

ゾーンディフェンスの書

1 - 2 - 1 - 1のゾーンプレス（防御編）

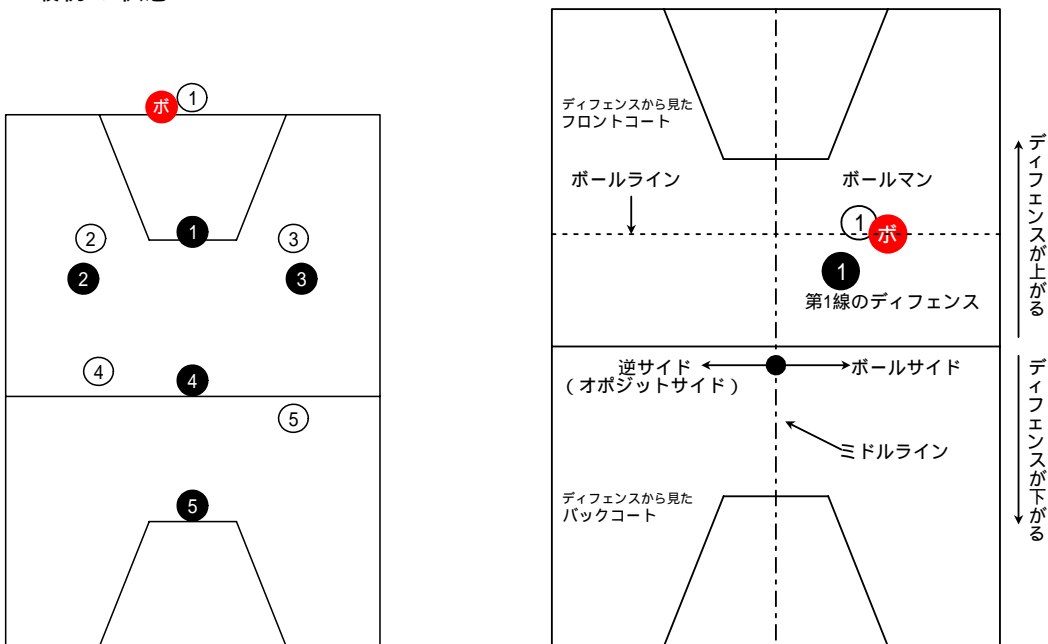
ゾーンプレスの利点

- ・ダブルチームでボールを止めたあと相手にミスさせやすい。
- ・ミスの種類としては、パスをカットされる、8秒バイオレーション、バックパスなどである。（ヘルドボールは避けたい。マイボールになる保証がないからである。）

ゾーンプレスの約束（ディフェンス側）

- ・ダブルチームに行くのは、ドリブルを始めてからがよい。（その前に行くと、パスで抜かれる）
- ・ダブルチーム後は、第2線（ダブルチームに行っていない人）が、一人で2人守る（見える）位置に動く。＝ボールラインよりも下がって守る。（ボールラインより戻るパスは恐くない）
- ・ダブルチーム後は、ローテーションする。パスされた後のボールマンにつくのは、ボールが見える人でボールに近い人である。（ダブルチームの人はボールが見えにくい）

最初の状態



記号

○ がオフェンス(敵のチーム) ①～⑤はディフェンス(見方のチーム)

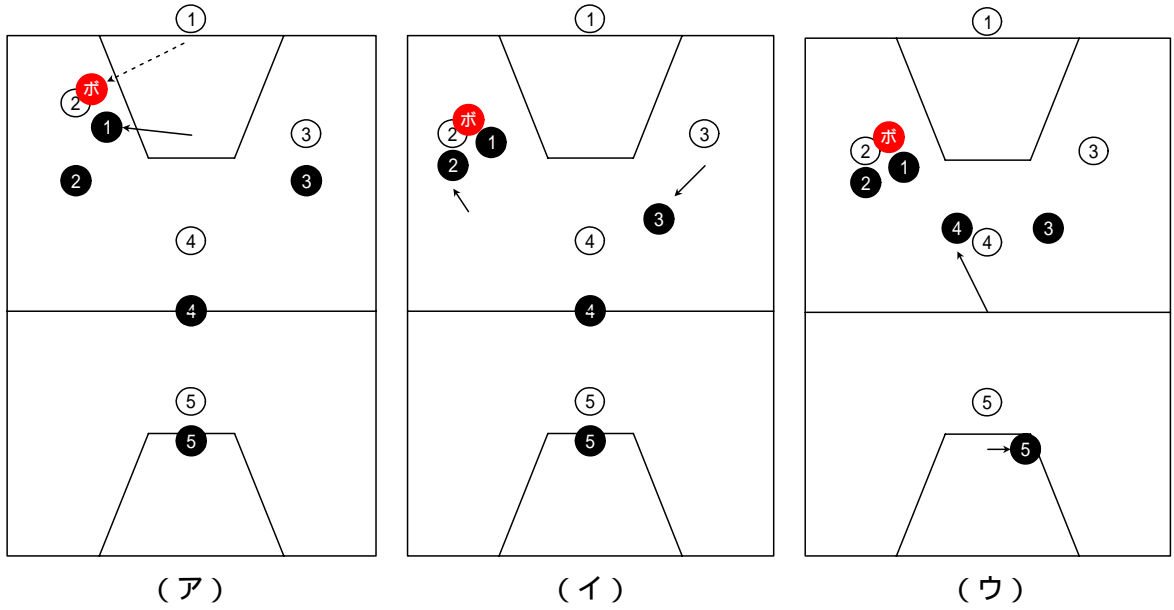
ボ がボール

以下、A～Eの順に例を示す。

- A. 最初のプレス
- B. ローテーション
- C. 次のプレス
- D. ハーフの守り方
- E. バックコートでの守り方

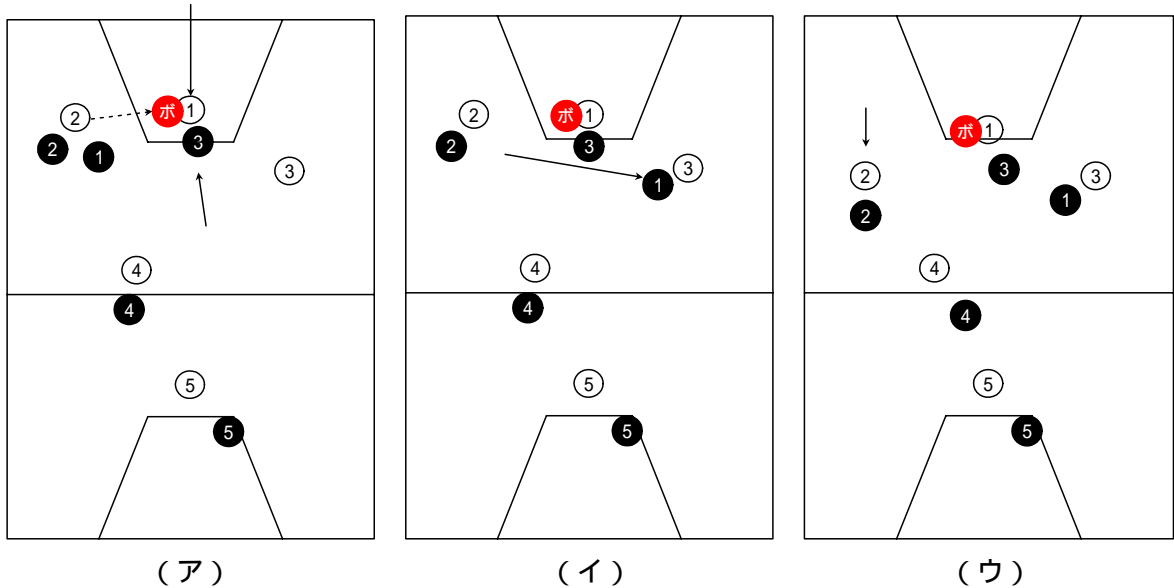
A . 最初のプレス

エンドスローインから最初のパスが入ったオフenseヘダブルチーム



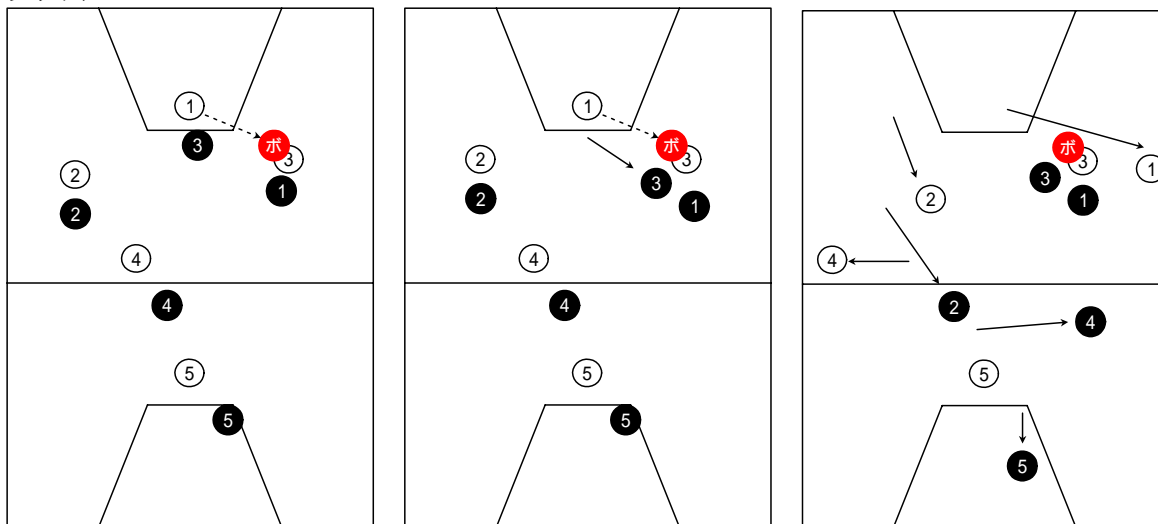
- (ア) から にボールが入る。①が へ移動してサイドへ寄せるディフェンスをする。
- (イ) がドリブルを始めたら、②が前に出て のコースを止める。①と②でダブルチームを組む。③は下がって、 と を守る(ボールラインより下がる) また、 へのパスをよく見る。
- (ウ) ④は へのパスを防ぐ。⑤は逆サイドに移動。

B . ローテーション



- (ア) から にリターンパス。③はカットをねらう。
- (イ) ③はカットができなければ、そのまま のマークへつく。①は のマークへ移動。これがゾーンプレスのローテーション。
①③でダブルを組み、 をフリーにすると、 対④⑤の3:2を作ってしまう。
- (ウ) ③は をサイドに寄せるディフェンスをする。 は逆に(方向へ)切り返すこともある。②④はマークマンがゴールに走られないようにする。また、 が受けるパスをねらう。⑤は④と逆サイドを守る。

C. 次のプレス



(ア)

(イ)

(ウ)

(ア) から にパス

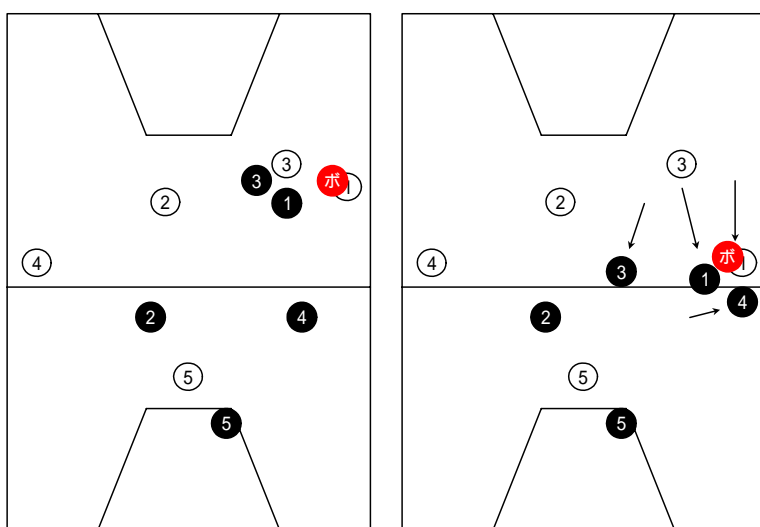
(イ) ③と①でダブルチームを組む

(ウ) ④は の手渡し〜ドリブルインを防ぐために移動

②は と を両方守るために移動。(ただし のパスを特にねらう)

⑤は の動きにも注意するように下がる。カバーディフェンスの準備をする。

D 1 ハーフの守り方 1



(ア)

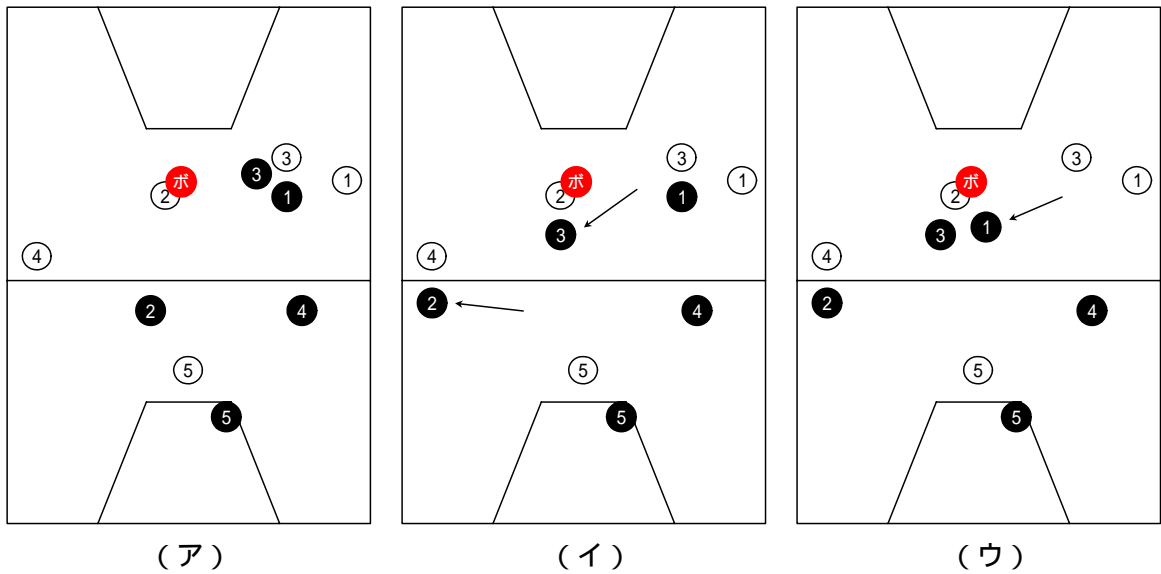
(イ)

(ア) から にパスの場合

(イ) がドリブルインをする。①と④でダブルチーム(バックパスもねらえる)

③は下がる。

D - 2 ハーフの守り方 2

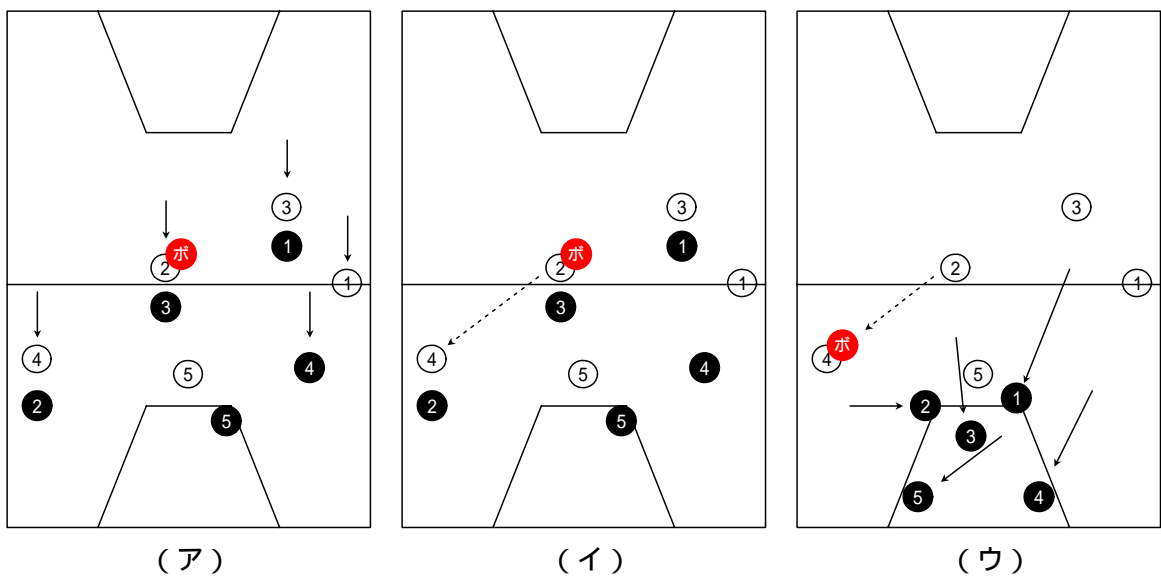


(ア) から にパスの場合

(イ) ③は にローテーション, ②は にローテーション。

(ウ) に対して①③がダブルチームを組んだ場合(おそらくここで8秒バイオレーション)

E . バックコートでの守り方

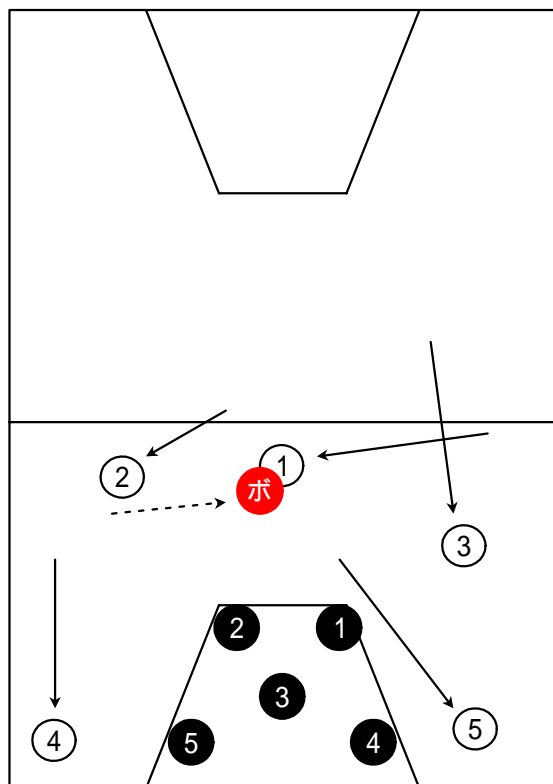


(ア) と③で1:1をする。全体が下がる。

(イ) から へパス。

(ウ) ① ~ ⑤はそれぞれ2 - 1 - 2の位置でゾーンを組む。

ゾーンプレスの最後の状態



ボールがハーフを越えた段階で1 - 2 - 1 - 1で防ぎきれなかったと考え、この隊形に戻ること。

ディフェンスは、2 - 1 - 2ゾーンを組んでゴールを守る。(マークマンがスイッチしすぎてつかまえることが難しいから)

ボールが、ハーフを越したら、この隊形にもどることを考える。

2 - 1 - 2ゾーンを組む理由は、今後、3 - 2でも、2 - 3でも変形可能であり、便利なゾーンである。

A ~ E通りに動かなくても、約束ごと通りに動いて行けばよい。特に、オフENSEの動きをよく見る。第2線が2人のマークマンが見える位置まで移動するのがポイント。

くれぐれもファールに注意すること。ゾーンでも、マンツーマンディフェンスで鍛えた技術は必要。

ローテーションは難しいが、練習しないと、逆に速攻をやられ、アウトナンバー(オフENSEよりディフェンスが少ない状態)で守ることになる。負け。