

ゾーンでやってはいけない 7 個の陥りがちポイントと改善策

まずはゾーン攻略の正しさを知る前に、間違いパターンを完全に潰していきましょう！ゾーンオフENSEでついつい陥りがちな失敗ケースと改善策をお伝えします

「正しいやり方」と「間違ったやり方」の両方を理解し、ぜひゾーンアタックの理解、対応力をより深めてください。

1 ディフェンスを眺めない、動かす意識で！



ゾーンを敷いてくる相手 DF は、こちらの目先を変える意図で行っています。

その相手に、あれ何だかマンツーマンと違うぞ・・・どう攻めようか？とたじろぎ、ディフェンスを眺めてしまって、足や思考が止まっては相手の思うつぼです。

本編でもお伝えしていますが、ゾーンはエリアを守っているため、必ず突いていける歪みがあります。

“守られているのではなく、守らせている。”

フェイクをしながらパスをすれば、いくらでも反応してくれます。

気持ちを太く構え、相手を動かす意識でパスワークを行っていきましょう。

オーバーロードや、ストレッチ D F を誘発できれば、D F も必ず反応してきます。

10 個の騙しのテクニックで虚を突けば、さらに D F を忙しく対応させることが出来ます。

ぜひこの意識で相手を眺めることなく、嫌がるオフェンスを仕掛けていってください！

2 見て構えてのパス・同じリズムだけのパスをしない

パス回しで意識すべきは、D F が予測できる単調な一辺倒のリズムで行わないことです。

DF がこちらの狙い目を読めてしまうと、相手もそこを手厚く警戒してきます。

DF が予測しづらい、ノールックパスや、パススピードの変化、10 個の騙しのテクニックを入れながら、リズムに緩急や変化をつけながら攻めていってください。

DF の予測の外でプレーすることでチャンスを広げていきましょう！

3 安直に 3 P シュートを打たない

ゾーンはマンツーマンと比べて、基本“中を固める”という意識で守っています。

（その逆マンツーマンは外をしっかりピックアップにきます）

ですので、基本 3 P は打てるのです。

だからと、、何の工夫もなく、空いてるからなんでもかんでも 3 P シュート！は考え物です。

入ればいいですが、外れれば相手にリバウンドを制され、スコアが止まってしまう・・・プラス早打ちは相手の体力も奪えないため、ゲームトータルでのダメージを与えることもできません。

ゾーン DF は体力を使う DF です。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疲れる DF です。

相手もきついで、ぜひたくさん揺さぶり、疲れさせてからのシュートを狙っていきましょう。
それがトータルで、ゾーンDFを苦しめ、攻略することにも繋がります。

4 良いスペーシングをしない（人を偏らせて数的優位をつくる）

ゾーンの場合、スペーシングは偏っていいです。

マンツールのときは、均等にスペーシングし、距離感を保ってチームで仕掛けていきますが、ゾーンはエリアを追い越して、DFにピックアップするということをしません。

ですので、片側に4人を寄せた場合、アウトナンバーが必ず出来ます。

ぜひ偏らせるスペーシング（オーバーロード）も効果的に取り入れてみてください。

5 パスだけにならない（ドリブル、ピック&ロールも使う）

ゾーンに対しては、パスだけにならないこと！これも気を付けるべきポイントです。

本編の実演の中でも伝えていますが、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・・・
それでは攻め込むことはできません。

ゾーンDF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、DFラインを破り、シュートやキックアウトを仕掛けていきましょう！

＝＝＝＝＝

マンツールはパスで攻める。

ゾーンはドリブルで攻める。

（仙台明成高校 佐藤久夫先生）

＝＝＝＝＝

ぜひ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を積極的に狙っていきましょう。

6 1 WAY カバーじゃない、2 WAY カバーを誘発できるように

DF が嫌がるのは、2 WAY カバーです。

本編でも伝えていますが、1 WAY 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ラインに歪みが生れます。

これを2 WAY 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、直接視野で騙すノールックパスや、パスバック、10 個の騙しのテクニックも有効です。

DF 視点で考えたとき、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きましょう。

7 崩し始めたときに断ち切らない（センスを掛け合わせる）

ゾーンは、筋の良いオフェンスアイデアで崩し掛けたときが、集中のしどころです。

一人が良いオフェンスの切り口をクリエイトしたら、周りもそれに呼応していきましょう！

7つのコンセプトによるパスやドリブル、スクリーンなどで突破のきっかけを作り、DF が後手を踏み始めたら、先手を打つようにパススピードを上げていきます。

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ゾーンに対しては、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DFを出し抜いていきましょう！

以上、

7つの陥りがちポイントに気を付け、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