

# バスケットボールの考え方のテキスト

## 目次

### はじめに

#### 第1章 オフェンスの原則・・・P1

1. オフェンスのねらい・・・P1
2. オフェンスのコツ・・・P1
3. ボールはこび・・・P4
4. ペイントアタック・・・P8
  - ① ドライブ
  - ② ポストプレー
  - ③ カッティング
  - ④ 合わせ
  - ⑤ ファストブレイク
  - ⑥ オフェンスリバウンド
5. ハーフコートオフェンス・・・P9
  - ① ポジションについて
  - ② モーションオフェンス
    - (1) かけひき
    - (2) スペーシング
    - (3) リバース
    - (4) ペイントアタック
    - (5) インサイドアウト
6. スクリーン・・・P12
  - ボールのあるところのスクリーン
  - ボールのないところのスクリーン
7. シュートの後の動き・・・14
  - 飛び込む or セーフティ
8. ゾーンブレイク・・・P15

## 第2章 ディフェンスの原則

1. ディフェンスのねらい・・・P17
2. ディフェンスのコツ・・・P17
3. オールコートディフェンス・・・P18
  - ハリバック
  - ピックアップ
  - ボールライン
4. ハーフコートディフェンス
  - ボールマンディフェンス・・・P18
  - ダイナミディフェンス
  - ヘルプポジション-ジャンプ・トゥ・ザ・ボール
  - ヘッジ
  - ヘルプ
  - カバーダウン
  - リカバーor ローテーション
  - スクランブル
  - バンプ
  - スクリーンディフェンス
5. シュートの後の動き・・・P21
  - ブロックアウト

## 第3章 チーム戦術

1. トランジションオフense・・・P21
2. ハーフコートオフense・・・P22
3. スローイン・・・P22
4. ディフェンス・・・P22

はじめに

バスケットボールは得点を取り合うスポーツです。そのためにはオフェンスはシュートの確立と回数をふやすことが大切です。また、ディフェンスはシュートの確立と回数を少なくすることが大切です。バスケットボールではオフェンスは確率の高いシュートをたくさん打ち、ディフェンスはシュートを打たせない、そしてシュートの確立を下げするためにあらゆるプレーが存在します。

簡単なシュートを打つために色々なオフェンスの技術・戦術があり、シュートを打たせないためにディフェンスのシステムがあります。そして、リバウンドやルーズボールを取ることで攻撃回数を増やすことができます。

このもっとも根本的な三つのことを頭に入れておきましょう。

- ① 確率の高いシュートを打つ。たくさん打つ。
- ② シュートを打たせない。シュートの確立を下げる。
- ③ 攻撃回数を増やす。

## 第 1 章 オフェンスの原則

### 1. オフェンスのねらい

確率の高いシュートを打つことがオフェンスの目的です。しかし、相手がいるスポーツなので簡単には打たせてくれません。ディフェンスのマークをかわしてより高い確率のシュートチャンスをつくることがオフェンスのねらいです。

### 2. オフェンスのコツ

オフェンスをスムーズに進めるためのコツがあります。しっかり身に着けて考えなくても体が動くようになるまで繰り返しイメージや練習をしましょう。

- ① 個人技のファンダメンタルを発揮する。

ドリブル、パス、ミート、シュート、ピヴォット、カット、スクリーン、スペーシングなどのファンダメンタルをもちいてオフェンスを行う。逆にいうとこれが身についていなければ効果的なオフェンスをすることはできま

せん。

- ② ボールを持ったらシュートを狙う（リングを見る）。

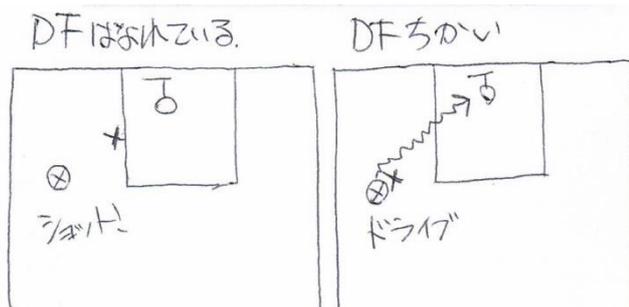
シュートを打つのがオフェンスの目的だからボールを持ったら必ずシュートを狙いましょう。

- ③ **リングに向かってプレーする。**

ボールをリングに入れることが目的なので、リングに向かっていくプレーがディフェンスにとって最も脅威となる。リングに向かったプレーをたくさんしよう。

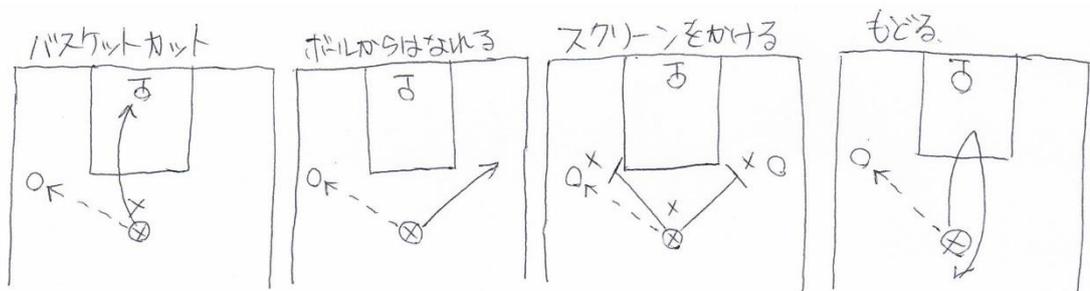
- ④ シュートかドライブかパスの判断

シュートが打てるならシュート、打てないならディフェンスが近い位置にいるということなのでドライブをしよう（スペースがあれば！）。どちらもできなければパスをして動く。シュートかドライブかパスの判断ができるようになりましょう。



- ⑤ パスした後の動き方

パスした後は a バスケットカット、b ボールから離れる、c スクリーンをかける、d カットしてから戻ってくるの 4 つがあります。どの動きをするか状況に合わせて判断しましょう。パスした後にじっと立っているのはいけません。

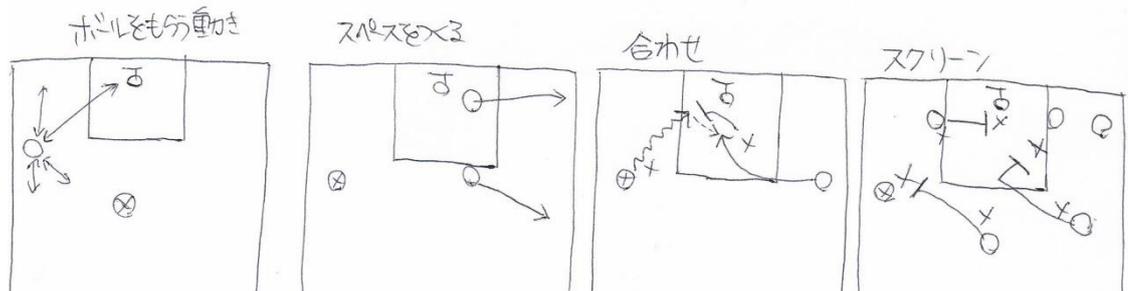


- ⑥ ボールを持っていないプレイヤーの判断

ボールを持っていないプレイヤーの役割は4つあります。1つ目はボール

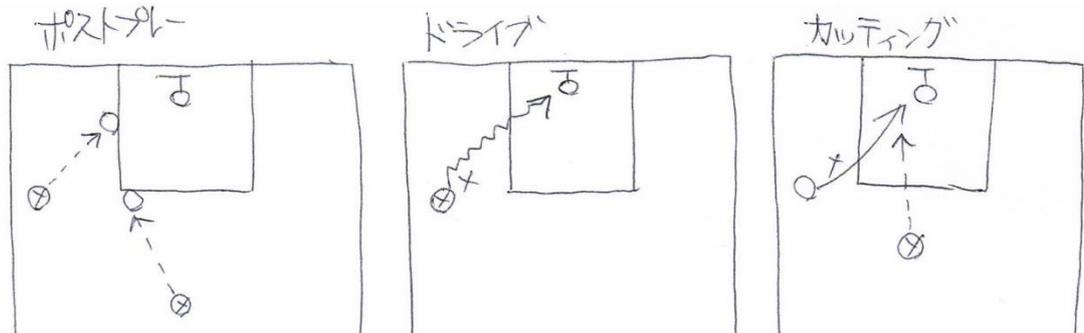
をもらう動きをする。マークマンを外して声を出してボールを受ける準備をします。2つ目はスペースをつくる。ボールから離れたり移動をしたりして、ほかのプレイヤーが攻め込むスペースを作ります。3つ目は自分のマークマンが離れたときの動き(合わせ)。4つ目はスクリーンをかけます。

ボールを持っていないプレイヤーが効果的に動けるとオフェンスがスムーズになります。



### ⑦ ペイントにボールを入れる

ボールがリングに近づけば近づくほどシュートの確立は上がります。ですのでペイントにボールをいれるようにしましょう。方法は、ポストプレイ、ドライブ、カッティングなどがあります。



### ⑧ 決定権の順番

プレーを決める権利を持っているのはボールマンです。ボールマンの動きに合わせてプレーを選びましょう。開いてスペースをつくるのか、マークを外してボールを受けるのか、ポストアップするのか、スクリーンに行くのか。ただ、ボールマンを見ているだけで何も判断せずに黙って立っているのはいけません。

### ⑨ スペースを使うイメージ

バスケットボールはスペースを支配したほうが有利にゲームを進めます。空いているスペースにペネトレイトやドライブをしたり、ボールをつなぎに行ったりすることでオフェンスがスムーズになるからです。シュートを打てなければドライブするわけですが、それはスペースがあることが前提です。空いているスペースはどこか？そのスペースを使うのは誰か？リングに向か

うときか？ボールをつなぐときか？状況に合わせて正しいスペースの使い方をしましょう。

⑩ ディフェンスの前を取る、裏を取る。

ディフェンスのボール側、またはリング側のポジションを取りましょう。ディフェンスは内側（ボール側とリング側）を守ることでリングの周りにバリアを張ってシュートを防ぎます。オフェンスにボール側やリング側を取られるとバリアが壊れてしまいます。ですので、前や裏を取ってディフェンスのバリアを壊してしましましょう。ただし、ディフェンスはそこを守ろうとしているので簡単には取れません。前や裏はディフェンスにとっていやなところ。そこをつつけばディフェンスは守りにくくなります。まずは、前や裏を取ってそこから攻撃の糸口をつかみましょう。もちろん完全に前や裏を取ることができれば簡単にせめることもできます。

※なにがなんでも前をとれ、裏を取れということではありません。まき餌のような使い方をしましょう。

### 3. ボール運びと速攻

ボールをリング近くまで近づけなければシュートはできません。ボール運びができなければシュートはできないのです。効果的にボールを運ぶ方法を身につけましょう。

マイボールになったら走る。パスが来なかったらキックして戻る。ボールマンは前が空いていたらパス。ダメならドリブルという大前提を忘れないようにしましょう。

① 役割を考えよう。

★ケース1 シュートを決められた時

-スローインする人

シュートを入れられた後にスローインする人です。シュートが入ったらすぐさまボールをひろってエンドラインの外まで全速力で移動します。そして、リングを見て前にフリーがいればパス。いなければ主に運ぶ人にスローインをします。**優先順位は前を走る人にパス**です。ボールを前に進めることを意識しましょう。

スローインする位置はエンドラインの外であればどこでもよいですが、ショルダーパスが使えなくなるので、ボードの裏は避けなくてはなりません。

#### -主に運ぶ人

シュートを入れられたらいったんリングに向かって走りスペースを確保します。そして、ディフェンスのいない広いスペースでボールを受けます。この時にどこにパスをしてほしいかをスローインする人に伝えると簡単にパスを受けられます（声や手）。

ディナイが厳しい場合はシールやロールを使いボールを受けます。それでももらえない場合はディフェンスが前に出過ぎている時なので、うらにロブパス（ふわっとしたパス）をしましょう。

#### -サポートする人

主に運ぶ人がボールを受けられなかったときに飛び出して(フラッシュといいます)ボールを受けます。センターライン付近で主に運ぶ人と逆サイドにポジショニングします。

スローインのマークマンが主に運ぶ人にダブルチームした場合もフラッシュします。その後スローインした人がギブ&ゴーをすると簡単にディフェンスを突破できます。

※スローインのディフェンスがダブルチームに行くことはルール違反なのでやってはいけません。

#### -フラッシュする人

ボールが前に進まない時や、ゾーンプレスの時にサポートする人よりもリングに近い位置からフラッシュをしてボールをつなぎます。フリースローラインくらいの高さでサイドラインに近い位置にポジショニングします（状況に応じて変わります）。

### ★ケース2 リバウンドを取った時

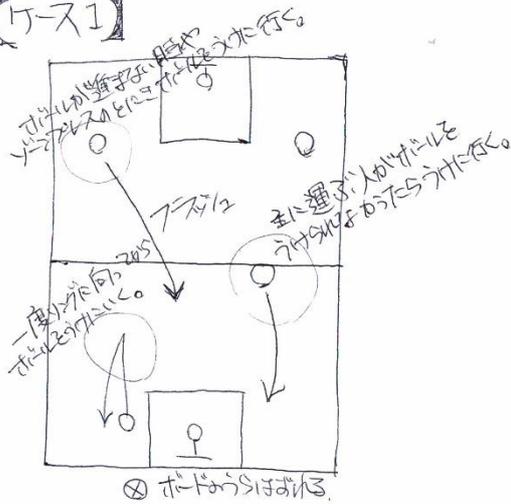
#### -アウトレットパス

リバウンドを取ったプレイヤーはなるべく高い位置にアウトレットパスを出します。ボールを受けるプレイヤーはアウトレットパスを受ける位置に一番近いプレイヤーです

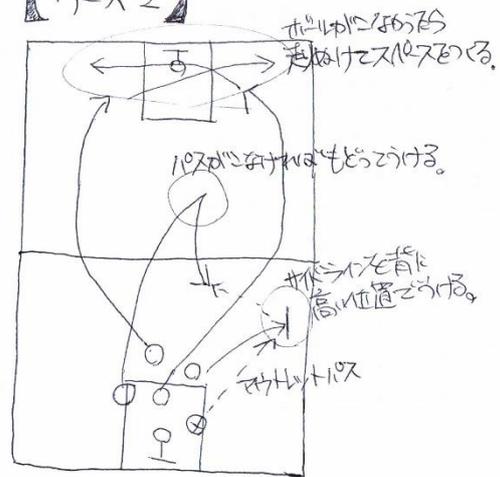
#### -それ以外のプレイヤー

前に走ります。パスが来ればリングに向かい、来なければ地面をキックしてボールを受けに戻ります。ただし先頭の1人もしくは2人はリングまで走り切りそのままコーナー付近まで広がります。これはディフェンスを引きのばしてゴール下を空けるためです。

### 【ケース1】



### 【ケース2】



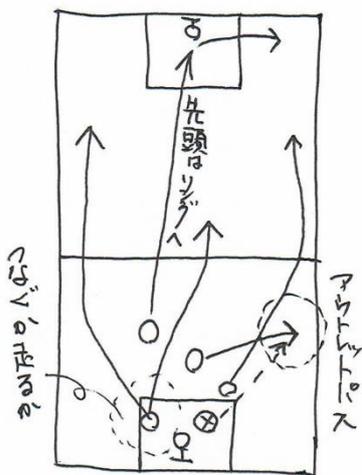
### ※走るコース (ボールを持っていない人)

全員がまっすぐリングに向かって走ると動きがかぶってしまいコートを広く使えません。前にいる味方の動きやボールの位置をみて違うコースを走りましょう。先頭はリングにまっすぐ向かってよいですが(レイアップを打ちやすいようにちょっと広がったほうがよい)、それ以降はコートを広く使うために大きく広がって走ると攻めやすくなります。

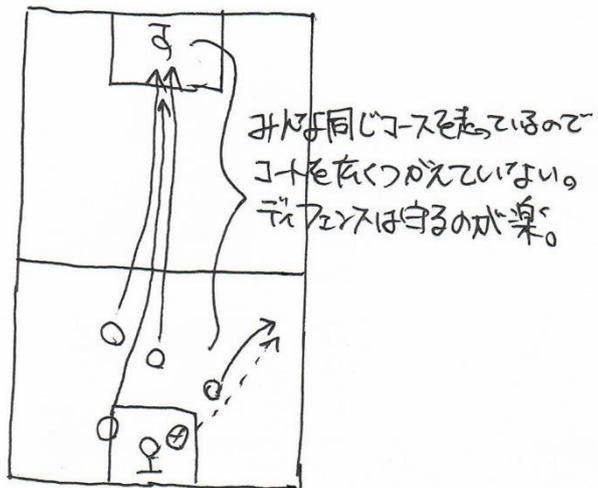
ディフェンスに守られにくくするためには、ボールと自分の距離が長いほうがよいです。縦の広がりと横の広がりを意識しましょう。

### 【走るコース】

よい



わるい



## ②ディフェンスに合わせたボール運び

### A. マン・ツー・マンディフェンスのボール運び

基本的には運ぶ人がドリブルで運びます。しかしプレッシャーが強い場合はサポート選手がボールを受けたり、フラッシュをしたりしてボールを前に進めます（ケース1）。

### B. プレスディフェンスのボール運び

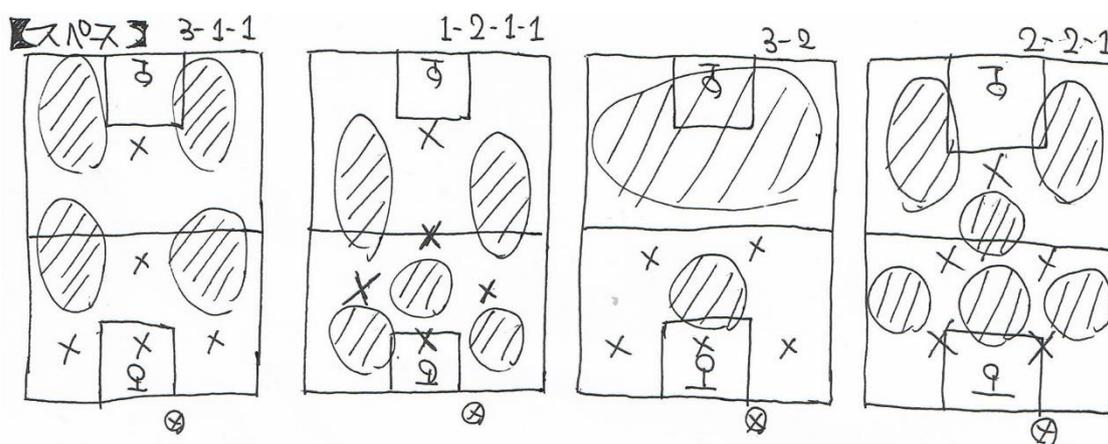
プレスディフェンスでも基本的には同じ考え方です。ただし、意識するポイントが増えます。

#### -ボールを失わないこと

大前提です。スティールは即失点の可能性が高いですし、トラヴェリングは無条件で相手ボールになるので絶対によくありません。もっともよくない場合でも5秒オーバータイムで相手スローインからスタートできるようにしましょう。

#### -スペースを使って運びましょう

ディフェンスがないスペースが必ずあります。そのスペースに動いてボールを受けることでディフェンスは守りにくくなります。プレスをされたらどこにスペースがあるプレスディフェンスなのかを確認しましょう。



#### -ラインの近くでボールを受けない

プレスに限ったことではありませんが、ラインはディフェンスの味方です。ラインの近くでボールを受けてしまうとディフェンスが一人増えてしまうようなものです。なるべくラインから離れてボールを受けましょう。

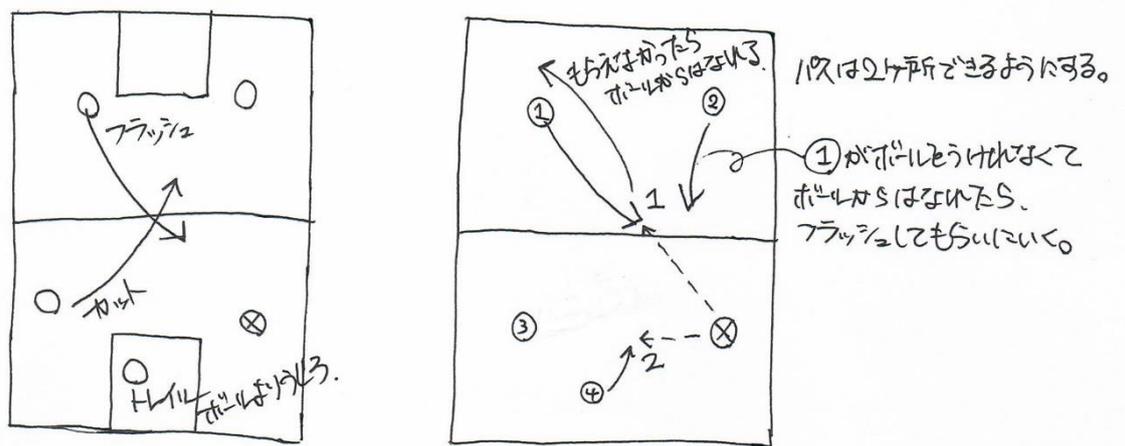
#### -トレイルを置きましょう

ボールよりも低い位置に最後の逃げ道を作りましょう。プレスは前に進むことにはプレッシャーをかけてきますが後ろに下がる時にはプレッシャーが弱まります。いったんボールを下げてサイドを変えたりフラッシュをしたりして攻めなおしましょう。

-カットやフラッシュを使ってボールを受ける動きをしよう

最低でも2か所はボールを受けられる場所を作りましょう。そのために、カットやフラッシュをういます。また、ボールがもらえなかった場合はボールから離れましょう。そうすることで次の人がボールを受けに来ることができます。

### 【トイル・カット・フラッシュ】



## 4. ペイントアタック

ペイントで沢山点をとると勝利に近づきます。確率が高いので点数がたくさん入ります。それ以外にもいいことが沢山あります。接触が多くなるのでディフェンスファールが多くなる。ペイントで沢山点を取られると、ペイントを守るためにディフェンスが小さくなるのでアウトサイドショットのチャンスができます。

有利に試合を進めるためにペイントアタックを積極的に行いましょう！

### ① カットニング

バスケットカットしたところにパスを入れるプレー。ゴール下にスペースがあるとカットニングから得点が生まれます。また、そこにボールが入らなくてもペイントを脅かす動きなのでディフェンスが崩れやすくなるのと、オフENSEの動きも生まれます。

カットニングを使うことでペイントショットが増えるだけでなくオフENSEを有利に進めることができるので積極的に使いましょう。

## ② ドライブ

ドリブルでディフェンスを抜き去ることで。カッティングと同じようにスペースが必要です。ドリブルを使いすぎるとオフェンスが重くなってしまうので注意が必要ですが、効果的につかうと大きな武器になります。

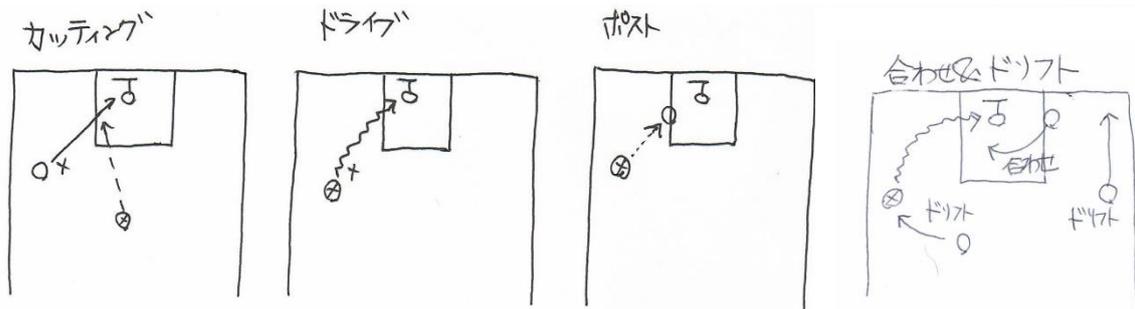
## ③ ポストプレー

リングの近くでボールを受けるプレーです。比較的簡単にペイントにボールを入れることができます。特に身長の高い選手が行うと効果的です。また、ポストにボールがあるときにカッティングをするとディフェンスは非常に守りにくくなります。

## ④ 合わせ&ドリフト

ドライブやカッティングでディフェンスが動いた場合は中へ切り込む合わせや外で移動するドリフトをしてシュートチャンスを作りましょう。また、マークマンがヘルプに行ったらバスケットカットが効果的です。

見た方のアタックに対してリアクション（合わせ or ドリフト）をするように心がけましょう。



## ⑤ ファストブレイク

速攻はもっともシンプルなペイントショットを打つ方法です。

## ⑥ オフェンスリバウンド

オフェンスリバウンドを取った後はペイントショットのチャンスです。リバウンドを取ったところからショットまでスムーズに動けるように訓練しましょう。オフェンスリバウンドから得点できるだけで試合に出る価値があります。

# 5. ハーフコートオフェンス

ボールを運んだならばハーフコートオフェンスになります。まずは速攻を狙ってダメなら次はハーフコートオフェンスです（アーリーオフェンスは置いて

おいて)。

基本的なポジション(位置)とスムーズに進める考え方を覚えていきましょう。

#### 【ポジションについて】

各ポジションの位置と役割を覚えましょう。それぞれの場所にどのような役割があるか理解をすればプレーの判断に役立ちます。

##### 1. トップ(トップ オブ ザ キー)

フリースローのサークルの頂点付近です。多くのオフェンスはここから始まります。ハイポストやウイングに1つのパスでパスすることができます。

##### 2. ウイング

フリースローラインの延長線上あたりです。システムにより若干位置は変わります。ローポストへのパスやドライブ、逆サイドのスクリーンなど多くのアタックはここから始まります。

##### 3. コーナー

エンドラインとサイドラインで作られる角の部分です。ボールの位置を低くするため(エンドラインに近づけるため、そしてスペースを広げるために利用されます。特に逆サイドにボールがあるときやディフェンスがスクランブルになると時に利用すると効果的です。

##### 4. ハイポスト

フリースローライン付近のことを言います。すべてのポジションに1つのパスでパスをすることができます。ハイポストにボールを入れてからスクリーンやカットを使うと非常に守りにくくなります。

##### 5. ローポスト

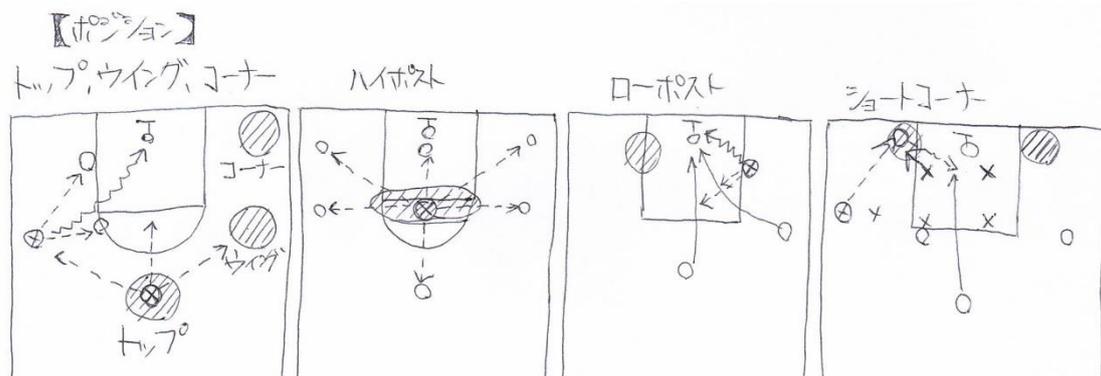
フリースローレーン上でボードの近くです。非常にゴールに近く破壊力のある攻撃が可能です。ポストプレー、カットへのパス、アウトサイドへのパス(インサイドアウト)

##### 6. ショートコーナー

フリースローレーンとエンドラインの交わったところでは。主にゾーンブレイクの際に使用します。エンドライン側にディフェンスを引き延ばすことでスペースを作ります。

##### 7. ゴール下

ゴール下です。オフェンスがここに立つことはあまりありませんが、カッティングやダイブ(アウトサイドから飛び込むこと)してポストアップすると簡単に得点できます。



## 【モーションオフェンス】

ハーフコートオフェンスのシステムはたくさんありますが、その中の一つにモーションオフェンスというものがあります。人とボールを動かしてギャップやポジションのミスを誘いチャンスを作るオフェンスです。もっとも応用がきくことと、すべてのオフェンスシステムのベースになるので身に付けておく非常に効果的なオフェンスです。

モーションオフェンスにはいくつかのルールがあります。それを身に付けることでオフェンスを組み立てましょう。以下順に説明していきます。

### (1)かけひき

常にディフェンスとかけひきをします。ほかの選手の動きをだまっていたり、単に動きを追ってはいけません。ディフェンスがいるスポーツなのでその相手とのかけひきでやっつけられるようになりましょう。

ディフェンスは常に正しい位置にいようとします。それをズらすことをギャップを作るといいます。かけひきでギャップを作ってディフェンスを肩ぶりましょう。

これはボールを持っているときも持っていない時も大切になります。想像力を働かせて、自由な発想で相手をやっつけましょう！

### (2)スペーシング

コート空間を効果的に使いましょう。ポイントは3つ。フロアバランスと選手間の距離、そして、オープンスペースです。

#### ★フロアバランス

コートの一か所にプレイヤーが固まるとはいけません。広いコートにバランス良く配置しましょう。

### ★選手間の距離

1人で2人を守れない距離が基本です。距離が近いとドライブができませんし、アウトナンバーの時に簡単に守られてしまいます。

### ★オープンスペース

誰もいない空間です。このオープンスペースを攻めることでディフェンスが崩れます。すでにあるオープンスペースを見つけて使うこと。また、オープンスペースを作ってつかうこと。両方とも大事です。誰が使うかはボールマンが決めます。ただし、ボールマンより先に気が付いてすでにプレーが始まっている場合はその限りではありません。

### (3)リバーズ

ボールが片方のサイドにあるとディフェンスが寄ってきて攻めにくくなります。ですので、アタックをした後はリバーズしましょう。ボールを右から左、左から右に動かすことでディフェンスが大きく動かなくてはならなくなりミスが起こりやすくなります。

また、ミドルラインとファールラインをボールが超えたときとインサイドにボールが入った時はディフェンスのスタンスと視野が変わるのでよりミスが起こりやすくなります。

ディフェンスのミスを誘うため、そしてスペースを広く使うためにリバーズを活用しましょう。

※かけひき、スペーシング、リバーズでディフェンスを崩すことができます。さらに効果的にオフェンスを進めるために次の2つを使いましょう。

### (4)ペイントアタック

ペイントで得点を狙いましょう。ハーフコートオフェンスでは特にカッティング、ドライブ、ポストアップ、合わせです。

オープンスペースを見つけて効果的に行いましょう。

### (5)インサイドアウト

ペイントにボールが入るとディフェンスが収縮します。そうなったら次はアウトサイドショットのチャンスです。広くてディフェンスのいないスペースでボールを受ける準備をしましょう。

中から出てきたボールは積極的にショットを狙いましょう。リングからまっすぐ飛んでくるボールは絶好のショットチャンスです。

## 6. スクリーンプレイ

オフェンスを有利に進める方法としてスクリーンプレーがあります。ボールを持っていないオフェンスが壁になりディフェンスの邪魔をするプレーです。ディフェンスとのギャップを作るのにとても効果的です。スクリーンをセットするプレイヤーはファールにならないように注意しましょう。

#### 【スクリーンの種類】

①ボールマンにかけるオンボールスクリーン。

主に「ピック！」と表現します (Pick on the ball 略するとPOB)。

トップでピックをかけることを「ハイピック！」と表現します。

②ボールを持っていない人にかけるオフボールスクリーン。

ダウンスクリンとかバックスクリーンとか色々あります。

#### 【スクリーンに関するルール】

①スクリーナーはセットしたら動いてはいけない。

②スクリーンの際にシリンダーの外に手足を出してはいけない。

③スクリーンをかける位置。

ディフェンスが見えている位置からセットしに行く場合は、接触してはいけない (接触しなければどんなに近くでもよい)。

ディフェンスが見えていない位置からセットしに行く場合は、半歩以上離れてセットしなくてはならない。

ディフェンスが動いている場合は 1 歩以上離れてセットしなくてはならない。

#### 【スクリーンのかけ方】

・スクリーンのかけ方 (スクリーナー)

①ディフェンスにセットする。

②ダッシュでセットする。

③使いたいスペースに背中を向けてセットする。

④ユーザーと逆にカットする (ピックの場合はバスケットカットがメイン)。

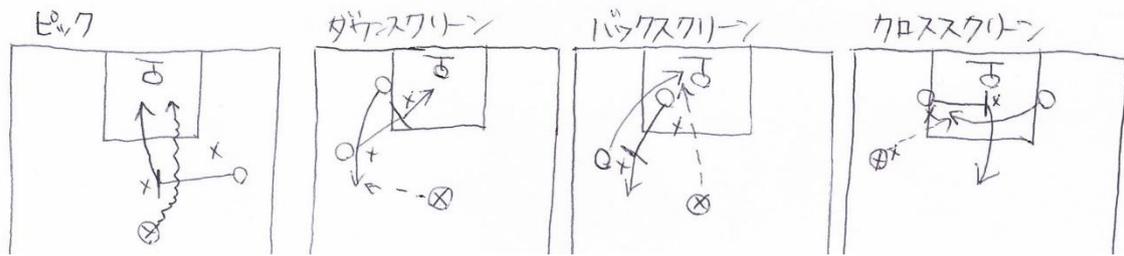
・スクリーンの使い方 (ユーザー)

①スクリーンがセットされた方向と逆にフェイクする。

②ブラッシュする (スクリーナーの肩と自分の肩をぶつける)。

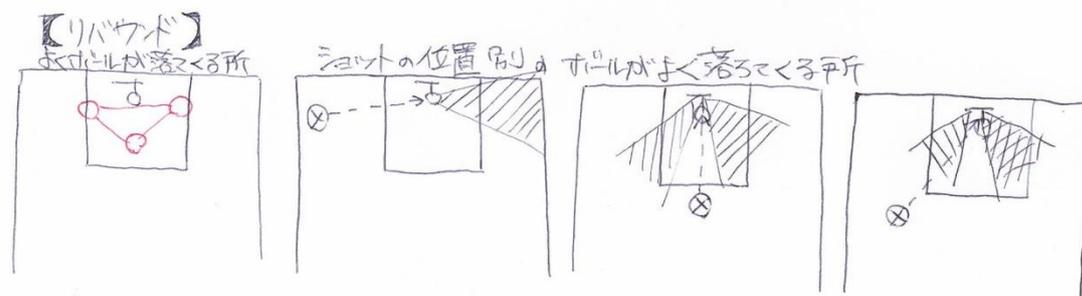
③ディフェンスと駆け引きする!!!-ボールにかけるスクリーン

## 【スクリーンプレー】



## 7. シュートの後の動き（オフェンスリバウンド、セーフティ）

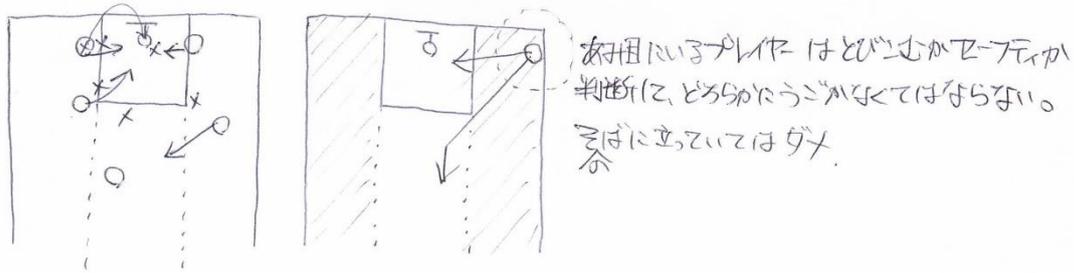
オフェンスはショットをしたら終わりです。しかし、オフェンスリバウンドを取ればさらにオフェンスをすることができます。これをセカンドチャンスと呼び得点確率がぐっと上がります。なのでショットを打った後はリバウンドを取りに行くことが大切になります。基本的にオフェンスはディフェンスの外にいるので飛び込んで取りに行くことになります。リバウンドがよく落ちる場所を理解して効率よく飛び込みましょう。



相手にリバウンドを取られたらディフェンスになります。相手に走られてしまっってはあっという間に失点してしまいます。ですので、あらかじめそれを防ぐことも大切です。この役割をセーフティと呼びます。ミドルレーンの中で相手よりも守るリングよりに位置します。

基本的にはオフェンスリバウンドは3人で取りに行き、セーフティは2人置くのが一般的です。ゴールに近い人がリバウンド、遠い人がセーフティとなります。ショットを打った時点で瞬時に判断しましょう。

### 【オフェンスバウンド&セーフティ】



## 8. ゾーンブレイク

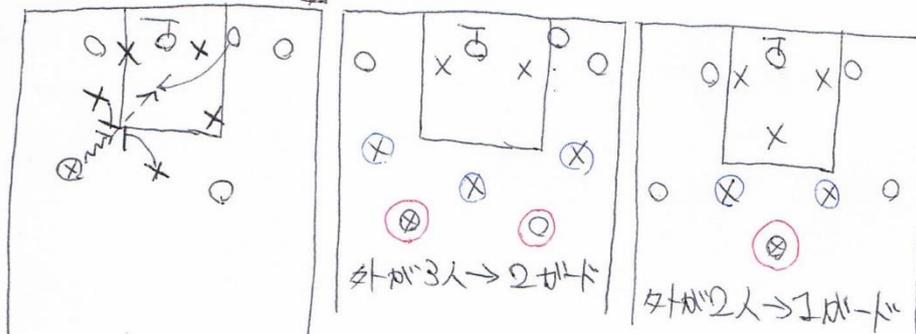
ゾーンディフェンスを攻めることをゾーンブレイクといいます。ゾーンアタックとかゾーンオフェンスとも言います。何でも一緒です。基本的にはモーションオフェンスで攻めることができますが、ゾーンに特徴を理解しておくことでさらにオフェンスはしやすくなります。

### ① ギャップアタック

ディフェンスとディフェンスの間(ギャップ)をせめます。ギャップを攻めると2人のディフェンスをひきつけることができます。すると、ほかの場所ではオフェンスのほうが多い状況ができます。そこにパスを出せば簡単に攻めることができます。

また、ギャップを攻めるために外のプレイヤーはディフェンスの間に立つことが大事です。ですので、アウトサイドが3人のゾーンではガードは2人、2人のゾーンではガードは1人となります。

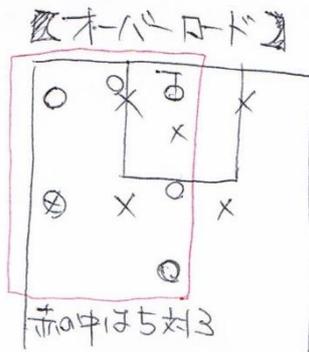
### 【ギャップアタック】



### ② オーバーロード

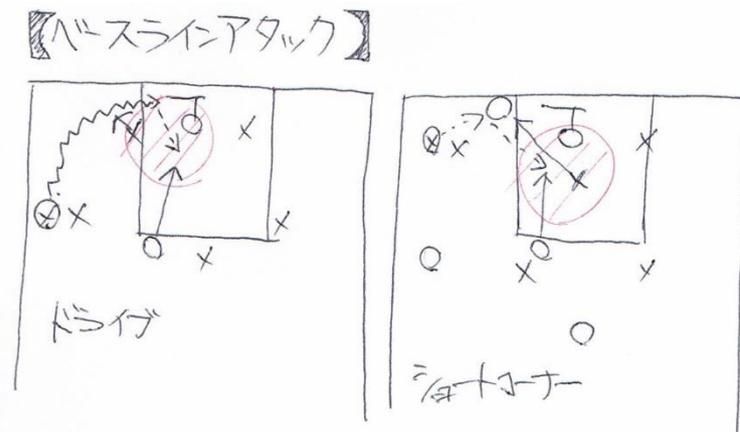
局所的にオフェンスの人数を多くして攻める方法です。ゾーンは守る場所が

決まっているので、局所的にオフェンスの人数を増やせばノーマークを作ることができます。



### ③ ベースラインアタック

エンドライン側（ベースライン）を攻めます。ショートコーナーやベースラインドライブをうめます。これによりエンドライン側にディフェンスを引き延ばすことができます。すると、ディフェンス同士の距離が長くなりスペースができます。



※①～③を一つだけやってもゾーンは崩れません。モーションオフェンスに組み込んで効果的に使うことでディフェンスが崩れていき隙ができるのです。その隙を見逃さずに攻め切れる判断力と技術を身に着けることが大切です。

## 第2章 ディフェンスの原則

## 1. ディフェンスのねらい

ディフェンスの最大の目的はオフェンスにシュートを打たせないことです。シュートを打たせなければ失点しません。シュートを打たせないようにディフェンスを頑張りましょう。ただし、すべてのシュートを防ぐことはできませんので確率の高いシュートを打たせない、シュートの確立を低くすることが大切になってきます。

## 2. ディフェンスのコツ

ディフェンスを上手にするためにはコツがあります。しっかり覚えて表現できるようにしましょう。

### ①ボールを守る。(ボールとマークマンを見る)

ボールがリングに入ったら失点です。なのでボールを守りましょう。そのためにはボールを見続けなくてはなりません。ボールから目を話すディフェンスはありません！マークマンとボールを両方同時に見られるようになりましょう。

### ②ゴール下から守る。

もっとも確率が高いのはゴールした周辺のシュートです。まずはそこが守れているかをみる。守れていれば自分のマークマンを守る。ボールにプレッシャーをかける。この順番を間違えないようにしましょう。

### ③ペイントにボールを入れさせない。

ペイントにボールが入ると失点のピンチになります。ペイントにボールを入れられないように守りましょう。

### ④オフェンスのプレーを読みましょう。

オフェンスが何を狙っているか考えましょう。どのスペースを誰が使おうとしているか？どんなプレーで得点しようとしているか？次にパスをするのはどこか？スペースやオフェンスの姿勢、目線などの情報を集めてプレーを予測するとディフェンスが楽しくなります。

### ⑤ポジショニング(ボールを中に入れさせないために)

マークマンとリングの間にいることが基本です。ボールを取りたいからと言ってマークマンとボールの間に入ってしまおうと簡単に裏を取られてしまいます。マークマンとリングの間に入りながらパスをされない位置を取りましょう。基

本は「内側」です。ただし、ペイントにボールが入ってしまうと簡単に点を取られてしまうので、ペイントにパスをされないようにボールとマークマンの間に入りましょう。「ボールを中に入れさせない」ことを意識しましょう。

### 3. オールコートマンツーマンディフェンス

オールコートにわたってディフェンスをするのがオールコートディフェンスです。ボールがリングに近づくのを遅らせることができます。うまくプレッシャーをかけられればボールを奪うこともできます。その反面運動量が多くなり守る範囲が広がるので体力の消耗が多くなります。

ボールを奪うことができれば素晴らしいディフェンスですが、ボールが進むのを遅らせることができればオールコートのディフェンスは成功です。

以下の三つのことを理解してディフェンスしましょう。

#### ①ハリーバック

オフェンスに速攻を出させないようにすばやく戻ることを言います。オールコートマンツーマンでは、ハリーバックと同時にピックアップをする必要があります。

#### ②ピックアップ

マークマンを捕まえることです。これが遅れるとプレッシャーがかからず簡単にボールを運ばれてしまいます。オフェンスが終わったらすぐさまマークマンを捕まえられるようにしましょう。ただし、速攻の危険があったならばハリーバックです。

#### ③ボールライン

ボールの高さでエンドラインと平行の仮想の線をボールラインと言います。ディフェンスはボールラインより低い位置にいるようにしましょう。ボールラインより高い位置にいてはボールを守ることができません。自分のマークマンが高い位置にいてもボールラインまですぐさま戻りましょう。

### 4. ハーフコートマンツーマンディフェンス

ボールがセンターラインを越えたらハーフコートディフェンスになります。全員で協力してボールを守ります。

## 【ディフェンスの役割】

ボールとマークマンの位置によって役割が変わります。それぞれの責任を果たしましょう。オフェンスにシュートを打たせないために何をするかを理解しましょう。

### ①ボールマンディフェンス

ボールを持っているオフェンスについているディフェンスをボールマンディフェンスといいます。ボールマンとリングの間に入り、シュートを打たせないでなおかつ抜かれない距離を取りましょう。おおむね手の届く距離です。また、ボールマンに強いプレッシャーをかけることであれば、ボールマンの判断を遅らせることができるのでオフェンスには大きなダメージになります。

### ②ディナイディフェンス（ワンウェイポジション）

強いパスが届く距離にいるオフェンスについているディフェンスです。パスをさせないために、パスコースに手を入れます。ただし、パスコースを頭が超えてしまうと裏を取られてしまいます。適度な位置を覚えましょう。アウトサイドでは決してオフェンスの外側に行ってははいけません。ただし、ペイントエリアにパスが入る場合はボールとマークマンの間に入ってパスを邪魔します。ペイントにボールを入れさせないためです。「ボールを中に入れさせない！」と覚えておけば適切なポジションを取ることができます。

パスを簡単にさせないことでボールの移動を邪魔して守りやすくすると同時にボールをリングから遠ざけます。

### ③ヘルプポジション（ツーウェイポジション）

強いパスが来ない位置にいるオフェンスについているプレイヤーの仕事です。ボールがペイントに入る前にヘルプに行ける距離にいきましょう。ボールが逆サイドにある場合はおおむねミドルライン上に位置します。ドライブされたときにレイアップされないようにするのがヘルプの仕事です。ペイントの外でオフェンスを止めることができれば最高です。

## 【ディフェンスの技術】

### ①ジャンプ・トゥ・ザ・ボール

ボールが飛んだ方向に1回ジャンプします。こうすることで正しいポジションを取ることができます。無意識のうちにジャンプトゥザボールが出来るようになりましょう

### ②ショー

ドライブされたときに隣のディフェンスがコースを一瞬ふさぎます。そうすることでドライブを躊躇させてその隙にマークマンが正面（インライン）にもどります。

### ③ヘルプ

ペイントにボールを入れさせないためにオフボールのマークマンが助けに行きます。そのためには適切なポジショニングと視野が必要です。しっかりとコースに入って体で止めましょう。手を使ってはいけません。ファールになってしまうかもしれません。

### ④カバーダウン

ヘルプが起これるとヘルプしたディフェンスがついていたマークマンが空いてしまいます。ここにパスをされると失点のピンチです。隣のディフェンスが下がってきてパスを防ぎましょう。

### ⑤リカバーor ローテーション

ヘルプからカバーダウンの流れでマークマンがずれます。ここからマークマンを捕まえなおすのですが、もとのマークマンに戻ることをリカバー、マークマンを変えていくことをローテーションといいます。チームによって考え方はいろいろですが、ローテーションをするとミスマッチが起こってしまったりオープンショットを打たれるリスクが出てくるのでリカバーで守る方が安全です。どうしてもないときだけローテーションするのがよいでしょう。

### ⑥スクランブル

緊急事態です。ディフェンスが崩れていることを指します。とにかく危険なところ（ボール、ゴール下）から守っていくしかありません。ボールがフリーであればボールに近い人がボールにつきます。マークマンは関係ありません。ゴール下がフリーであれば近い人が守りに行きます。とにかく危険なところから守るしかありません。危険な場所に気が付いて守るしかありません。速く正しい判断ができるようにしましょう。

### ⑦バンプ

ペイントに入ろうとするオフENSEを体を張って止めます。ペイントにボールが入るとピンチです。なので、ペイントにオフENSEを入れなければパスは入りません。オフENSEのコースを先にふさいでペイントにオフENSEを入れないようにしましょう。

### ⑧スクリーンディフェンス

スクリーンに対するディフェンスです。ファイトオーバー、ショルダートゥショルダー、バンプ、スイッチ、アンダー、ショー&リカバーなどがあります。状況によって使い分けますが、自分のマークマンを守るためにスクリーンがあっても自分のマークマンは自分で守れるのがベストです。

## 5. シュートの後の動き

シュートを打たせたらディフェンスは終わりではありません。はずれたシュートをオフェンスにとられてしまってもまだディフェンスです。オフェンスリバウンドはペイントショットにつながりますし、続けて2回ディフェンスをすると失点の確立がぐっと上がります。ディフェンスリバウンドは必ず取らなくてはなりません。そのための技術を身につけましょう。

### ①ブロックアウト

マークマンをリバウンドに飛び込ませないために体で壁を作ります。また、オフェンスがリングに近ければ近いほどオフェンスリバウンドを取られる確率が上がるので、なるべくリングから遠い位置でブロックアウトしましょう。そのためには、ショットを打たれたらリングから離れる方向（外川矢印）に移動してオフェンスをブロックします。まずは内側の肩を相手の胸にまっすぐぶつけます。アウトサイドであればそのまま相手を押さえます。インサイドであれば、肩を当てたところから体を45度回転させておしりでさらにオフェンスを押し出します。ただし、相手がジャンプしてからは押しはいけません。

ショットを打たれたらボールを追うのではなく、マークマンがリバウンドをとれないようにブロックアウトしましょう。全員がブロックアウトをしたならばオフェンスリバウンドを取られることはありません。ただし、一人でもブロックアウトをしないと簡単に相手にとられてしまいます。全員がブロックアウトをしましょう。

## 第3章 チーム戦術

### 1. トランジションオフェンス

とにかく速くボールを前に進めてイージーレイアップや1on1を攻め切る。そのために、ディフェンスを頑張り相手に悪いシュートを打たせてリバウンドを取る。そこからアウトレットパス、先頭が走る。つなぐか走るかの判断。これらを使って速攻を狙う。

## 2. ハーフコートオフense

ハーフコートオフenseはモーションオフenseをベースにする。さらにイメージを共有するために以下の順番でプレーを選択していく。

フロアバランスは4メンアウト。4人が外にポジショニングします。4メンドリルの動きを原則（縦にパスしたらバスケットカット、横にパスしたらアウェイ。空いたポジションを埋める。パスを受けられなかったらバックカット。ボールをサイドチェンジ）にボールと人を動かしディフェンスの隙を作ってアタックします。ショットができればショット。ショットできなければキックアウト（もしくは中に合わせ）してキャッチ&アタックをし連続した動きの中でディフェンスを崩していく。

ポストにボールを入れた場合はギブ&ゴーからポストアタックを狙う。

## 3. スローイン

Vカットやシールを効果的に使いましょう。

エンドフォーメーションも深く理解しましょう。

## 4. ディフェンス

ディフェンスはオールコートマンツーマンディフェンスです。ディフェンスの原則を徹底しましょう。

チームとしては以下のことを守りましょう。

【ボールプレッシャー】

ボールにプレッシャーをかけましょう。常に。いつでも。

【方向付け（ディレクション）】

バックコートではコースチェック（トランジション時に縦に早くボールを進めることをさせない）。フロントコートでは内側を抜かれないようにしましょう（ノーミドル）。オフenseを外側に追いやるのです。

【ディナイ】

ディナイをしてボールをゴールから遠ざけましょう。ボールが動かないとオフenseが滞る効果もあります。

【ペイントにボール&人を入れない】

ディナイ、バンプ、ヘルプ、ショーなどあらゆる手段を使ってペイントにボールも人も入れないように守りましょう。

#### 【ヘルプの後】

ヘルプが起こってマークマンがずれた場合は元のマークマンに戻りましょう(リカバー)。どうしてもなければローテーションになります。選手間で声を掛け合って、一番近くにいる人をマークしましょう。最優先はボールのマッチアップを真っ先にすること。

#### 【リバウンド・ルーズ】

悪いショットを打たせても、ボールに指をひっかけてボールを転がしてもそのボールを取らなければディフェンスは終わりません。リバウンド・ルーズは絶対に取りましょう！！

そのためにブロックアウト！！ボールに反応する！！飛びつく！！

リバウンド・ルーズは攻撃回数を増やすとっても大事なプレーです。絶対に負け負けないようにしましょう。