

ゾーン DF を効果的に出し抜くための 10 個のチェックシート

ゾーンを効果的に出し抜くためには、まさに考えるバスケットが必要になります！

理屈やセオリー、コンセプトをしっかり持って攻めることで、相手の DF ラインを崩すことができますので、ぜひお伝えする 10 項目を意識し、ゾーンアタックに取り組まれてみてください。

1 ギャップに立っているか？



ゾーンはエリアを守っているため、誰がどこを付くかの責任分解があいまいです。

なので、その責任範囲のグレーゾーン（＝ギャップ）に上手くポジショニングし、コミュニケーションエラーを狙っていきましょう！

DF の目の前に立つのではなく、常に間にポジションします。

横のギャップ、縦のギャップ、ハイポストなど 1 列目・2 列目のギャップも狙い目です。

ぜひ意識し、DF の嫌がるポジションからオフENSEを仕掛けていってください。

2 数的優位（オーバーロード）を作れているか

ゾーンは偏ることで数的優位を意図的に創ることができます。

例えば、ウイングが逆サイドにスウィングすることでコーナーに数的優位を作れたり、ストレッチ DF に併せてそれを行えば、コーナーに完全なフリーを創ることが出来ます。

鉄板のセットオフENSでも伝えている、『ホイールアクション』もかなり有効です！

コーナーへのポジショニングを何度もぐるぐるやっていると、必ず最後は数的優位になり、有効な打ち手になります。

マンツールと比べ、ゾーンはエリアを追い越して、DF にピックアップすることをしません。

ここが大きな狙い目です。

ぜひ偏らせるスペーシング（オーバーロード）を取り入れ、意図的に数的優位をつくり、そこからチャンスメイク＆スコアに繋げてください。

3 フェイクを使っているか？

DF がこちらの狙い目を読めてしまうと、相手もそのエリアを手厚く守ってきます。

なので、積極的にフェイクを使って DF を錯乱していきましょう。

具体的には、本編の3章でお伝えした、相手を騙すテクニックです。

フェイクを使うことのメリットは、DF の予測の外を突くことができ、そこから手薄なエリアが生まれ、ゾーンのカベを打ち崩せることです。

もう一つは、DF を揺さぶり疲れさせられること。

ゾーンは逆の立場になって考えたとき、常にハンズアップして隙間をなくし、ボールの行方を追って頻繁にフットワークしなくてはいけない、かなりヘビーな DF です。

こちらのフェイントにも反応する必要がある。

なので、考えるべきは相手を疲れさせること。

“守られているのではなく、守らせている。”

“守られているのではなく、疲れさせている。”

ぜひその意識で、パスフェイク、シュートフェイク、目線、カラダの向き、声など様々なフェイクを使って騙しながら攻めていってください。

本編 3 章の、10 個の騙しのテクニックを磨く 4 : 3 ドリルもぜひ意識して練習されてください。

あれでかなりフェイントの力が付きます。

4 パスのスピードに変化はあるか？

「パスのビートを上げよう！」と本編の中で伝えていますが、割とこだわりを持って取り組むべきスキルが、パスの緩急です。

DF を出し抜く際の、パススピードを上げることで、虚を突き、DF ラインの歪みを作り出せます。

単調なパス交換、相手が慣れてきたリズムのパス回しでは、DF に捕まってしまいます。

ここでも DF の予測の外。シュツとパススピードのギアを一段上げるイメージで、ぜひクイックなパスを意識されてみてください！

ノールックで出すことで、アスセントにもなります！

第 9 章でお伝えしている実戦パススキルにもぜひトライされてみてください。

5 ドリブルアタックを仕掛けているか、パスだけになっていないか

ゾーンを崩していくには、パスだけでなく積極的にアタックを仕掛ける必要があります。

相手のプレッシャーに気圧されたとき、割とやりがちなのが、オフェンスがパスだけになってしまうことです。

これも気を付けるべきポイントです。

気づけば外周りでプレッシャーから逃げるようにパスを回しているだけ・・・

これでは攻め込むことはできません。

チャンスと思えば、ドライブを仕掛け、シュートやキックアウトを狙っていきましょう！

＝＝＝＝＝

マンツーマンはパスで攻める。

ゾーンはドリブルで攻める。

（仙台明成高校 佐藤久夫先生）

＝＝＝＝＝

この言葉のとおり、本編でお伝えしているパンチアタック、ナイフドライブ、ベースラインドライブ、ピック&ロールからの仕掛けなどで積極的にアタックを仕掛けていってください。

6 ストレッチ DF を誘発できているか？

意識的に狙っていきたいのは、2 線の端の DF を釣りだす「ストレッチ DF」です。

その形を作れたら、コーナーに空きが生まれ、チャンスメイク出来たり、

カウンターのアタックを合わせていけば、ゾーンのカベを破り、ズレを伝播させ崩すことが出来ます。

本編の実演シーンでもそのパターンからのスコアの仕方を伝えていますので、ぜひ参考にされてください。

コート全員が分かっているから生まれるプレーというものがあります。

ぜひ明瞭な視点を持って、「ストレッチ DF」を誘発し、チームで DF を出し抜いていってください。

7 ピック&ロールを使っているか

ゾーンに対しては、ピック&ロールもかなり効果的なので、積極的に使っていきましょう。

ピック&ロールは、いわば「シール」と「パンチアタック」を掛け合わせたプレーです。

1 線の DF をスクリーンで抑え、そこからアタックを仕掛けていけば、打てたら打つ & カバーにすればパス！と主導権をもって攻めていきます。

近代バスケットでは、このピック&ロールを使ってゾーンを攻めるスタイルが主流です。

合理的に相手をやっつけるためにもぜひ積極的に取り入れてみてください。

本編の中で、中川も実演していますので、流れの中でのピック&ロールの取り出し方など、ぜひ参考にされてください。

8 シール（抑える）をタイミングよく行えているか？

7つのコンセプトでもお伝えした「シール」。

DFを抑えて動けなくするプレーですが、これがゾーンではかなり有効なので、必ず取り入れてください。

基本的にはエリアを守っているDFの進みたい方向を先読みし、抑えるイメージです。

コーナーをフリーにしたい場合は、一番近いDFを抑える。

リムプロテクターの邪魔をしたい場合は、ゴール下で抑える。

外のDFを動けなくする場合は、進みたい方向を先読みし抑える。

適宜、相手の状況を見ながら、シールを仕掛けていってください。

ドライブに対するクリアアウトもぜひ積極的に狙っていってください。

11個の鉄板セットプレーにも、シールを入れたサインプレーをかなり紹介しています。

現代バスケに必ず組み入れたい、グループ戦術の有効な打ち手になりますので、ぜひ積極的に取り入れてください。

9 1WAYカバーじゃない、2WAYカバーを誘発できているか？

DFが嫌がるのは、2WAYカバーです。

本編でも伝えていますが、1WAYカバーでは、ボールの行く先にただ反応すればいいだけで、DFへのダメージや負荷になりません。

「DFが行って・帰る」この1往復の動作をさせられたら、必ずDFラインに歪みが生まれます。

これを2WAYカバーと言いますが、そのずれをパスやドリブルで突いていくことで、ゾーンの一線が決壊し、イージースコアに繋がっていきます。

ここでも大事になるのは、対人の駆け引き。

DF の予測の外を突くように、ノールックパスや、パスバック、10 個の騙しのテクニックも有効です。

DF の立場で考えたとき、相手が嫌がり忙しくなる揺さぶりの駆け引きをぜひ取り入れながら、2 WAY カバー ⇒ ブレイクへと繋げていってください。

10 歯車を二つ以上用意できているか？センスを掛け合わせる

ボールマンだけを潰せば OK !

これだと相手ゾーンの思うつぼです。

大切になってくるのは、オフェンスの歯車の数を増やすこと。

例えば、

ボールマンの歯車、

オフボールカッティングの歯車、

オフボールブラインドスクリーンの歯車。

これら複数の狙い目を掛け合わせながら攻めることで、DF が的を絞るづらい効果的なオフェンスとなります。

一人が良いオフェンスの切り口をクリエイしたら、周りもそれに呼応し、7 つのコンセプトによるパスやドリブル、スクリーンなどを掛け算で噛み合わせていきましょう。

常に DF に対して、先手を取れるようになれば、ゾーンは楽しく攻められます。

特にマッチアップゾーンなど、素早いローテーションで隙間を埋めてくる DF に対しては、この感覚が必要不可欠。

ぜひ良質なアイデアを掛け合わせた、“考えるバスケット”で相手 D F を出し抜いていってください！

以上、

ゾーンを効果的に出し抜くための 10 個のポイントを意識し、日頃の練習でオフェンスの精度を高めていってください。

このチェックシートがあなたのゾーンアタック向上の一助となることを願っています。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。
不明な点などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。

考えるバスケの会 中川直之