

〈資料紹介〉

ゾーン・オフense Zone Offense

アイオワ大学 トム・デイビス 著
倉島武徳 訳

謝 辞

あなたがこのゾーン・オフenseを勉強する時、このゾーン・オフenseの原則を含むバックグラウンドを知ることは重要である。私が最初にこのゾーン・オフenseを知ったのは、1950年代の後半にウィスコンシン大学プラッテビル校のジョン・バースコーチのもとでプレーした時である。このオフenseが成功したのは、バースコーチの卓越したオフenseを教えるテクニックと、このオフenseを必要とする動機づけとがほぼ同じぐらいあったことが要因と思われる。確かにオフenseは変化してきたし、多くのコーチが私のオフenseに関するフィロソフィーに影響を与えてきた。大学のコーチであるトム・ヤング、バッド・ミリカン、フランク・フェローズは、19年以上私と一緒に働いてきたアシスタントコーチたちと同様に、私に大変大きな影響を与えてきた。そして彼らが助言やサポートしてくれたことを、大変感謝している。

また、このプロジェクトが完了したのは、私のタイプストであり校正係であり評論家である妻シャリーが、すべてについて最も重要な役割を果たしてくれたお陰であると感謝している。

1. フィロソフィー

私たち多くのものがゾーン・ディフェンスを攻撃する主要な方法の1つがファスト・ブレイク^[訳注1]であると教えられてきた。クレーター・ビー^[訳注2]は1942年にゾーン・ディフェンスを攻撃する基本的原則は、ディフェンスをするチャンスを形づくる前に、得点を取れるエリアに入ることが必要であると主張した。ゾーン・ディフェンスがファスト・ブレイ

クに対して弱いのは、主にオフェンシブ・チームが攻撃する前にディフェンシブ・チームが内側にポジションを取れないというディフェンシブ・チームの宿命のためであることは事実である。なぜゾーン・ディフェンスが戻ることができないかの特別な理由はない。事実、ゾーンはマン・ツー・マンよりディフェンシブな態勢に変わるの簡単であり、ゾーンはマン・ツー・マン・チームより速く戻るべきであると言われてきた。多くのゾーン・ディフェンス・チームはファスト・ブレイクに影響を受けやすいが、ファスト・ブレイク・チームがオフェンスに移行するために動き出すのと同じくらいに、ディフェンスに移行するためのトレーニングはしていない。これは恐らくある特定のコーチのフィロソフィーのためである。それ故にゾーン・ディフェンスを攻撃する時、ファスト・ブレイクを模索すべきであり、ブレイクに移行する時間がより重要であることが理解される。ゾーン・ディフェンスがセットしているなら、素早く自分たちのゾーン・オフェンスのポジションに移動すべきであり、それら2つのエリアから、得点を取るためのものは何でも利用すべきである。

これらのゾーン・オフェンスについてのコメントは、基本的にゾーン・ディフェンスが形づくられた時に関係する。ゾーン・ディフェンスが内側のポジションにセットした時、ディフェンスは優位性を保っている。そしてその優位性を取り除いて、ゾーン・ディフェンスを不利な状態にすることはオフェンシブ・チーム次第である。このオフェンスの優位性を獲得するには2つの主要な方法がある：それは(a) オーバーロード^[訳注3]と(b) スプレッド^[訳注4]である。これらはペネトレーション^[訳注5]と定義されるプレーで、可能なかぎりディフェンスの中央あるいはバスケット・エリアの中にパスかドリブルのいずれかでゾーン・ディフェンスにペネトレーションする2つの方法である。確かに、ゲームの終盤であれば相手はゾーン・ディフェンスをしてくることが多いので、ゾーン・ディフェンスの攻撃をする時はスプレッド理論を使うだろう。しかし、ここでは攻撃の時期をゲームの早い時期の状態について話をしようとしているのである。

私達がゾーン・オフェンスで求めているものは、3つの根本的な特徴である：単純化・専門化・リバウンド力である。

単純化. 私達は、あらゆるタイプのゾーンとコンビネーション^[訳注6]に対して走ることができる基本的なゾーン・オフェンスを持ちたいと思っている。相手がプレーするかもしれない多くのタイプのゾーンとゾーン・ディフェンスのコンビネーションのために、異なったゾーン・オフェンスを持つことは今日のゲームでほとんど不可能に思われる。加えるに、もしあなたがディフェンスの形次第で攻撃を変えるなら、多くのチームはあなたの問題を大きくさせるためにしばしばゾーン・ディフェンスを変化させるだろう。もし、ゾーン・

オフENSEが特定のゾーン・ディフェンスを攻撃するよう意図したら、私達はあなたが問題を抱えるだろうと信じている。私達が求めているものは、すべてのゾーン・ディフェンスを攻撃できる可能性を持っているゾーン・オフENSEである。初期のコーチング・フィロソフィーでは、ゾーンを打ち破るためにパッシングを主要な手段としていた。しかし、ゾーンはパッシング攻撃だけでは効果的でなくなるように工夫されてきた。ゾーンに対してはドライブをしなくてはならない。そしてボールと同じようにプレーヤーも動かなくてはならないことが私達の理論である。理想的な状態は、私達が論じたすべての問題を大事にするゾーン・オフENSEを見いだすことである。

専門化。 オフENSEでは中学や高校と同様に、実際に多くの大学でも限定された能力のプレーヤーを利用しなければならない状況である。プレーヤーの技能はすべてのポジションで異なるから、すべてのポジションにおいて無制限の可能性でプレーヤーのためにゾーン・オフENSEを組み立てることは非現実的である。私達は、このオフENSEの枠組みの中で、プレーヤーの特定のスキルを利用することによって専門化したい。

リバウンディング。 私達がゾーン・オフENSEの枠組みの中で求めている3番目の特徴は、力強いリバウンディングである。私達は条件の良いオフENSE・リバウンド・ポジションを取りたいし、高いパーセンテージのリバウンド・エリアに、常に少なくとも1人のリバウンダーのいることを望んでいる。私達はショットをしたとき、バスケットのウィーク・サイドでシュートと同じ角度に、そのエリアを決めている（図1）。

2. プレーヤーの配置

最初に選択するプレーヤーは **ゴール・ガード**①である。ベスト・パッサーか、オフENSE

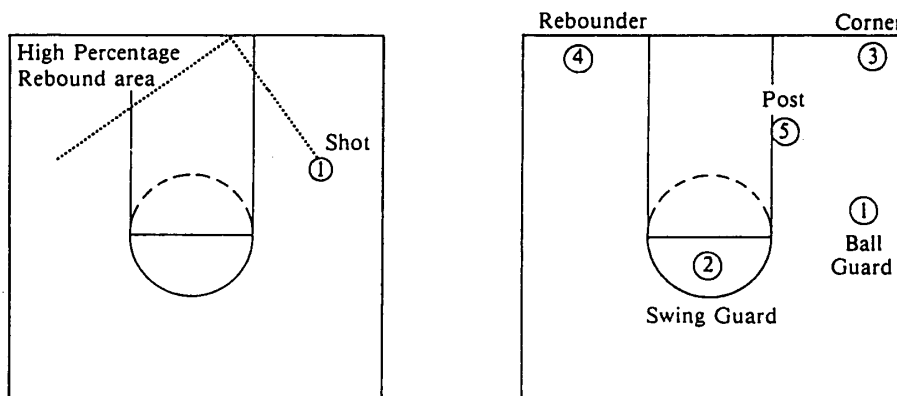


図 1

図 2

スを組み立てることができると思われるプレー・メーカーを探しなさい。私達のシステムではファスト・ブレイクの時に、高いパーセンテージでボールを支配するポイント・ガードを使う。中学や高校のコーチは、あなたが求めるボールを支配したりボール・ハンドリング^{〔訳注7〕}の良いプレーヤーを見いだすだろう。彼は必ずしも素晴らしいスコアラ―^{〔訳注8〕}である必要はない。しかし、ボール・ガードはある場合には確実に重要なプレーヤーの1人である。

2番目のプレーヤーのポジションは *ポスト*⑤である。ポストは必ずしも一番大きなプレーヤーでなくても良いが、ベスト・インサイド・プレーヤーで得点を取りに行く時に高いパーセンテージでファールを誘発させることができるプレーヤーであってほしい。従って⑤は優秀な3ポイント・プレーヤー^{〔訳注9〕}であることが望ましい。すなわちターン・アラウンド・ジャンプ・ショットより、むしろ一度インサイドでボールをレシーブしたらペネトレートするプレーヤーであってほしい。多くの大学の場合、6-3 (190 cm), 6-4 (193 cm) のいくぶん小柄なポスト・プレーヤーは、6-7 (200 cm), 6-8 (203 cm) というインサイド・プレーヤーたちよりはるかに優れていた。ある長身プレーヤーは力強い動きをする代わりに、アウトサイド・ジャンプ・ショットやスィーピング・フック・ショット^{〔訳注10〕}などをしたがる傾向がある。このことは、このゾーン・オフenseのためにプレーヤーを配置するとき、充分配慮すべきことである。何故なら、スィーピング・フック・ショットやターン・アウェイ・ジャンプ・ショットはゾーン・ディフェンスのスラフピング・ガード^{〔訳注11〕}が近づいてくれば難しいからである。

次に選択するプレーヤーは *シューティング・ガード*②で、基本的にはベスト・アウトサイド・シューティング・ガードを起用すべきである。彼のオフenseにおけるポジションは、ベスト・ショットの可能性を持っている1人で、潜在的に高い得点を取って相手に打撃を与えるポジションであるから、ベスト・シューターであることを確認すべきである。

*リバウンダー*④は、通常あなたのラインアップ^{〔訳注12〕}で⑤の他に欲しいもう1人のグッド・インサイド・プレーヤーである。多くの場合、彼は優れたボール・ハンドラーでなくてもよく、ほどほどのアウトサイド・ジャンプ・シューターで、バスケットの下での得点が少なくても、⑤がインサイド・ムーブしている間にロー・ポストにステップ・インすることができる長身プレーヤーである。けれどもリバウンド能力のためにラインアップに彼を必要とするのであり、いろいろな身体的特徴を持っているので、このオフenseでは④のポジションを与えることになる。

*コーナー*③は、チームあるいはあなたがいくつかの理由のためにスターティング・ラインアップに入れたいプレーヤーで、通常2番目に良い運動能力のある選手である。それは

彼が特に優れたクイックネスを持っているか、リバウンダーかジャンプ・シューターかあるいは良いリーダーかもしれない。多分、彼は何事にも際だたないけれども、最も利用価値のあるプレーヤーである。このプレーヤーをスモール・フォワードあるいはシーズン中の一定の時期にそのプレーヤーの特徴を生かし3番目のガード（サード・ガード）と呼び、コーナー・ポジションに配置しなさい。要点は、スタート・メンバーとしてコーナー・ポジションで始めることができ、他の4つのポジションのいずれにもフィットしない本当にあなたがラインアップで使いたい人である。もちろん、③はあなたが作ろうとしているもっとも良いチームや、このオフenseや他のいかなるオフenseの枠組みの中でも、より効果的なベター・アウトサイド・ジャンプ・シューターであり、ベター・ボール・ハンドラーであり、ベター・リバウンダーである。

私達はスタート・メンバーはただ1つのポジションでプレーするようにしている。ボール・ガードはいつでも①であり、スイング・ガードは②などである。スタート・メンバーでなくベンチから交代で出てくるプレーヤーは、1つ以上のポジションでプレーするかもしれない。例えば、もしあなたが2番目に運動能力のあるプレーヤーであるサード・ガードを持っているならば、他のガードが退場してしまったなら、サード・ガードはバックアップ・ボール・ガードかバックアップ・スイング・ガードあるいはバックアップ③であるかもしれない。同じことが④や⑤のポジションでもある。もし、あなたが6番目・7番目のプレーヤーとして1人のグッド・インサイド・プレーヤーを持っていたら、彼にリバウンダーとポスト・ポジションの両方を教えるほうが良いだろう。そうすると彼が④・⑤のプレーヤーと交代してベンチから出てきても、その後のプレー・タイムで最大限のプレーをすることができる。もっとも良いバランスのとれた人材なら、どのポジションに対してもバックアップできるだろう。理論的には、ベンチに同じような力を持った5人のプレーヤーがいた場合、彼らは1つのポジションだけをバックアップすればよいということである。他方、チームに6ないし7人のしっかりしたプレーヤーを持つだけであったなら、サブ・プレーヤーに2・3のポジションを学ばせ、彼らを使いたいだけ生かせば良い。私の経験では、プレーヤーが2・3のポジションを学べば、より良い仕事をする事ができる。それ故に、私達はスターターはただ1つの特定のポジションを学ぶことを望んでいる。このことは彼らをいっそう有能なプレーヤーにすることは明らかである。

3. 連続性

連続性は (a) 最大限にゾーン・シフト^[訳注13] させるために、どちらかのコーナーでボー

ルを持ってゾーン・ディフェンスを攻撃する (b) それから最終的にゾーンをスプレッドさせるためにボールをゾーンのペリメーター^{〔訳注14〕}を移動させる (c) そのボールをもう一方のコーナーで持って、ディフェンスが逆サイドに最大限に移動することを強制してゾーン・ディフェンスを攻撃する。このプロセスを繰り返すと、スタートしたコーナーにボールを戻すことになる。あなたは今ゾーン・ディフェンスに最大限のオーバーロードをかけるために、スプレッド、他のサイドへのオーバーロード、スプレッド、そして最初のサイドに戻るといふ動きをすることによってディフェンスにプレッシャーをかけている。そうすることによって、オフENSEの連続性と言われるものを持つことになる。ゴール^{〔訳注15〕}するには、このパターンを連続させパスやドリブルでゾーン・ディフェンスにペネトレイトできるギャップ^{〔訳注16〕}を見つけて攻撃することである。

コーナーからコーナーまでボールをスイング^{〔訳注17〕}させる間の個々のパスの状況を詳細に説明し、続いてボールがどのようにコーナーからコーナーまでスイングするか、コーナーでボールを持つこと、オーバーロードすることなど、その背景にあるもっと詳細なフィロソフィーについても述べる。

ボール・ガード①は、コート右サイドのフリー・スロー・ラインの延長線上でボールを持ち、コーナーの③にパスをする (図3・4)。コーナー③はブロック^{〔訳注18〕}の下からスタートし、ボールをもったガードのペネトレーションとともにコーナーに移動する。ポスト⑤は右側のブロックの下でコーナー③とスタック^{〔訳注19〕}で始める。そしてボール・ガード①のペネトレーションで、ポスト⑤はレシーバーとしてギャップのあるハイ・ポスト・エリアにポップ・アップ^{〔訳注20〕}する。ボール・ガード①はコーナー③にパスをする。ポスト⑤はロールしてロー・ポストへ行き、ブロックの下にセットする。最初のスイングを使うために、インサイドがオープンでもインサイドへパスをしないとドリブル・ペネトレーションをしないようにする。私達は練習でゾーン・オフENSEに費やす最初の1日か2日でプ

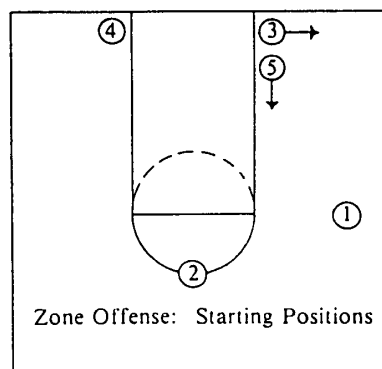


図 3

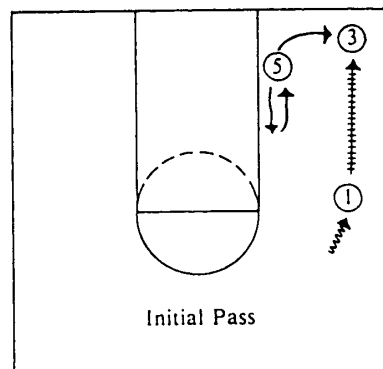


図 4

プレーヤーにこのことを教える責任がある。③はボールをレシーブして、インサイドを見てどこも利用できなければ①にパスを戻す(図5)。①はサークル・トップの内側にポップ・アップした②にクイック・パスをする。そして④はフリースロー・ラインの延長線上のおおよそ大股1歩離れた距離、すなわち彼のレシーブ・ポジションに飛び出しパスをレシーブする(図6)。②から④にパスされた時、③は最初のコーナー・ポジションからベースライン^[訳注21]に沿って④のいるサイドのコーナーに移動する。⑤はブロックの下の位置に留まり、もしディフェンスが⑤をリリースしていれば、④はウイーク・サイド^[訳注22]を見て⑤にロブ・パス^[訳注23]を出す。

プレーヤーの本来の動きは、コートの上側に移動して来た③に④がダウン・パスをすることである。④が③にパスをしたら、④はフリースロー・ライン上の3人目のリバウンド・ポジション・エリア^[訳注24]をバスケットに向かって激しくカットする(図7)。もし④はスタートして適正なポジションに立ったら、引き続き反対側のブロックに向かってバスケット・エリアのストレート・ラインを正確にカット・スルー^[訳注25]すべきである。④は、もしディフェンスの中央がオープンになり、そして③が④のカットするのを狙っていれば、もちろん③からのパスを要求する。③はボールをレシーブしたら、すぐにジャンプ・ショットをするオプションがある。もし彼がためらうなら、⑤はベース・ライン側をブロックから反対側のブロックまで移動し、低いベース・ライン・バウンス・パスを要求する。

④と③とともに動く3番目のプレーヤーは①である。④が③にパスをしたら、①はコートを横切ってボール・ガード・ポジションに進む責任がある。それは今いるのがコートの左側であろうと右側であろうと、アタッキング・ポジション^[訳注26]であれば同じである。

この時点でコートの上側から、正確にコートの左側にセット・アップした。これで連続するオフenseの半分を完了したことになる(図8)。

連続性を完全なものにするために、これまでに述べたパスやポジションを単純に繰り返

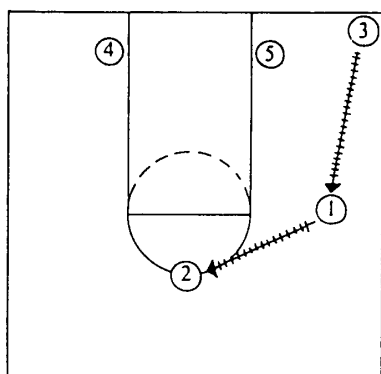


図5

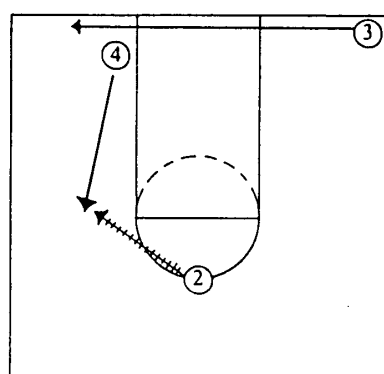


図6

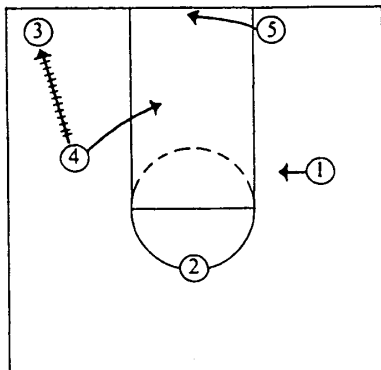


図 7

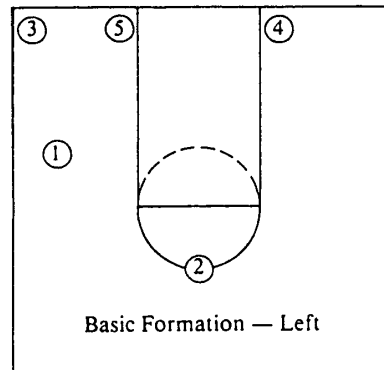


図 8

しなさい。③は①にボールを出し①から②にパスをする。④は外側に踏み出してパスを受け取る (図 9)。③はベースラインを横切って移動する。④は③にボール・ダウンする。③がショットをためらったら④はカット・インする。⑤はロールし、①は走ってコートを横切る。以上のことをクイックにやりとおしなさい (図 10)。これで、ちょうどオフェンスの攻撃ポジションがスタートした時のように、セット・アップされている (図 11)。

仮にディフェンスが低く引いて受け身のゾーン・ディフェンスで外側のパスをかなり自由にさせるのなら、このコーナーからコーナーまでのボールの完全な移動には、2・3秒 (たまには 10 秒くらい) かかるだろう。ダウン・コート^{〔訳注 27〕}で特定の時間に直面しながら、ボールの 1 回のクイックなスイングの間に、どのようなタイプのゾーン・ディフェンスであるかを認識し、ボールのコーナーからコーナーまでの次のスイングの間に、プレイヤーは最も可能性の高いショットは何かを考えなければならない。プレイヤーがコーナーからコーナーまでボールをスイングさせることは容易ではない。というのも、彼らは多くの場合バスケットから 17・8 フィート (5~5.5 m) 離れたオープン・ショットをしようとするし、ショットをさせまいとするディフェンスの抵抗にてこずるからである。しかし、私達

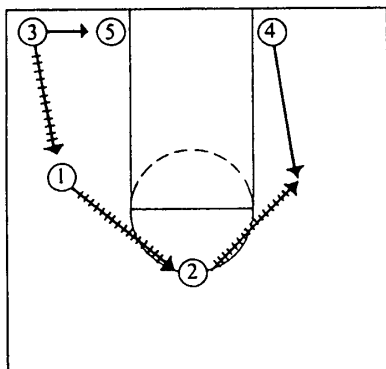


図 9

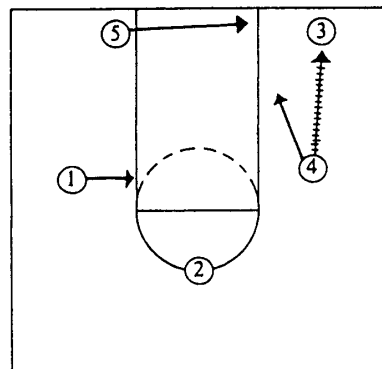


図 10

はゾーンにペネトレートするかアウトサイド・ショットをする前に、インサイドでボールをもらうことができるかどうかを見るためにコーナーに動かすことは、重要な原則であると教えている。

ここに私達が個々の特殊なパスをする前に、このオフenseを使うにあたって、いくつかの原則がある。コーナーでボールを持つことのコセプトは、ゾーンに対し最大限にオーバーロードに追い込むことに基づいている。私達がゾーン・オフenseについてそのオーバーロード

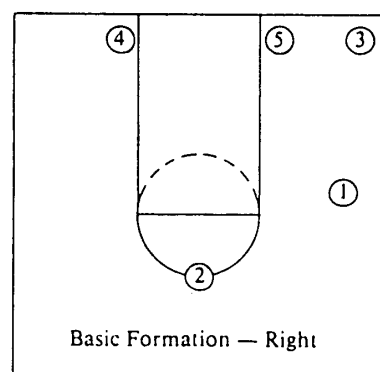


図 11

の話をする時、ゾーン・ディフェンスが最大限の移動をするように追い込んで、そのシフトをすることによって起こるどんな欠点でも利用することを真剣に論じている。そのためディフェンスを最高の形で攻めるには、ボールをコーナーに置かなければならないと同時に、コーナーにボールを入れたらペネトレーションをしないという例外がある。同じく、もしゾーン・ディフェンスがコーナーにパスをする前に、オーバーロードに対応してシフトしたら（2-3 マッチ・アップ・ゾーン^[訳注 28]のように）コーナー・パスをするべきではない。私達は最初の2・3回のスイング後にボールがボール・ガード①からスイング・ガード②までスイングしたり、リバウンダー④を越えてボール・ガード①にスキップ・パス^[訳注 29]をしたら、オフenseの連続性に関して私達がコーナーから何も得られないことを悟るべきである。

パスされるたびにこのオフenseの連続性をセット・アップするもう1つの原則は、各プレーヤーがショット・ポジションでシュートするために十分バスケットに近づいてレシーブしなければならないことである。プレーヤーはオープンになっていて利用可能などんな時でもディフェンスにペネトレートするべきである。ペネトレーションには2つの形式がある；それはいつでも望ましいパスをゾーン・ディフェンスの内側に通すか、あるいはボールを持ったプレーヤーのドリブル・ペネトレーションをすることによって達成される。後者は、ドリブル・ペネトレートの能力があるプレーヤーに教えなければならない動きである。確かにドリブル・ペネトレーションは、チームのすべてのプレーヤーにとって同じように獲得できるものではない。そして毎年動きの能力があるプレーヤーはいるだろうけれども、どこかのポジションに変る可能性もある。

最後の原則は、オフenseに失敗する前に一番近いパスをディナイ^[訳注 30]されたら、そのパスのレシーバーはスキップ・パスでスキップされるか、インサイドにパスをして連続させるべきである。例えば、もしボール・ガード①からスイング・ガード②へのパスがディ

フェンシブ・ガードによってダイナイされたら、ボール・ガード①はコートを横切ってくるリバウンダー④を見つけ、スキップ・パスをすべきである。またはフェイク^[訳注 31]してスイング・ガード②を見るべきである。それからコーナー③に戻すか、もちろんポスト⑤を見なければいけない。もしリバウンダー④がボールを持って、それをコーナー③にパスすることができなければ、ボール・ガード①へスキップ・パスができるし、ポスト⑤へのロブ・パスなどをもできる。プレーヤーは、通常の連続体制でパスをダイナイされたら、どんな時でもスキップ・パスを利用すべきである。以下は、オフェンスで使われる原則を教える要点である：

ベースライン攻撃。 ゾーン・ディフェンスにその最大限のシフトをさせるために、ボールはベースラインに持っていかなくてはならない。もしボール・ガード①がまだボールを持っている間にシフトしたと判断したら、ある特定のディフェンスを準備しているかもしれないので、それからは先はボールをスイングし、ベースラインに持っていかなくてもよい。

オープン・ポスト。 もしポスト⑤がオープンなら、彼にパスをしなくてはならない。彼がハイ・ポスト以外にいるか、あるいはベースライン・サイドでプレーしている時、ガードがヘルプにすればポストはオープンになっている。これらの状況でポスト・マンへのパスの失敗は、連続攻撃の重大な妨げとなる。ポスト・マンはどこにボールがあっても、常にレシーバーになることに問題はない。(ポスト・マンの年毎の進歩は、彼がボールを受け取るための仕事がいかに厳しいか、彼にパスをすることがいかに良いことであるかを教えることで決まる。)

クローズド・ポスト。^[訳注 32] もしポスト⑤がダイナイされたら、ボールをスイングすべきである。常にオープン・マンにボールを出し、難しいパスあるいは不可能なパスをしないという原則を教えなさい。レシーバーには、スコアリング・エリアでボールを持つように、常にパッサーにオープン・ハンドを見せることを教えなさい。ベストのアウトサイド・ショットが可能なポジションを維持するわずかな動きと同様に、ポストはパッシング・レーンを広げる必要がある。もしパスを受けるためにステップ・アウトをしてバスケットから離れたら、パスだけを考えるべきである。このことはディフェンスにシューティング・エリアの外側に出るようにさせられたので、そうであればボールをうまくスイングするために、自分がパッサーになる決断をするべきである。一端ボールをパスしたら、リターン・パスの可能性があるのでショット・ポジションに戻りなさい。

ピンチ。 ボールがインサイドに入った時、全てのレシーバーはより良いショット・ポジションにハンズ・アップ^[訳注 33]して、バスケットの方向にステップしなければならない。そして彼らのアウトサイドのキー・ジャンプ・ショット・エリアにインサイドからクイック・

パスがくるかもしれない。これを **ドンチ・ムーブ**と呼ぶように教えている。

リバウンディング。 ディフェンシブ・プレーヤーが通常持っている優位性を無力にするために、ハイ・パーセンテージ・エリアに少なくとも1人のリバウンダーを常に置くべきである。私達は、どのショットの場合でもバスケット・ボードに向かって行く4人の攻撃的なリバウンダーがほしい。4人すべてのリバウンディング・プレーヤーはコート上の彼らのポジションから激しくバスケット・ボードに向かうが、ボール・ガード（ボール・ガード①はリバウンドをしないただ1人のプレーヤーである）はディフェンシブ・ポジションに急いで戻り、相手のファスト・ブレイクに対しディフェンスをする。

スキップ・パス。 もし、一番近いレシーバーがパスをダイナミクにされたら、ボールを持っているプレーヤーは常にスキップ・パスを考え、オフenseの連続性のために一人置きのプレーヤーへパスをするべきである。

プレッシャー。 どんな時でも、あなたはゾーン・ディフェンシブ・マンによりプレッシャーをかけられている。従ってドリブル・ペネトレーションをするときは油断しないよう警戒するべきである。もしディフェンスがあなたにプレッシャーをかけていれば、同じように彼らはレシーバーにもプレッシャーをかけ、オープンになったバスケットにドライブするレシーバーにもプレッシャーをかけるだろう。ハンズ・アップしてディフェンスするチームは、通常ドライブに対しては弱いものである。

4. プレーヤーへの指示：各ポジション毎の

次のことは、オフenseの連続性で彼らが果たすべき責任の概略を各ポジションのプレーヤーに与える指示である。パス・レシーブの時、オープンになっているプレーヤーのオプションは、彼が攻撃するかこれらのオプションを使うか、おおまかな順序を頭の中に入れておかなければならない。このシートはプレーヤーのために書かれ、彼がオフenseに精通するべきポイント以外は書かれていない。

ボール・ガード①。 ボールガード①はバスケット（そしてポストのレシーバー）の正面からドリブルで接近してゾーンを攻めなさい。ボールガード①は③と②から等距離のフリー・スロー・ラインの延長線より内側にポジションを取らなければならない。どんな時でも③・②あるいは⑤はオープン・レシーバーになり、彼らにパスを出すことを考えておかなければならない。ボールを独占しないで、オフense中はいつでもオープン・マンに渡るようにしなさい。その3人の主要なレシーバーの1人は常にオープンでなければならない。ただしオープン・マンがいなければ、④がクロス・コート・パスをレシーブするため

にステップ・アウトするだろう。もし④も同じくカバーされ、オフサイド・ヘルプ^[訳注 34]のカバーがなくポスト⑤が1対1であれば、ディフェンスは完全マッチ・アップしている。多くの状況下では、ボール・ガード①が⑤にグッド・パスを出す可能性を与えられている。もし反対側のディフェンスがマッチ・アップにこだわるなら、オーバーロード・オプションと呼ばれる特殊なオプションに入りなさい。③が①のペネトレーションでオープンになり、そして①がパスを③に送ったと想定しなさい。ボール・ガード①はコーナー③にボールをパスした後、(③と②の間の等距離の) スポット・シューティング・ポジションを確保しなさい。もし③が①にパスしようとしたとき、①がオーバープレーされていたら、①は相手ガードのオーバープレーによってつくられた(ハイ・ポスト・エリアの)ギャップにポップ・アップしなさい。フリーになるために積極的に力強い動きをしなさい。コーナー③から通常の①のポジションでリターン・パスをレシーブした時は、ポスト⑤に何が起きているかに注目しなさい。相手はどのようにポスト⑤をカバーしているだろうか? もしディフェンシブ・ポジションを変えているのなら、素早く正確に③にパスを戻し、そして最も可能性の高いシューティング・ポジションを取るためにピンチし続けなさい。もしあなたのディフェンスが一生懸命に守っているなら、ポスト⑤にパスするために⑤を探しなさい。①がスイング・ガード②にボールをパスした時は、②が①にボールをリターンする場合に備えて、グッド・シューティング・ポジションに入り、④がポップ・アウトするかもしれないので、クロス・コート・パスのロブ・パス・オプションかスキップ・パスをするために常に④を見続けなさい。ミドル・レーンがオープンになるどんな時にでも、ドリブルでペネトレートできるように見続けなさい。

コーナー③。 コーナー③が最初にパスをレシーブする時は、ロー・ポストにカットする⑤を見なさい:

- a. もし⑤のディフェンシブ・マンが彼の後ろにいるなら、⑤にダイレクトにボールを送りなさい。
- b. もし⑤のディフェンシブ・マンがハイ・サイド^[訳注 35]にいるなら、(私達が教えるバウンス・パス) をベースライン・サイドに送りなさい。
- c. もし⑤があなたのディフェンスによって邪魔されているなら、あなたの最良のシューティング・ポジションからジャンプ・ショットを狙いなさい。(多分これは最初のオプションである)
- d. もし⑤が、相手のガードによって邪魔されていたら、①にボールを返して、スイング・パスが行われるまで待ちなさい。

⑤がオープンになって、パスを**絞**らしていることを確認するのは重要なことである。

しかしながら、もし⑤が邪魔されていたり、あなたがショットをしないのであれば①にクイック・パスをしなさい。もし①がオーバー・プレーをされたら：

- a. ダイレクト・パスをするために②を見なさい。
- b. ギャップに飛び込む①を見つけなさい。

あなたが①にパスを送った時、正確でクイックなリターン・パスがくるかもしれないので注意をしなさい。⑤はこの状態でオープンかもしれないし、あなたはショットを撃てるかもしれない。ボールが②にパスされるまで、コーナーを離れてはいけない。それから急いでカットしなさい；コートの上でグッド・シューティング・ポジションを取りなさい。もし②が①にボールを戻したら、移動したそのポジションに留まってクロス・コート・パスがくるのを見なさい。シュートされた時はいつでも、(リバウンドのために) 激しくボードに向かって飛び込むべきである。あなたのベスト・リバウンドの好機にはバックボードの下で巧妙に動いて、インサイド・ポジションで有効なスクリーン・アウト^[訳注 36]をするディフェンスに対しステップ・インしなさい。

スイング・ガード②。 コーナー③からオープン・レーンのあなたにダイレクト・パスがくるので、サークルのトップ近辺にポジションを取りなさい。(もし①がポスト・ポジションに行ったら、ボール・ガード・ポジションの方向に移動して、アウトレット・パスがくるかもしれないので①を見ていなさい。)

①からのパスをレシーブしたら：

- a. (サークル内側のトップの) シューティング・ポジションにいなさい。
- b. レーンを横切る⑤を見なさい。
- c. もし
 - 1. あなたがディフェンスされ、そして
 - 2. ⑤は邪魔されていれば
 外側に飛び出してくる④にボールを送りなさい。
- d. もしディフェンスが④にパスすると予測したら、フェイクして①にボールを戻しなさい。
- e. どのような時でも、オープンになっているミドル・レーンにペネトレートするチャンスのために油断しないようにしなさい。

いつもあなたとボールの間を開けて、パッシング・レーン^[訳注 37]をオープンにしておくようにしなさい。シュートされた時、あなたはロング・リバウンダー^[訳注 38]なのでボールに向かうべきである。

ポスト⑤。 ①が接近してきたら、ハイ・ポストに飛び出してパスを待ちなさい。もしあ

あなたがオープンでなくボールが③に行ったら、ボックス^[訳注 39]にスライド・ダウンして、できることなら、あなたのディフェンスに対しベースライン・ポジションを取りさい。もしディフェンスがあなたから離れようとするなら、彼をシール^[訳注 40]して③が①にパスし①からのパスを待ちなさい。

- a. もしあなたがディフェンスの前に出られるなら、ディフェンスをシールしてスイングされたボールをオープンで取れる準備をしなさい。いつでもパッサーにオープン・ハンドを見せなさい。
- b. もしあなたがディフェンスをロー・ポストでシールしているなら、ボール・ガード①かスイング・ガード②からのパスを待ちなさい。

ボールがスイングしたら：

- c. もしあなたがオープンなら、ボールに向かってロールしなさい。多くの場合①にパスが行ったらハイ・ポストにポップ・アップするべきである。そして②にパスが行ったらロールからレーンを横切る。
- d. もしミドル・レーンが塞がれているなら、コーナー③にボールが行くまで低い位置のリバウンド・ポジションにいるかロー・ポストがオープンになるのを待ちなさい。パスをレシーブする時は、オープン・スペースに行きなさい。それはショットするかもしれないし、バスケットに向かってドライブするかもしれないし、あるいはパスをするかもしれない。しかし無理やりゾーン・ディフェンスを攻めるよりも、簡単なプレーで攻めるやり方を習慣化すべきである。バスケットボールのベスト・プレーは3ポイント・プレーであるということをいつでも念頭においておきなさい。シュートされる時は、どんな時でもあなたは主要なリバウンダーであって、バスケットに向かってロールしていくべきである。もしあなたがディフェンスをシールしているのならば、私達がディフェンシブ・スクリーン・アウトをするのと同じように、瞬間的にディフェンスをスクリーン・アウトしなければならぬ。

リバウンダー④. ブロックのインサイドに留まって、ロブ・パス・オプションのためにボールをレシーブするプレーヤーとして、良い目標をパッサーに見せなさい。3-2や1-2-2のゾーンに対して、ロブ・パスがファースト・パスである可能性はかなり高い。もしショットされたら、ディフェンスの内側にポジションを取りなさい。ボールがサークルのトップにいる②にパスされるまで、リバウンド・エリアを離れてはいけない。②がボールを持ったら、サークルのトップとコーナーの間でポジションを取りなさい。唯一の例外は、①あるいは③がパスにてこずっている時である。この場合あなたはボール・ガード・ポジションにステップ・アウトして、クロス・コート・パスを待ちなさい。②か①からの

スキップ・パスをレシーブした後、次のことを準備しなくてはならない：

- a. ジャンプ・ショットをすること
- b. レーンを横切ってくる⑤にパスすること
- c. 逆サイドの①にパスすること
- d. ③にパスすること
- e. ②に戻すこと

これらのすべてのパスで、あなたは良いリバウンド・ポジションを取るためにバスケットに向かってカットする。もしショットがすぐに撃てなかったら、逆サイドのリバウンド・ポジションを取る責任がある。そして今までのプロセスを繰り返さない。あなたがほとんどのショットで、ベスト・リバウンド・スポットに行き、スコアリング・ポジションを有利にするためにボードに向かって一生懸命努力することは大切なことである。もしショットされた時、ディフェンスをシールしていれば、ディフェンスがボードに向うのをスクリーン・アウトし続けなければならない。

5. 特殊なゾーン・ディフェンスの攻撃

次のようないくつかの考え方は、確実にゾーン・ディフェンスを攻撃する時に考えるべきことがらである。(例えば、1-2-2ゾーン・ディフェンスか1-3-1ゾーン・ディフェンスを攻撃する時、プレーヤーが気をつけることについて話しをする。)それは私達がオフenseの連続性を保ち続けるためには、この要素をとおして読み取って覚えておかななくてはならない。しかしゾーン・ディフェンスのユニークな特徴のために、より簡単で利用可能な確実なオプションがある。プレーヤーには一般的にゲームの最初にどのようなタイプの特殊なゾーン・ディフェンスで対戦してくるのかを正確に気づかせチャレンジすることを教えるのである。3-2ゾーンに対して効果があるオプションのいくつかは、2-3に対しては意味がないだろう。だからこの認識を教えるべきである。他方、ゾーン・ディフェンスのうちでもマッチ・アップの原則でくるものやトライアングル-2^[訳注41]やアマーバ^[訳注42]やコンビネーション・ディフェンスのようなユニークなタイプのゾーンでくるものを、どのオプションが最もうまくいくのかは決して確実ではあり得ないことを覚えさせるのは重要なことである。それ故に、ベンチにいるコーチや①ポジションにいるポイント・ガードがどのオプションを使うべきかの考えを構成することができるように、コーナーからコーナーまでボールをスイングすることは大切である。

A. 1-2-2, 3-2ゾーン・ディフェンスの攻撃

私達が1-2-2に対して最初にする事は、①から③へさらに⑤までのクイック・パスである(図11 a)。それは1-2-2ゾーンがより強いディフェンスにシフトしようとするからである(図11 b)。

同じく①はディフェンスがコーナーへのパスの前にそれに対するシフトを始めた時は、いつでも⑤にダイレクトにボールを送ってみる(図11 c)。①ができる他のクイック・パスは、単純に1-2-2を破る④へのロブ・パスだろう(図11 d)。ディフェンスX5はポスト⑤の前に来て、X3が遅れて下に降りて④をつかまえるので、これらのパスの使い方はディフェンシブ・スライドのタイミングによって異なるだろう。

1-2-2に対して私達が教えるポイントの1つは、このゾーンはボールがコートの上側にスイングされるより、一方のサイドにある方がより強くなる傾向があるということである。

コーチがベンチから見ていることは、反対側のインサイドにいるディフェンス・プレイヤーが横切ってきて、⑤の前のベスト・ディフェンス・ポジションに立つかどうか、ウイ

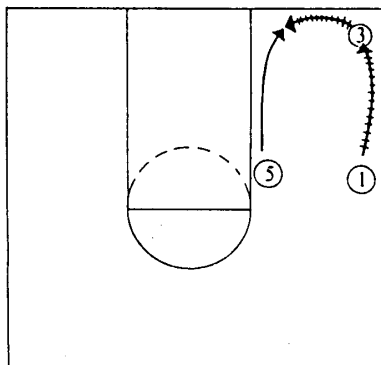


図 11 a

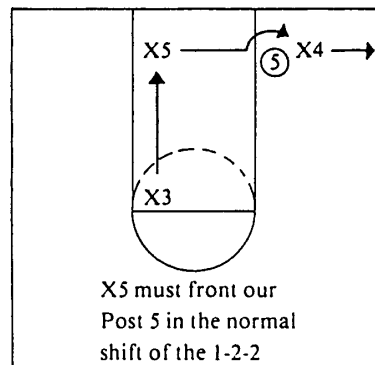


図 11 b

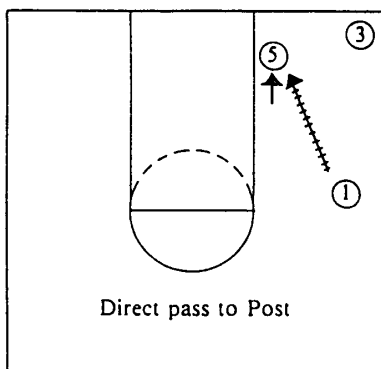


図 11 c

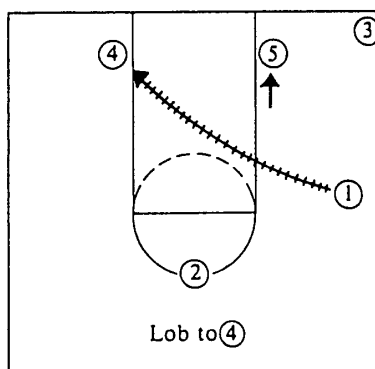


図 11 d

ング・マンが④に対しクイックにドロップ・ダウンしてくるかどうかである。たいていのチームは一方のウイングにガードがいるだろう。そして通常そのガードはオフENSに対し優先的にマッチ・アップをする。私達はいずれのディフェンス・サイドを攻撃するのが最も良いか認識することをプレーヤーに望んでいるが、そうは言ってもボール・ガードはオフENSの流れに関して主要な責任がある。ディフェンスの何人かはボール・ガード①に対して、このポジションの弱点のためにデッド・ボール・シチュエーション^[訳注 43]の後にコート^の左サイドにオフENSをセット・アップさせようとするかもしれない。

ある1-2-2ゾーン（あるいは3-2ゾーン）の特徴の1つは、ポイント・マンが低い位置に下がることである。もしこうされたら、ボールはコート^のどこからでもすぐに②にパスするべきである。そして②は常にパッシング・レーンをオープンにしておくように指示されている。

もしゾーン・ディフェンスが最初の攻撃のこれらのペネトレート・パスを守ったら、私達はボールがコート^の逆サイドにスイングされるこれらのパッシング・レーンを探し続ける必要がある。

ボールのスイングで1-2-2ゾーンはミドル・レーンがオープンになっている。そしてもしオフENSが正確に機能しているなら、インサイドでプレーする大きなチャンスを持つかもしれない。ボールが①から②にパスされる時、⑤はミドル・レーンの真ん中のギャップにポップ・アップする（図 11 e）。②は自分のディフェンシブ・ポイントの相手に対してシューティング・スレット^[訳注 44]で脅威を与えるべきである。そうすると次に⑤がミドル・レーンのギャップを見つけることが可能になる。

1-2-2ゾーンでは、X 5がポスト⑤の前に立っている間、X 4はコーナーにいないなければならないことを覚えているだろう（図 11 f）。ボールをスイングしたら、X 5は彼の最初のポジションであるリバウンダー④まで行ってはならない。そしてX 4はフ

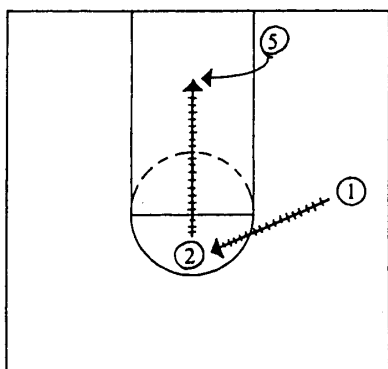


図 11 e

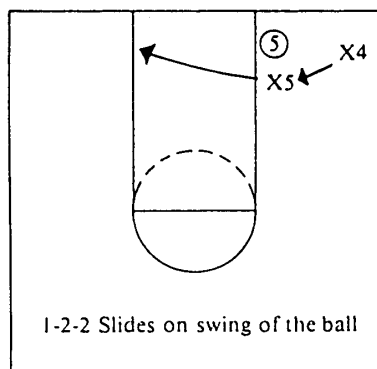


図 11 f

リースロー・レーンに向かって戻らなくてはならない。もし私達がクイックにボールを動かせば、これらインサイドのディフェンシブ・プレーヤーには最大限のプレッシャーがかかるだろう。

B. 2-3ゾーン・ディフェンスの攻撃

2-3ゾーンに対する攻撃で最初に考慮されるべき1つが、オフenseのオーバーロードにマッチ・アップするために何人のディフェンスが移動しているかを見極めることである(図12)。もし③がカバーされていて⑤が前に立たれていれば、直ちにボールをコート逆サイドにスイングするセット・アップをしてほしい(図13)。スイングしたら⑤はミドル・レーンを越えて行こうとするX5を見てディフェンスをさせないようにするだろう。しかし私達が本当に2-3ゾーンに与える最初のプレッシャーは、④がシューティング・ポジションでパスをレシーブする時である(図14)。もしX3が④とタイトにプレーするならば、③がオープンになっていて15フィート(4.5m)のジャンプ・ショットを撃てるかもしれない。もしガードが④をカバーしようとして移動したら、②と①はオープン・ジャンプ・ショットをするためにクイックに移動するべきである。

もし2-3ゾーン・ディフェンスのポスト・マンが⑤の後ろでプレーするならば、多くのチームがそうするように⑤へパスしなくてはならない。⑤は毎回それを撃たなくてもよい。しかし⑤はチームメイトがバスケットに向かったら、パッシング・スレットすべきである。

いくつかの2-3ゾーンが大変上手にマッチ・アップしていて、それに対して良いプレーを使うのは(そしてマッチ・アップされている所が何組あるかテストするには)イクストリーム・オーバーロード・プレー^[訳註45]である。⑤は通常するようにロー・ポストにドロップ・ダウンする代わりにハイ・ポストに留まり、④はレーンをスライスするように横切り

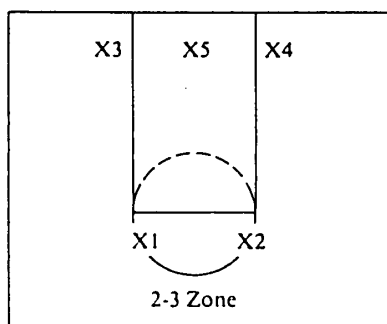


図 12

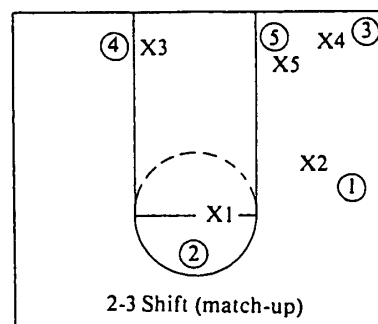


図 13

ロー・ポストを確保する (図 15)。①は一般的には④かディフェンシブ・ポストがロー・ポストにいてオープンになっている⑤にダイレクトにクイック・パスを送ることができる。

このプレーがコールされたら、②はウイーク・サイドに離れてそれからバスケットに向かって行く。もしディフェンスがレーンを横切って来る④についてくるなら、彼らは②を離してオープンになるのでショート・ジャンプ・ショットかレイ・アップができるかもしれない (図 16)。

もう1つのオプションは、私達が2-3ゾーンに対して時折使ったイクストリーム・スプレッドである。①はプレーをコールして、③にパスをする (図 17)。②は、④がインサイドのディフェンシブ・プレーヤーをシールしている間に、反対側のコーナーまで下がる。③はコートに向こう側にいる②にコーナー・ジャンプ・ショットをさせるためにロブ・パスをする (図 18)。①は③からパスを戻してもらい、同じように②にパスすることができる。

もしディフェンスがコーナーの②にパスをするのを予想したら、④にロブ・パスをするのがこのプレーから変化するオプションである (図 19)。これは常時安定したプレーではないがチェンジ・オブ・ペースよりも攻撃にいくつかのバリエーションを加えるである

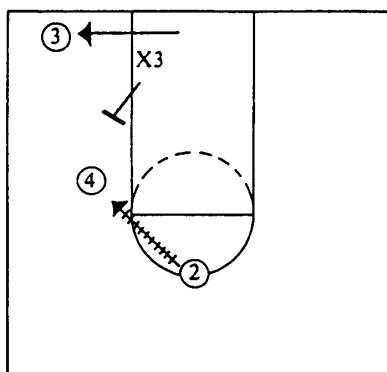


図 14

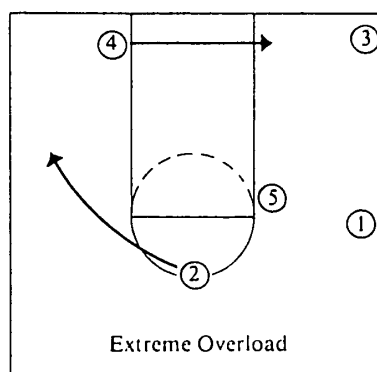


図 15

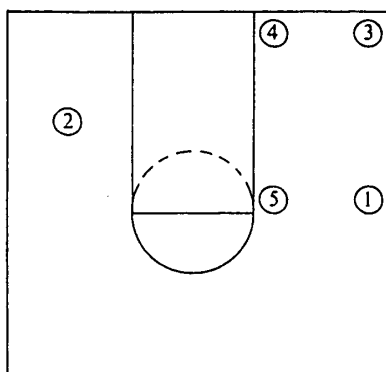


図 16

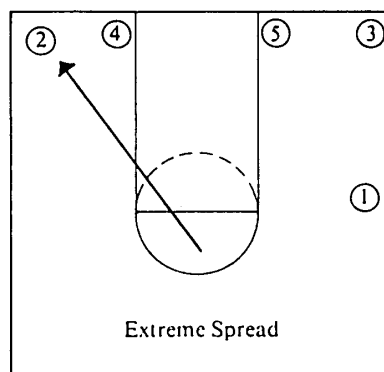


図 17

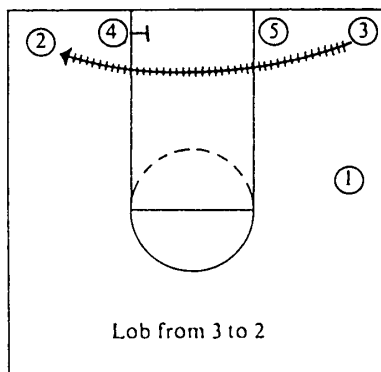


図 18

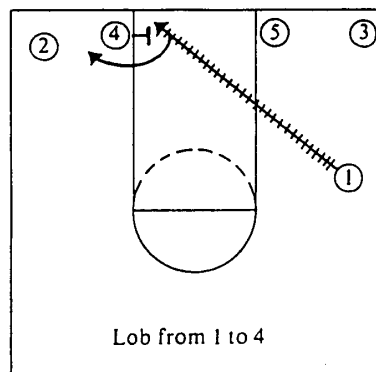


図 19

う。

スイング・ガード・ペネトレーション. もし2-3ゾーンが2人のガードをスプリット
 [訳注 46] させていたら, ②が正面からパッシング・レーンでプレーをするよりむしろ良いオプ
 ションは, ディフェンスの中央にドリブル・ダウンするペネトレーションである (図 20)。

もちろん⑤は彼のディフェンシブ・ポストと一緒にロー・ポストをキープしている。そ
 して②はフリー・スロー・レーン・エリアの中央をバスケットに向かってペネトレートす
 る。それから, ②は彼をピック・アップしに来るディフェンシブ・マンがどちらのサイ
 ドから来てもディフェンスが来たサイドのレシーバーにパスできるだろう。オフENSEの通
 常の連続性はそのポイントから継続するだろう。

スキップ・パス・オプション. 2-3ゾーンに対してのもう1つのオプションは, もし
 ②へのパスがダイナミされたら①から④にクイックなポップ・パス [訳注 47] をすることであ
 る。①はドリブル・ペネトレーションでこれを始める。そしてその時④はディフェンスの
 ウィーク・サイドにつくられたギャップにポップ・アップする。②はディフェンシブ・ガ
 ードにオーバー・プレーされているので, もっと良いパス・レシーバーになろうとしてパス

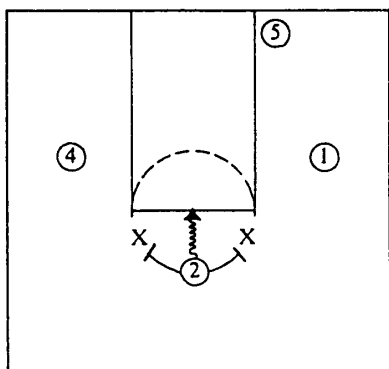


図 20

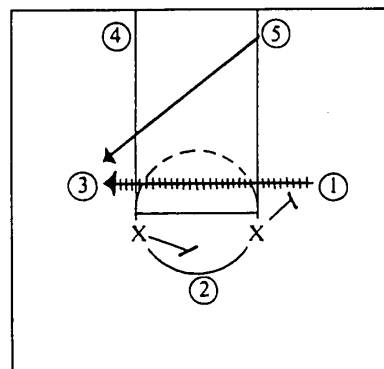


図 21

ケットから離れるようにステップ・アウトを試みる。このことはショート・ジャンプ・ショットをするためにグッド・レシーバーになろうとしてポップ・アップしてくる④にギャップを用意してやることになる。もしこのようなアクションを起しても、彼らが④をマッチ・アップしていたら、①はディフェンスが何組マッチ・アップしてプレーしているか、彼らは完全なマッチ・アップの原則を使っているか、あるいは、しばらくの間オフenseを混乱させるスラッフィング・マン・ツー・マン^[訳注 48]にスイッチしているかを判断し、①はイクストリーム・オーバーロード・オプションを要求するか、あるいは（マン・ツー・マン・オフenseの）カッティング・シリーズ^[訳注 49]を要求する。

スイッチ. 2人がフロント・ラインに出るある特定のゾーン・ディフェンスに直面した時は、リバウンダー④は通常グッド・ジャンプ・ショットの可能性はある。しかしある特定のゲームでは、その2人のプレーヤーのために彼がショットをすることも、自分達のポジションでプレーすることも不可能であれば良いショットは撃ちずらくなる。このようなことが起きた時、私達ができるプレーの1つは、2マン・フロント・ディフェンスに対抗して急いでスイッチすることである。このプレーで、①はバスケットに向かってドリブル・ペネトレートし、②はレシーバーになるためにステップ・アウトする。そして③はいつものコーナー・ポジションに行く代わりに、④が占めている反対側コートの普段のポジションに向かってフリー・スロー・レーンを全速力で走り抜ける。①はボールを②にそして③にスイングするか、あるいはコートの逆サイドのフリー・スロー・レーンにいる③にダイレクトにスキップ・パスをする。④は自分のディフェンスをロー・ポストに引き寄せタイトのディフェンスをさせれば、③はジャンプ・ショットをするためのワイド・オープン^[訳注 50]の場所にいることになる。なぜなら通常の連続した攻撃を変化させることでディフェンスの動きが止まるからである。私達はオフenseの連続性とは対照的に時折このプレーを使う。それでディフェンスを若干変更させることができた。もし③がジャンプ・ショットをしようとしても、相手があまりに速くピック・アップ^[訳注 51]のために外側に出てきて、③がボールを持つことができなかつたら、④に速くダンプ・ダウン^[訳注 52]をするか、⑤にロブ・パスをするのが常套手段である。基本的には、すべてこのプレーはジャンプ・ショットをするための③を早く見つけることである（図 21）。

C. トライアングル・アンド・2・ゾーン・ディフェンスの攻撃

私達は、若干のユニークな問題を起こさせたアメーバ・ディフェンスのバリエーションと同様、いくつかのトライアングル・2・ゾーン・ディフェンスを見てきた。前に述べたように、私達の当初の目的は標準的なゾーン・オフenseの枠組みの範囲に留まってい

た。しかしトライアングル-2に対して練習しなくてはならない、いろいろな難しいことが起る。例えば、相手のトライアングル-2は、あなたの2人のガードにマッチ・アップし、①から②までボールのスイングを不可能にしてしまうだろう。これに対するカウンター・オプション^[訳註 53]は、①から④へのダイレクト・パスであるスキップ・パスであり、プレ・シーズン^[訳註 54]の練習やそのゲームの前に取り組むべきである。もう1つのパスは、もし③が優れたオフENSIV・プレーヤーの1人であるなら、③へのパスはダイナミされるかもしれない。そこで再びスキップ・パスを使うか、ディフェンスのオーバーロードを敢えてさせる前に、ボールを可能な限り速くコート反対サイドにスイングして、2-3ゾーン・ディフェンスを攻撃する時に使う同じ概念に従うと良いだろう。

D. ボックス・アンド・1・ディフェンスの攻撃

私達のボックス・アンド・1・ディフェンス^[訳註 55]を攻撃する主要なアプローチは、通常のゾーン・オフENSIVの枠組みの範囲に留まるはずである。何故なら私達の多くのゾーン・オフENSIVはボックス・アンド・1に存在するかもしれない特定の欠点を利用する良い役割をはたすだろう。別のシーズンにはボックス・アンド・1・ディフェンスが集中してくるいろいろな優れた能力を持ったオフENSIV・プレーヤーが出てくるかもしれないので、ボックス・アンド・1を攻撃する他のコーチのプレーを使うことは難しい。あるコーチはボックス・アンド・1に対して走るかもしれないが、それは少しもあなたにとって価値がないだろう。というのもそれは相手がマン・ツー・マン・ディフェンスでああなたのチームのスイング・ガード②かコーナー③を守るのをポイントにしているからである。チーム攻撃のコンセプトでボックス・アンド・1を攻める私達のアプローチに基礎を置いて、ある特定の個人に焦点を当てないで、私達のチームにあるものは何でも生かすつもりである。もちろんこれはすべて理論上正しく聞こえる。しかし、それを実行することはなかなか難しいものである。何故なら、もしあなたが優れたプレーヤーを持っていれば彼に頼る傾向があるからである。

ゾーン・オフENSIVの標準的な枠組みに加えて、確かに同様に優れたプレーヤーの才能を利用するよう意図する特定のプレーを急ぐだろう。例えば、もし優れたプレーヤーがスイング・ガード②なら、イクストリーム・オーバーロード・パターンを使って、コートのオープン・サイドにいる②にボールを渡して、そのディフェンスのサイドで1対1をさせるかもしれない。もしそれがコーナー③なら、ベースラインに沿ったルートで走っている③のために、いくつかのスクリーンをセットする⑤と④を使うかもしれない。そして、もしそれが①であれば、オフENSIVの枠組み以外のいくつかのピック・アンド・ロール・オ

プッシュ^[訳注 56]に取り組むかもしれない。私達が注意するポイントは、特定の技能を利用するいくつかの明確なプレーをセット・アップすることである。しかしこれらのプレーはレギュラー・オフense以外のオプションとすべきである。そしてプレーをいくつか失敗したら、オフenseの連続性に戻すべきである。多くのゲームでオフenseが正確に行われていれば、どんな特定のゾーン・ディフェンスでも注意するだろう。しかし時には異なったものをディフェンスに見せることは良いことである。

E. 1-3-1 ディフェンスの攻撃

1-3-1 に対して重要なことは、可能な時はいつでも①が④にロブ・パスを使うことである。同じく、もしディフェンシブ・ベースライン・マンがクイックにシャッフル^[訳注 57]してくるなら、②から③へのロブ・パスにスイングした方が良いだろう (図 22)。

恐らく 1-3-1 に対して最も効果のあるプレーは、前述したイクストリーム・オーバーロードである。1-3-1 がこれをカバーするためには、ディフェンシブ・ポストはレーンを横切ってくる④をピック・アップするためにドロップ・ダウンしなくてはならない。もし、⑤をロー・ポストに置くレギュラー・オフenseのオーバーロードでも、⑤をハイ・ポストに留めておくオプションとミックスさせると、1-3-1 はバランスを崩す。

いくつかの 1-3-1 ゾーンは、インサイド・パスを受け取るためにレーンを横切る④にウイング・マンがついて行くだろう (図 23)。もしディフェンスがこう対応したら、②がウイーク・サイドにドロップ・ダウンすれば、②をピック・アップできずにトラブルを起こし、多くの打撃を受けるだろう。(B. 2-3 ゾーン・ディフェンスの攻撃、イクストリーム・オーバーロードを参照) このオフenseのベースライン攻撃のために、多くの 1-3-1 ディフェンスはベースライン攻撃に対し困難にぶつかるだろう。

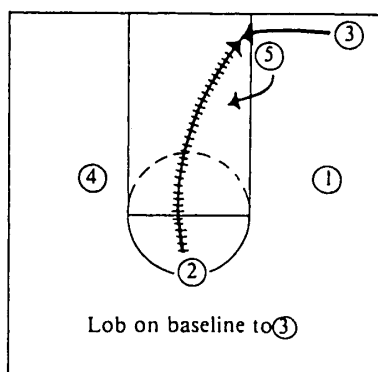


図 22

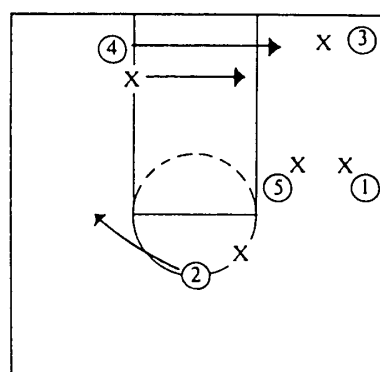


図 23

6. ゾーン・オフense・ドリル

A. ゾーン・パッシング・ドリル

ほとんどのゾーン・ディフェンスの唯一の特性である“ハンズ・アップ”のために、私達は特殊なパスのテクニックを使う必要があることを見つけた。この技能を練習するために、次のドリルを準備した：

⑤と③の2人のプレーヤーがコート上で彼らのポジションをとる（この場合⑤と③はペアーで取り組む。図24）。レシーバーは仮想のディフェンシブ・プレッシャーの少ないサイドを示して、パッサーにオープン・ハンドを見せる。パッサーはその方向にステップ・インして、ディフェンダーの手（あるいは腕）の反対側にパスをする。ほとんどの場合、良いゾーン・ディフェンスはハンズ・アップをして、バウンス・パスをさせようとするので、最も練習を必要とする技能である。このドリルはボールをパスすることと、最初のパッサーが適切にレシーブすることを繰り返す。

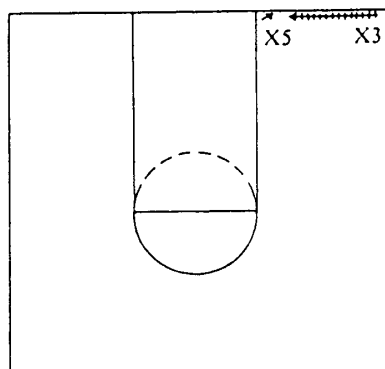


図 24

ドリルの次の段階は、1人のディフェンシブ・マンを入れてパッサーにプレッシャーをかける（3マン・ドリルをする）。いくつかのパスの後に、ミドルマンであるディフェンスはどちらかのパッサーのポジションを取り、そのパッサーはミドルマンになる。

最後のステップは、ドリルに2人のディフェンシブ・プレーヤーを入れる；1人はパッサーにプレッシャーをかけ、もう1人はレシーバーの一方のサイドをディナイする。いくつかのパスの後に、オフenseとディフェンスはポジションを入れ替わる。この原則を教えるキーは、レシーバーの指示でステップ・インして、その手の近くにボールを投げることによってディフェンダーの手を攻めることである。

B. アウトサイド・シューティング・ドリル

私達のシューティング・ドリルは、プレーヤーが彼らのゾーン・オフense・ポジションを取るという点で、パッシング・ドリルと似たものである。①はシューティング・ポジションに行く②に、速く鋭いゲーム・ライク^{〔訳註58〕}なパスをしてジャンプ・ショットをさせる。全部のプレーヤーが、ゲーム中に自分が最も多くするだろうショットに取り組む（図25）。

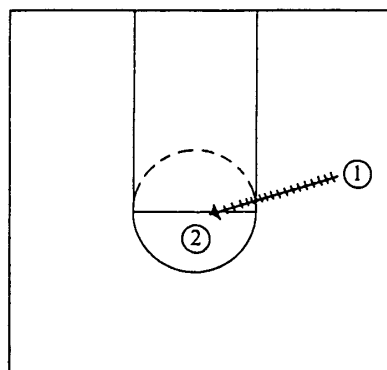


図 25

もしマネージャーを利用できるなら、リバウンダーかパッサーあるいは両方を手伝ってもらおう。私達はスターターが練習に参加していない時、マネージャーが練習の間にドリルをさせているのと同様に、キーを握るプレーヤーと練習前にこのドリルを行う。

テクニックが確実にになったら、このドリルを1人のプレーヤーはリバウンド、1人はパス、1人はシュートの3マン・ドリルに変える。30秒ごとにプレーヤーはポジションをローテーションして、パッサーはシューターが入れた数を「7/11」のように大きな声で教える。

同じドリルのバリエーションは、2個のバスケットボールを使うことと、1セグメント30秒の中で5秒でポジション・チェンジすることである。これはドリルでより大きな激しさを保証し、一層ゲーム・ライクな状態になる。

C. インサイド・シューティング・ドリル

次に示すドリルは、特にゾーン・オフenseのポスト・ポジションのために用意されたものである。さらに、これらのドリルはバスケットの近くで得点する能力を上達させたいと思っているプレーヤーの誰にでも手助けをできるように意図されている。私達はマン・ツー・マン・オフenseでも、最も可能性の高いショットをすることを強調しているので、いつも良い場所にいるインサイド・プレーヤーを見つけようとしている。インサイドの良い場所にいるためには、プレーヤーが少なくとも次の特徴の1つを持つべきである：大き

さ、力強さ、知性である。これらのどれか1つの要素でもゲームで働きたいと取り組みば、良いインサイド・プレーヤーになることができるだろう。

プレーヤーは1人で次のドリルをすることができる。しかしパスをしてくれるもう1人のプレーヤーかマネージャーがいれば、もっとゲーム・ライクに練習できるだろう。

1. ウォーミング・アップ・ドリル. (一般に“マイカン・ドリル”^{〔訳注 59〕}として知られている) (右側 25 本, 左側 25 本, 合計 50 本のクイック・ショットを撃つ) 図 26 のように, バスケットに背中を向けてショート・フック・ショットの練習を 2~3 分間行う。バスケットに背中を向けて, 右手のフック・ショットを撃って始める。ショットがリリースされたらすぐにターンをして, ボールがフロアーに落ちる前に取り, 直ちに左手のフック・ショットを撃って, 再びボールがフロアーに落ちる前に取りなさい。右手フック, 左手フック, 右手フック, 左手フックと続けなさい; 毎回, 適切なアーチでボードの高い位置に当て, 次のショットをする前にボールをフロアーに落とさないようにすることを強調する。ショット・ミスをしたら, どんな時でもボールは巻き込むようにリバウンドして, ポンプ・フェイク^{〔訳注 60〕}し, 3 ポイント・プレーを狙ってバスケットに向かうべきである。

2. ブロックからのスタートフック・ショット. (右側 10 本, 左側 10 本, 合計 20 本のショットを撃つ) 本質的には 1 番目のドリル (ウォーミング・アップ・ドリル) と同じドリルで, ロング・フック・ショットをするためにブロックから動き出す。高く上げた手でウイング・ポジションからのパスをレシーブして, ショットのためにレーンを踏み越えてパワー・フック・ショット^{〔訳注 61〕}をしなさい (図 27)。

3. ブロックからのスタートベースライン・パワー・ムーブ. (右側 10 本, 左側 10 本, 合計 20 本のショットを撃つ) 2 番目のドリルと同じようにブロック・ポジションでボールをレシーブするが, 今回はベースライン・サイドでレシーブする。バスケットに向かってスイング・ステップ^{〔訳注 62〕}して, ボードに力強くボールを持って行く。このコンセプトは,

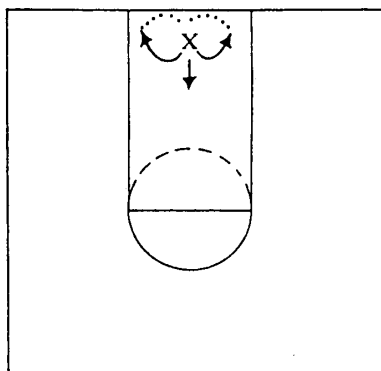


図 26

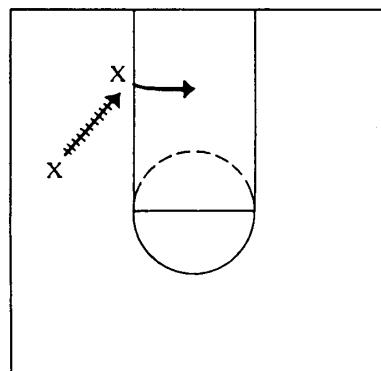


図 27

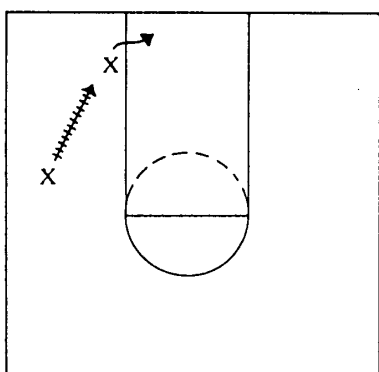


図 28

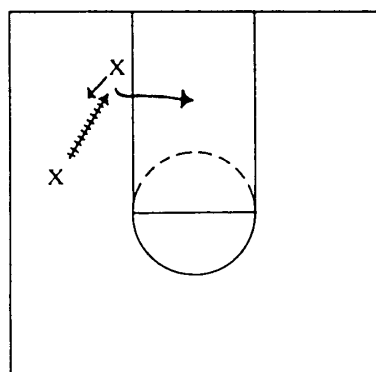


図 29

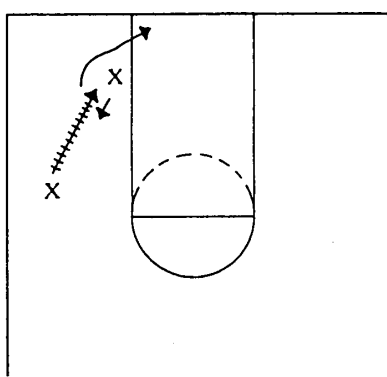


図 30

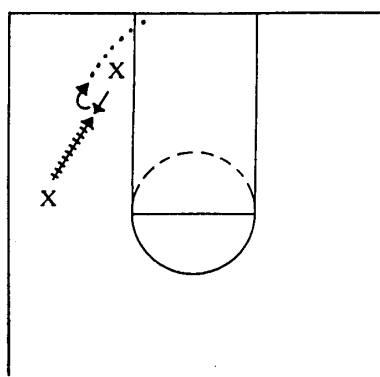


図 31

ディフェンスから半歩離れていろいろなテクニックを使わないで、クイックネスと力強さだけで勝負をすることである (図 28)。

4. **フックーミディアム・ポスト**。(右側 10 本, 左側 10 本, 合計 20 本のショットを撃つ) 2 番目のドリルを繰り返すが, ブロックから 1 歩外側にステップ・アウトすることから始める。パスをレシーブした時, スイング・ステップでレーンを踏み越えて, パワー・ドリブルを 1 回して, 同じようにショート・フックショットを撃つ (図 29)。

5. **パワー・ムーブーミディアム・ポスト**。(右側 10 本, 左側 10 本, 合計 20 本のショットを撃つ) 3 番目のドリルを繰り返すが, ブロックから 1 歩外側にステップ・アウトして始る。パスをレシーブしたら, ベースラインにスイング・ステップし, パワー・ドリブルを 1 回して, ポンプ・フェイクをして 3 ポイント・プレーを狙う (図 30)。

6. **ジャンプ・ショット**。(右側 10 本, 左側 10 本, 合計 20 本のショットを撃つ) (バスケットから 45 度の角度で) ブロックから 2 歩外側でボールをレシーブし, ターンをしてバスケットに正面を向いて, ジャンプしてボードを使わずにジャンプ・ショットを撃つ (図 31)。

あなたは今、100種類のゲーム・ライクのショットの他に50種類のウォーム・アップ・フックを持っている。もし追加練習が必要なら、全部のドリルか最も難しかった部分を集中的に繰り返すべきである。

あなたが取れるすべてのオフENSIB・リバウンドをコントロールしたいと考えていることを思い出さない。あなたは両手でボールをコントロールし、ボードからボールをむしり取って降りてきて、ポンプ・フェイクをして、力強く持ち上げて3ポイント・プレーを狙うことを考えなさい。もし、ボールをコントロールできなかつたり、ボールを掴めなかつたら、最後の手段としてワンハンド・タップ・ショットをすべきである。ボールを確実にコントロールすることができれば、シュートの確率は本当に高くなる。今あなたがバスケットから2フィートの所でボールを持っているとしたら、ショットをするかファウルを取るかまた両方を取るか、バスケットボールのベスト・コンビネーションを思い出さない。

D. リバウンディング・ドリル

ショットされた時、④か⑤のどちらかはキー・リバウンド・ポジションで、ディフェンシブ・リバウンダーをスクリーン・アウトする準備をするべきである。アシスタント・コーチは、このスクリーン・アウト・ムーブが実行されているかどうかの確認するために、すべてのショットでこのゾーン・オフENSの特定の局面を見ていなさい。

他のアシスタント・コーチは②・③と④か⑤のいずれかがハンズ・アップをしてボールをリバウンドする準備ができていて、ボードに向かって一生懸命動いていくかどうかを確認しなさい。①は、相手のファスト・ブレイクに対してプロテクトするのと同じように、ロング・リバウンドやリバウンドをチップされるのを警戒するために、サークル・トップのコート中央にディフェンシブ・ポジションを取りなおして反応しなさい。

私達が使うチーム・ドリルの1つは、コーチがバスケットにボールを投げるか(あるいはオフENSIB・プレーヤーがシュートを撃つ)ようにする。そしてオフENSは、ディフェンスがスクリーン・アウトをしようと準備している間にリバウンドするという簡単なものである。このドリルは1対1で行うが、コーチが望むだけのプレーヤーを加えても練習はできる。

E. オフ・シーズン・トレーニング

このゾーン・オフENSの利点の1つは、シーズン・オフの間にあなたのプレーヤーがオフENSの特定のショットとパスを身につけることができるということである。コーチ

は、身につけるべきいくつかの特定のこと、それから次のシーズンに戻って来た時、彼らがどれくらい改善されたかを正確に評価することを話すことができる。例えば、シーズン・オフにスイング・ガード②がバスケットから17フィート(5m)離れたサークル・トップのスイング・ガード・ポジションからショット練習をする。春に学校を離れるプレーヤーが、正確に何パーセントのショットをするかを見る。秋には、私達はプレーヤーが50~100本のショットをするのを見て、夏の間の課題であるショットのパーセンテージを評価する。この方法はプレーヤーの上達具合の客観的評価方法と同じように、動機づけに関する示唆を与えてくれる。

参 考 資 料

- 1) 吉井四郎(1977) 現代スポーツコーチ全集 バスケットボールのコーチング 基礎技術編. 大修館書店:
- 2) 1989 NCAA 51st DIVISION I MEN'S BASKETBALL CHAMPIONSHIP.

訳 注

- [訳注1] ファスト・ブレイク:日本では「速攻」と表現され、ディフェンスからオフENSへの転換を素早く行い、ディフェンスがセットする前にシュートに持ち込むこと。
- [訳注2] クLEAR・ビー:ロングアイランド大学コーチ時代の20年間に、ホームコートで139連勝するとともに、1-3-1ゾーン・ディフェンスを考案したといわれている。
- [訳注3] オーバード:ディフェンスを移動させ、さらにワン・サイドに相手より多くのオフENSを配置し攻撃すること。
- [訳注4] スプレッド:ディフェンスの間隔を広げること。
- [訳注5] ペネトレーション:パスかドリブルで、ディフェンスの内側にボールを運び込むこと。
- [訳注6] コンビネーション:いくつかのディフェンスを組み合わせて使用すること。例えば、ゾーンとマン・ツー・マンの組み合わせ等。
- [訳注7] ボール・ハンドリング:ボール扱い。
- [訳注8] スコアラー:得点を取るプレーヤー。記録を取る人を指すこともある
- [訳注9] 3ポイント・プレー:一般的には3ポイント・ラインの外側からショットをして3点を取ることを指すが、このケースではバスケットの近くでショットをした時に、ディフェンスのファウルを誘発しながら2点を取り、さらに1本のフリースローを決めて3点を取るプレーをいう。
- [訳注10] スイーピング・フック・ショット:腕を大きく回して行うフック・ショット。
- [訳注11] スラッフィング・ガード:自分の守るエリアを捨てて、ボールマンを守りに来ること。
- [訳注12] ラインアップ:陣容, チーム・メンバー。
- [訳注13] ゾーン・シフト:一般的にはゾーンに切り替えること。ここではゾーンの隊形を動かして、変形させること。
- [訳注14] ペリメーター:一般的にはバスケットから5~6m近辺を指すが、ここではディフェンスの周囲のこと。

- [訳注15] ゴール：得点すること。バスケットを指すこともある。
- [訳注16] ギャップ：ディフェンスとディフェンスの間のスペース。
- [訳注17] スイング：ボールを一方のサイドから、もう一方のサイドに移動させ相手を振ること。
- [訳注18] ブロック：ここではフリースロー・レーンに書かれているニュートラル・ゾーン（フリースロー時にどちらのプレーヤーも入ってはいけないエリア）のこと。
- [訳注19] スタック：2人がロー・ポスト・エリアで並んで立つこと。
- [訳注20] ポップ・アップ：インサイドからボールをもらうためにある地点へ飛び出すこと。
- [訳注21] ベースライン：エンドラインのことで、最近ではベースラインが一般化しつつある。
- [訳注22] ウィーク・サイド：オフェンス時に、ボールと反対のサイドをいう。
- [訳注23] ロブ・パス：ディフェンスの頭の上を高く上げてレシーバーに対して出すパス。
- [訳注24] 3人目のリバウンド・ポジション・エリア：シュートされたボールをリバウンドする時には、バスケットを中心に3角形のポジションを取るのがセオリーだが、そのうちミドル・レーンでポジションを取るのが3人目のポジションといわれている。
- [訳注25] カット・スルー：バスケットに向かってカット・インした後、そこに留まらずレーンを通り抜けること。
- [訳注26] アタッキング・ポジション：オフェンシブ・プレーヤーが攻撃に入る時のある決められたポジション。
- [訳注27] ダウン・コート：日本ではフロント・コートといわれ、バック・コートに対する用語。アメリカではコートを書く場合、バック・コートを上、フロントコートを下に書くのでこのようにいわれる。
- [訳注28] マッチ・アップ・ゾーン：ゾーン・ディフェンスをしながら、マン・ツー・マン的にオフェンスを1人ずつ捕まえて守る防御法のこと。
- [訳注29] スキップ・パス：自分の隣の味方を越えて、その次の味方にするパス。1人置きのパスともいう。
- [訳注30] ディナイ：レシーバーのパス・コースに手を上げて、パスをさせないディフェンスのやり方。
- [訳注31] フェイク：あるプレーをするふりをして相手に反応させて、その逆のプレーをすること。
- [訳注32] クローズド・ポスト：ポスト・エリアやポスト・マンが防がれている状態。
- [訳注33] ハンズ・アップ：一般的にはディフェンス時に使われることが多いが、両手を肩の高さまで上げてパス・コースを押さえること。オフェンス時には、同じように両手を肩の高さより高く上げてボールをレシーブする準備態勢のこと。
- [訳注34] オフサイド・ヘルプ：ボールから離れているサイドのディフェンスのヘルプ。
- [訳注35] ハイ・サイド：オフェンス側からもディフェンス側からも使われるが、どちらかを基準にしてそのプレーヤーより高いサイド（ガード・ポジション側）にいるときに、ハイ・サイドにいるという。
- [訳注36] スクリーン・アウト：ボックス・アウトまたはボクシング・アウトともいい、相手がリバウンドのためにインサイドに飛び込むのを自分の正面または背中で阻止し外側に押し出そうとすること。
- [訳注37] パッシング・レーン：パスされるボールが通るレーン。パス・コースともいう。
- [訳注38] ロング・リバウンド：シュートされたボールはバスケットから大きく跳ね返ることがあるが、これを取ることをいい、このリバウンドを取るプレーヤーをロング・リバウンダーという。
- [訳注39] ボックス：フリースローのサイド・レーンのブロックのこと。訳注18のブロックと同義語。

ゾーン・オフENS

- [訳注40] シール：ディフェンスに背中を密着させてディフェンスの動きを止め、ボールをレシーブする準備の状態。
- [訳注41] トライアングル-2：3人で3角形をつくってゾーン・ディフェンスをし、残る2人はマン・ツー・マンで守る体型。
- [訳注42] アメーバ：アメーバ・ディフェンスといい、ボールに対して近いディフェンシブ・マンが必ずボールに出て行きプレッシャーをかける。アメーバのような動きからこの名前がついた。
- [訳注43] デッド・ボール・シチュエーション：アウト・オブ・バウンズ・シチュエーションともいい、ボールをイン・プレーする時のスロー・インの状態のこと。
- [訳注44] シューティング・スレット：シュートをしようとして、ディフェンスに脅威を与える構え。
- [訳注45] イクストリーム・オーバーロード：ディフェンスのある部分に極端にオフENSの人数を増やして、ディフェンスに負荷をかける攻め方。
- [訳注46] スプリット：2人を離して並べる体型。
- [訳注47] ポップ・パス：弾くように素早くするパス。
- [訳注48] スラフティング・マン・ツー・マン：訳注11にあるように、自分の守る相手を捨ててボールを守りに来るマン・ツー・マン・ディフェンス。
- [訳注49] カutting・シリーズ：カット・イン・プレーを中心にしたオフENSシブ・システム。例えばギブ・アンド・ゴーを連続させるプレー。
- [訳注50] ワイド・オープン：日本ではノー・マークといわれることが多い。ディフェンスのいないオープンなスペースまたはそこにいるオフENSシブ・マンのこと。
- [訳注51] ピック・アップ：ディフェンシブ・マンが守るべき相手を捕まえ、ディフェンスに入ること。
- [訳注52] ダンプ・ダウン：滑らせるようなバウンズ・パス。
- [訳注53] カウンター・オプション：反撃するためのオプション。
- [訳注54] プレ・シーズン：シーズン開始直前の約1ヶ月。アメリカの大学チームは、この時期からチーム練習が認められる。
- [訳注55] ボックス・アンド・1：4人がボックス型でゾーン・ディフェンスを、1人が相手のキー・プレーヤーをマン・ツー・マンで守る体型。
- [訳注56] ピック・アンド・ロール・オプション：スクリーン・プレーの1つで、カット・インさせたい味方のディフェンスに対しピックで指すように狙いを定めてスクリーンをかけてカット・インさせる。その後自分はスクリーンをかけたディフェンスをシールしながらロールし、カッターと離れたコースをカット・インする。
- [訳注57] シャッフル：ディフェンスでは、ボールに対して方々から寄ってくることをいう。
- [訳注58] ゲーム・ライク：ゲームに近い状態。
- [訳注59] マイカン・ドリル：ゴール下で行うビッグ・マン・ドリル。マイカンというプレーヤーのためにインサイド・ショット・ドリルとして考案され、ビッグ・マン・ドリルとして高い評価を受けている。
- [訳注60] ポンプ・フェイク：ボールをポンプを押すように上下に動かすフェイントのこと。
- [訳注61] パワー・フック・ショット：パワー・ドリブル（両手で力強くボールをフロアに1回打ちつけてキャッチするドリブル）をしてからフック・ショットをすること。
- [訳注62] スイング・ステップ：ディフェンスやバスケットを背にしてボールをレシーブし、その後リバー・ターンをしてディフェンスやバスケットに正面を向くステップ。

訳者あとがき

この資料は1989年にNCAA Final FourのAnnual Conventionに参加した折に入手したものである。原著はTom Davis. (1989) Zone Offense. The University of Iowa.である。当時私はゾーン・オフENSESに行き詰まりを感じて、Multiple Zone Offenseはないものかと模索している時期であった。このような時期に私の求めているものそのものであり、さらにドリルまで解説しているこの著書に出会ったのである。

Final FourのAnnual Conventionでは、若手コーチが熱心に自分の成果を発表してバスケットボール・コーチとして評価してもらうことに全力をあげている。このような自分の成果を発表する方法は、口頭発表とさらに著書やブックレットなどにまとめて発表する方法との2つがある。丁度日本で行われる学会発表と思えばよい。日本でもアメリカでも自分を高く評価してもらうために学会発表を利用するように、アメリカのバスケットボールの世界でもAnnual Conventionを利用している。そこで認められれば自分の望みの大学や高校のコーチにスカウトされることがあるからである。著書やブックレットなどはそれまでに大学や高校のコーチとして実績をあげた人達のもので展示・即売されている。

この著者がコーチをしているUniversity of Iowaは、Big Ten Conferenceに所属している。Big Ten Conferenceは強豪・名門がひしめき合うカンファレンスで、このリーグで勝ちさらにプレー・オフに進むことは容易なことではない。もちろんこのカンファレンスのチームが過去にNCAA Championになったことが何回もある。そういう状況下で著者は1987年から1989年まで3年間、同チームをレギュラー・シーズンで勝たせプレー・オフに進めた実績の持ち主である。ここで披瀝されているゾーン・オフENSESを駆使したことは想像に難くない。アメリカではそのシーズン中に使ったシステムやドリルを惜しげもなく公開する度量がある。これがアメリカの強さの一端だろうと思われる。

実際に、このオフENSESを実践してみると、約10年がかりではあったがまさしく書かれているとおりの状況でディフェンスを崩し得点に結びつくようになった。この実体験を公表しバスケットボールに携わっているものの一助になれば幸いである。