

南の風 71

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ゾーンディフェンスについて書きます。

ミニバスにゾーンは必要か？ という議論にはここでは触れません。

よく言われることとして、「サイズのある選手がペイントエリアに突っ立っているだけで、ゾーンディフェンスになる」があります。ミニバスに限らず、外のショットが極端に少なかったり、確率が悪かったりするチームに、ゾーンが有効であることは自明の理です。小さくペイントエリアを守れば、ある程度ディフェンスは成立します。

しかし、オフェンスのスキルが高かったり、シュート力があつたりするチームには、突っ立ちのゾーンは通用しません。また、ゾーンは意外とリバウンドも取りにくいディフェンスです。

さてそこで、せっかくゾーンを指導するのであれば、基本を踏まえたいと思います。

ここでは、ハーフコートのノーマルゾーンとマッチアップゾーンについて書いてみます。

始めにノーマルゾーンです。ボールを中心に地域を守るディフェンスです。そして、ボールスチールギャンブルを積極的に行うことが求められるディフェンスです。

次に、ゾーンの基本要素を書いて見ます。

①ウェーピング

平たく言えばハンズアップです。特にボールマンにはタイトに付き、パスコースを断ち切ります。ボールマンの視野をなくすようにスティックします。

②番号ボイス

ボールマンに付くディフェンスが1番、ワンパスアウェーが2番、ツーパスアウェーが3番となります。常に自分が何番かを「大きな声で確認します。」1番の役割は、シュートとパスを阻止します。ドリブルドライブはさせて構いません。2番は、フラッシュするオフェンスへのパスを阻止します。3番は向きをよくして、フラッシュするオフェンスの動きを素早く全員に「声」で伝えます。また、ドライブで抜かれそうな時のヘルプ&ローテに備えます。

③ジャンプトゥーザボール

これはボールがパスで動きそうな時に、あるいはドライブがありそうな時に、必ずジャンプトゥーザボールを「全員」が行うことが大事です。ボールを中心に守ります。

④トライアングル

ボールマンを頂点にして、2線が三角形の底角を形成するようにして守ります。ボールが何処に回ろうが、このトライアングルをつくります。2線のねらいはフラッシュするオフェンスへのパスをカットすることです。パスの読みと予測が欠かせません。

⑤ヘルプ&ローテ（②との連動です。）

ドライブで抜かれそうな時は、ボールサイドのプレイヤーがヘルプします。ドリブラーを引き付け（約1m位）、ジャンプしてコースチェックします。 続きは次号にします。