとなり制限区域を守る。

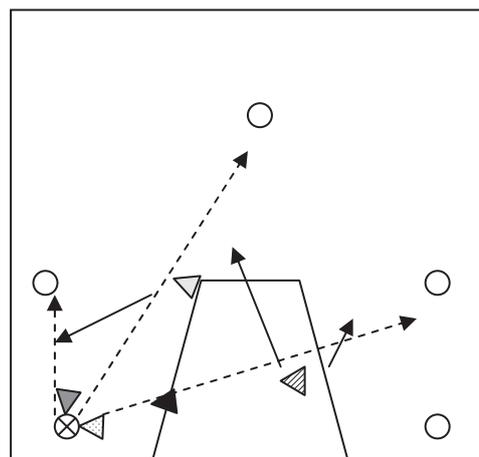


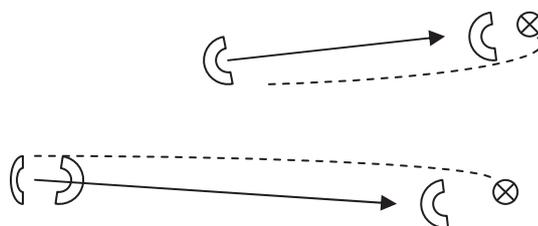
図16

参考 1

スタンスの練習の仕方

2人1組 パスの後詰めてDEF

3人1組もできる



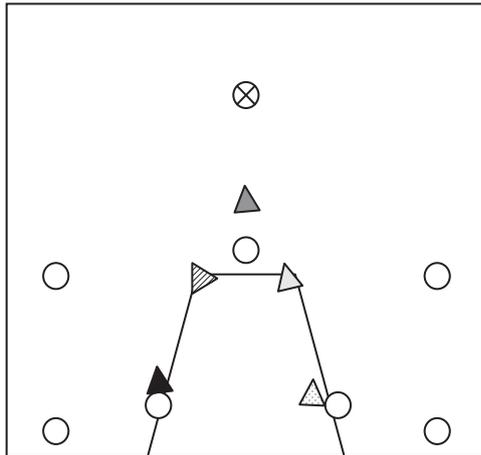
2.3 他のポジションも行いそれぞれの難しさを知る

3-2 (1-2-2) と2-3の基本的な動きを前述したが、図解すればわかるようにボールマンにプレッシャーをかけ、残りの4名でボックスを守るという原則でDEFを完成させている。この方法で行えば下記のような利点がある。

- ①ローテーションも簡単明快で、難しいことはまったくないためにゾーンDEFを簡単にマスターすることができる。
- ②OFFがどのように動いてきても、この基本的なローテーションができていればどんな状況でも対処できる。よく「ゾーンを組んでいて、こんな場面はどうしたらよいか」の質問があるが、プラグを守るという原則でゾーンをすれば解決ができる。またこの基本があれば、誰のローテーションが出来ていなかったかがすぐに分かり、修正点が明確に分かる。
- ③常にボールマンとボックスを守る事になるので、必然的にインサイドにはボールが入りにくくなり、当然多くの時間ボールはアウトサイドにある。ゴールの確率の高いショットはレイアップシュートであり、ついでペイントエリアからのジャンプショット及びショートコーナーのジャンプショット次に3点ショットになる。このことからアウトサイドにボールが多くあることは危険度が低いということ

である。これは「DEFが効いている」ということを示し、OFFはもっとも確率の悪い3点ショットを選択することになるので疲れの出た後半にゾーンDEFを使うと効果がある。

ローテーションが完璧に出来るようになった場合、さらに効果的なゾーンのDEFにするために練習方法として、すべての選手に全ポジション（試合では守る事のない）を守らせると、他のポジションのことを理解してプレーの幅が広がり予測能力も高まる。この際の練習方法は図17のようにハイポスト1名・ローポスト2名・アウトサイド5名に配置をしてDEF練習をする。



※基本的には8ポジションにOFF選手を配置する。

※OFFはボールのパス回しをして、DEFが位置取り練習をする。

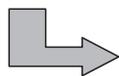
図17 DEF練習の際のOFFの配置

参考 2

「リバウンドテクニックの呼び方」現代までの変遷

《ゾーンだとリバウンドが取れない》ゾーンの時によく言われる事であるが、これについては、ボックス内に落ちるシュートは90%以上だからこの場合もボックスアウトを確実に行うことである。マンツーマンだからゾーンだからリバウンドが取れないは関係なく、ボックスアウトを見直してみる必要がある。

スクリーンアウト



ブロックアウト



ボックスアウト

呼び名の変遷は、NBAにおける選手の体格の変化による。

190cm 90kg代のセンターがいる時はスクリーンアウトで通用したが、200cm 100kgを超えるセンターの出現で、よりパワフルなテクニックのブロックアウトになり、更に体格の発達により、一人で守れなくなり4名が制限区域を支配する、ボックスアウトに呼び名が変化した。

3.2.1.2 基本的な位置取りよりDEFの狙い目と役割 (図19)

- ① 4 (▲)はカウンターのミドルレーンへのパスに対応する。
- ② 5 (▲)はコーナーへのサイドレーンパスに対応する。

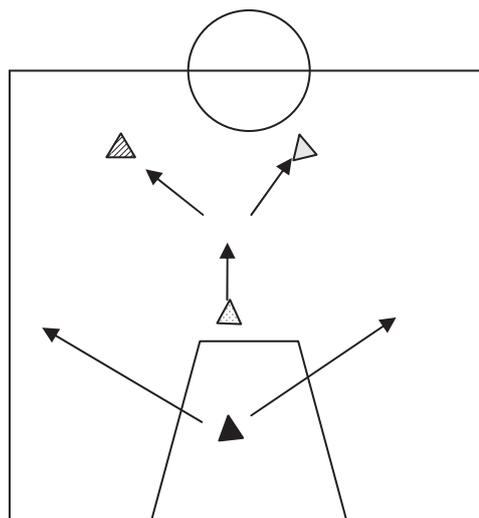


図19 パスカットの狙い目

3.2.1.3 1PRESSの分解練習 (24秒パスカット)

(1) センターライン近くの守り方

ハーフラインをドリブル(----▶)で通過するときには図20の守り方を行う。またパスエントリーでボールがハーフラインを超えた場合は図21に対応する。

- ① 1 (▲)と2 (▲)でWチームに入る。
- ② 3 (▲)は横パスを狙う。
- ③ 4 (▲)は立てパスを狙う。
- ④ 5 (▲)はセーフティとなる。

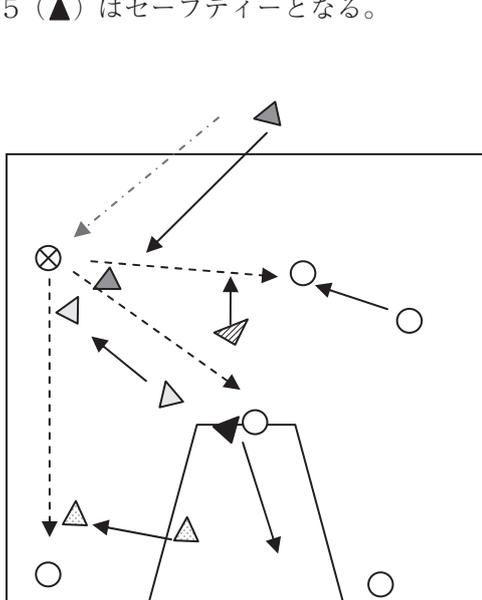


図20

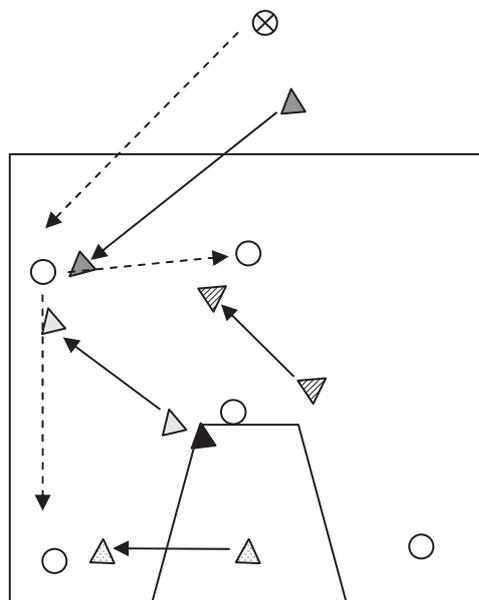


図21

① ドリブラーに対するDEFは2-プレスと同じように考える。(図20)

② (図22) 横のドリブルに対しては守れているので、ポジションチェンジをする。ポジションチェンジをしながらWチームに入る。

③ OFFにフルターンをさせる。その際に二人の間を割られない。体幹で間合いを詰める。

④ 手の出し方に注意する。

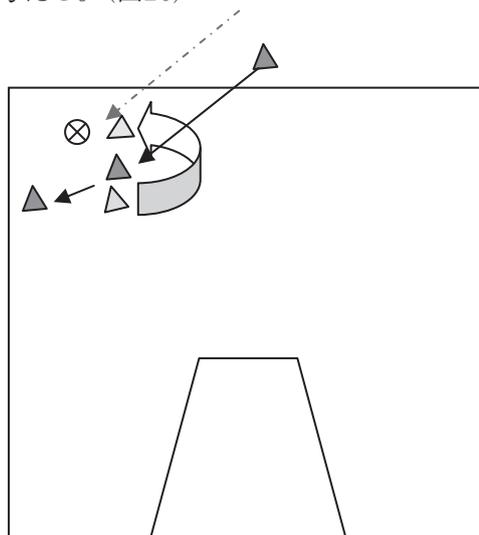


図22

(2) 縦抜かれた場合

- ① 1 (▲) が抜かれた時は2 (△) で受け継ぐ。(図23)
縦にドリブルされている事は抜かれているので2 (△) で受け継ぐ。(ヘルプする感覚で行う)
2 (△) はコースを抑える様にサイドライン側に回りこむ。

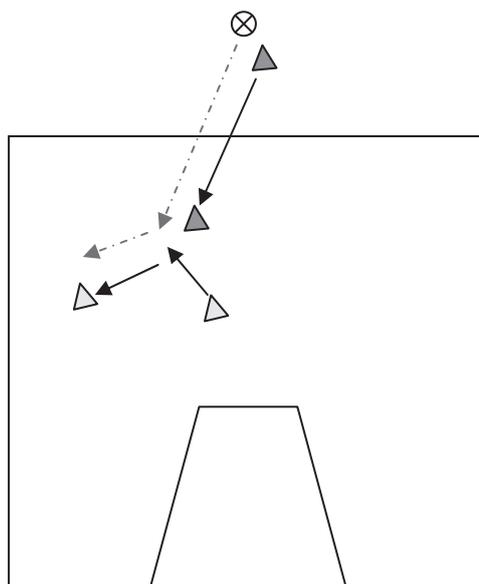


図23 早いドリブルの時

3.2.2 2PRESS (2-2-1 スリークォーターゾーンプレス)

2-プレスの基本的な考え方は、スリークォーターからボールマンにプレスをかけてサイドラインに追い込む。

サイドライン側に追い込み次に、ドリブルをつかせてWチームにしパスカットを狙う。

3.2.2.1 基本的なDEFの配置

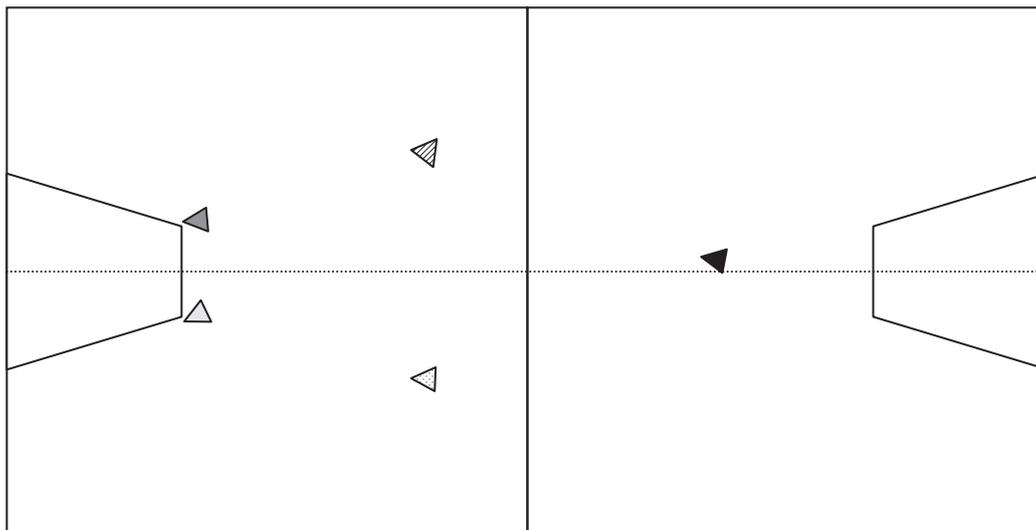


図24 2-2-1 オールコートプレス位置

3.2.2.2 相手を追い込む場所

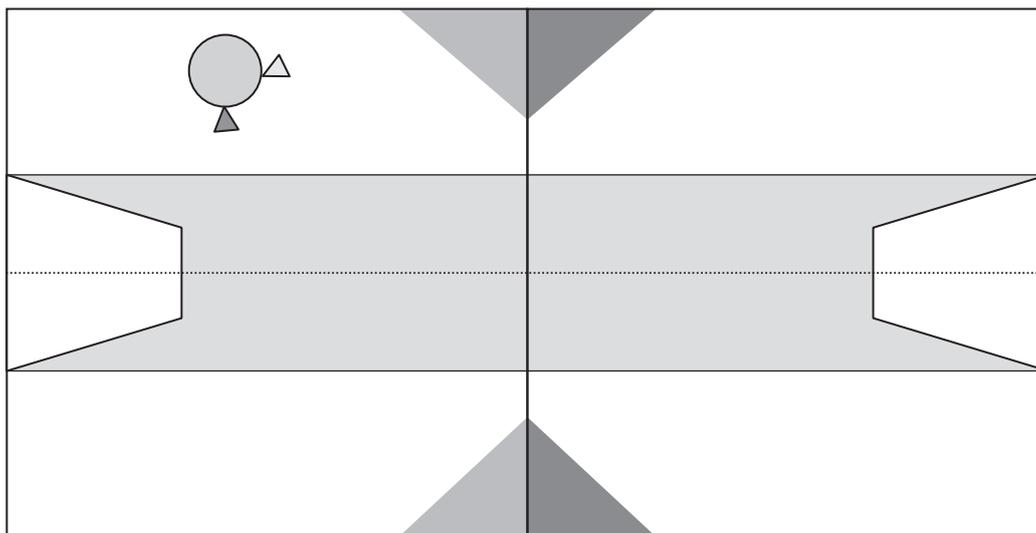


図25 トラップをかける場所

3.2.2.3 狙い目と目的

- ミドルラインには絶対に相手を入れない
- Wチーム可能位置
- 8秒オーバータイムを狙う場所
- バックパスを狙う

3.2.2.4 サイドライン側に追い込むときのポジションとドリブルに対するDEF

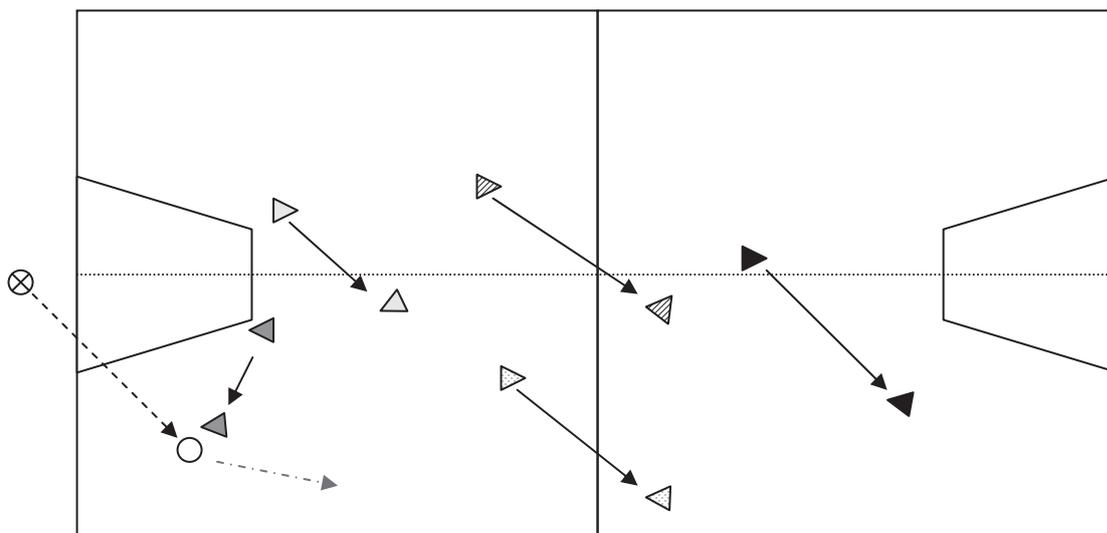


図26 オールコートプレスでパスに合わせた基本的な位置

5人のDEFはコート縦に2分割するラインよりボールサイド側に位置する。

ボールライン側をプレスサイド・反対側をヘルプサイドと呼ぶ。

OFFには縦パスをさせない。

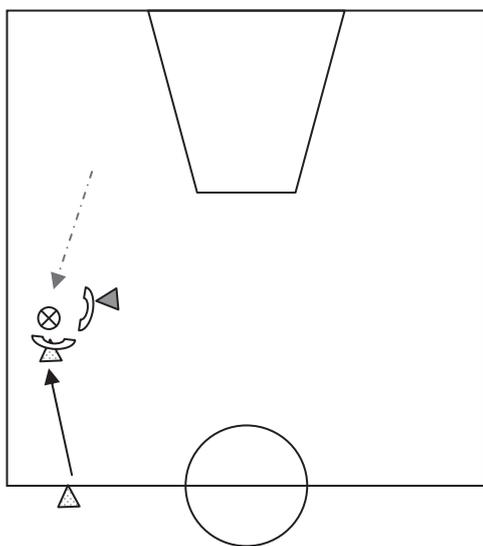


図27

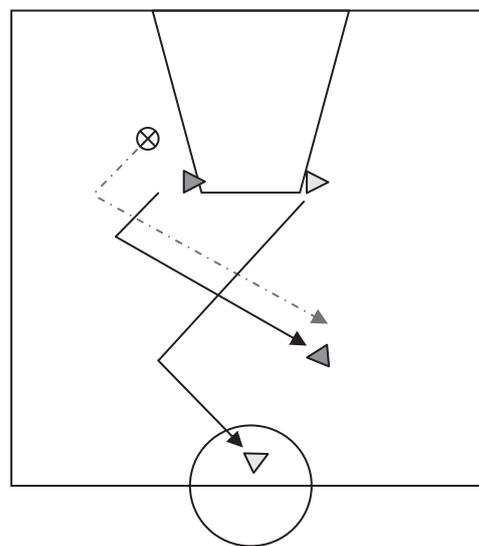


図28

- ① ドリブラーをサイドライン側に追い込んでWチームを狙う。(図27)
- ② ミドルへ横のドリブルをさせてボール運びを遅くする。(図28)
- ③ DEF 2 (△) はポジションチェンジをする。

3.2.2.5 ミドルに抜かれてきた場合

1 (▲) は抜かれた時に2 (△) に受け渡す。
 サイドライン側に追い込むトラップはセンターライン
 近くにする。

1 (▲) と2 (△) がタイミングを合わせて受け継ぐこ
 とをする。

ドリブラー (----▶) にプレッシャーをかけながらス
 ウィッチをする。

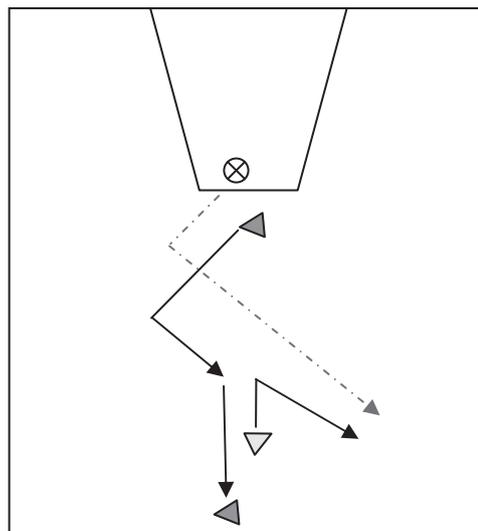


図29

3.2.2.6 2PRESSの分解練習 (ポジショニング・Wチーム・パスカット練習)

練習方法としては図30・図31の様に行う。

- ① コーチがパスを出す。(図30)
- ② OFFは動かないでDEFは移動する。
- ③ ドリブルにあわせて細かくポジションを変える。
- ④ ボールマンにプレッシャーをかけ、

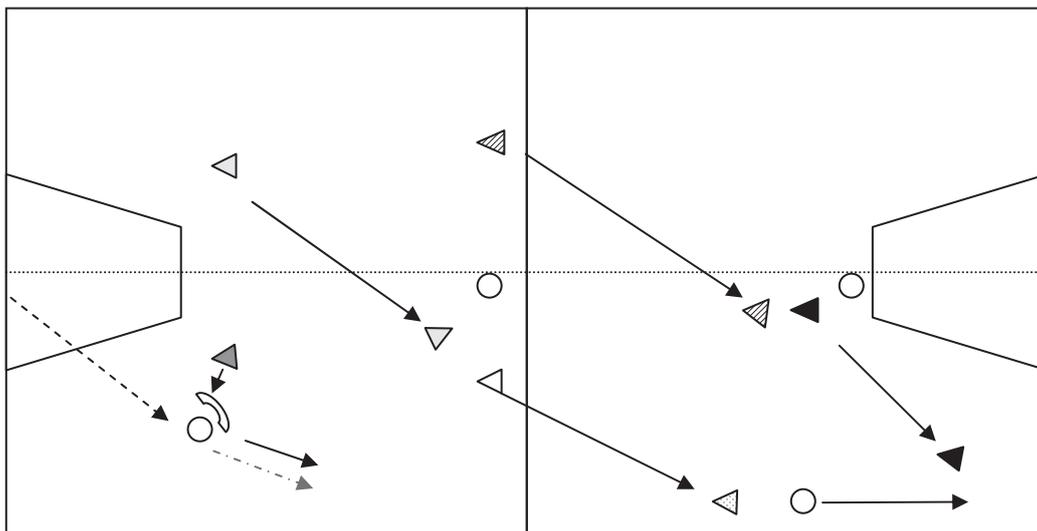


図31 ドリブルの開始された位置取り

- ⑤ サイドライン側に追いやり、(図30)
- ⑥ Wチームを仕掛けてパスカット (——▶) を狙う。(図31)
- ⑦ 出来る限りレッドゾーンかトラップゾーンで仕掛ける。

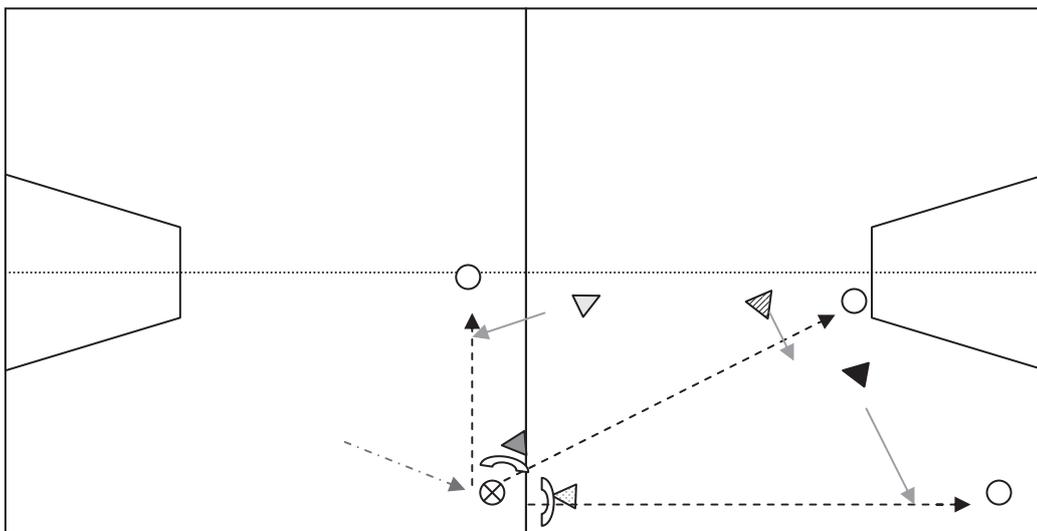


図31

3.2.3 3PRESS (1-2-1-1・フルコートゾーンプレスDEF)

3.2.3.1 3PRESSの位置取りと配置

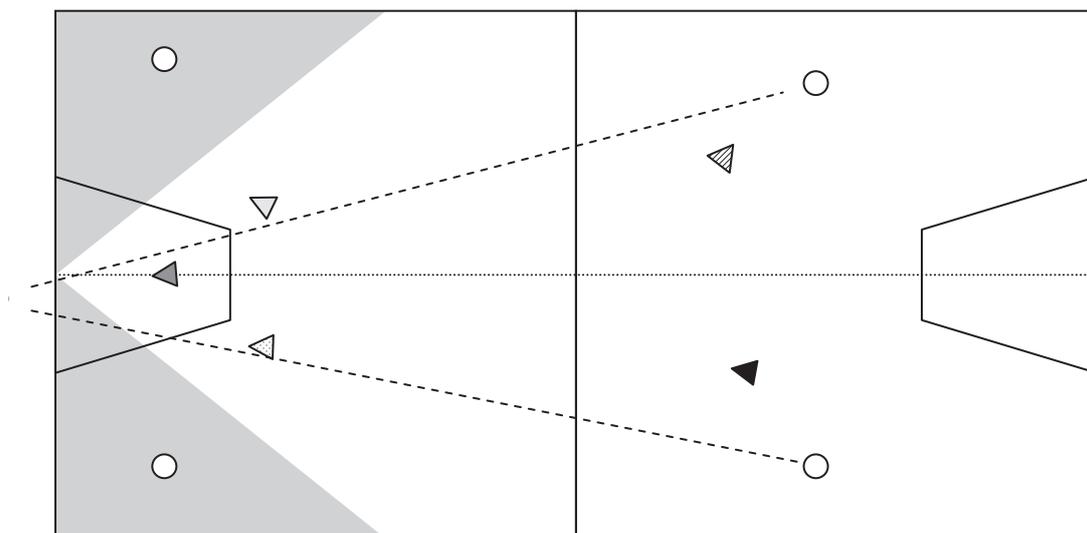


図32 オールコートの基本的位置取り

- ① 2 (△) と 3 (▲) は深く守り Deny DEF をしない。
- ② 4 (△) と 5 (▲) は直接スローインのパスが入らないようにマンツーマンでパスコースをふさいだ状態でスタートする。(図32)
- ③  に地域にパスを入れさせる様に仕向ける。
- ④ 2 (△) はパスカットを狙う・パスランをブロックする。(図33)

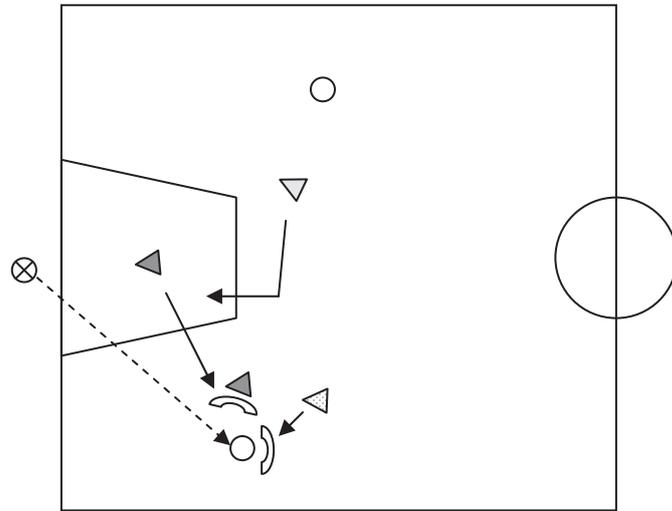


図33 パスに対してWチームする

3.2.3.2 3PRESSの分解練習 (パスカット30秒)

- ① ウイングはミドルレーンに入れないために深く位置を取る。(図34)
- ② バックコートプレイヤーはセンターサークルに2名が位置する。
カウンターをさせないように注意する。

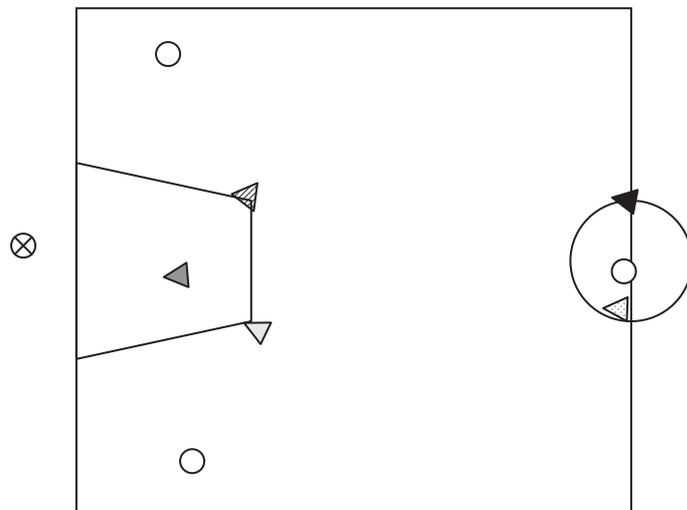


図34

3.2.3.3 Wチームとパスカットの練習 (図35)

- ① 2 (△) と 1 (▲) でWチームをする。
- ② 3 (▲) は横パスを狙う。
- ③ 5 (▲) は逆サイドのパスカットを狙う。
- ④ 4 (△) は縦方向のパスカットを狙う。
- ⑤ パスカットは——→で示したように狙う。

