

ディフェンスを知ろう！

- チームディフェンスについて -

個々の力が前面に出る攻撃とは対照的に、ディフェンスではチームの力がそのまま現れるとされている。ディフェンスで1人が優れていても、他の4選手が同じレベルになれば、そこから相手に攻められてしまう。つまり、コート上の5人が高い意識を維持し続けることが重要なのである。

そして、その意識を共通させることがチームディフェンスを向上させるうえで欠かせない要素となる。仮に1人の選手が自身のマークマンを相手に手間取っていても、考え方が同じであれば、他の選手がフォローもできるからだ。

ボールマン(ボールを持っている選手)に対するディフェンス

ボールを奪えるに越したことはないが、前に出すぎると相手に抜かれたり、ファウルにつながる危険性がある。相手に楽にプレーさせない意識が大事。

オフボール(ボールがないとき)のディフェンス

3人目4人目5人目の選手もボールが自分の近くにはないからといって棒立ちになっ
てはならない。ボールマンと自分のマークマンの動向を把握し、いつでも動き出せる
体勢を維持しなければならない。

ディフェンスの種類

マンツーマンディフェンス

ディフェンスの基本型ともいえるのがマンツーマンディフェンス。1人の選手が相手の一人をマークする点で、ディフェンスの基礎技術が全面に出る形態。

ただし、1人1人の力が問われるマンツーマンにしても、チームディフェンスを機能させるためには、いくつかの約束事を作る必要がある。

ゾーンディフェンス

オフェンス側が使いたいスペースなど、あるエリアに一定の陣形をとり、意図した攻撃をさせないようにする守り方。1人1人に密着してマークしないぶん、ノーマークを作られやすく、外角のシュートなどを打たれやすい。

逆に、的を絞ったディフェンスができ、陣形ができているぶん自分たちの攻撃に入りやすいというメリットもある。

オールコートプレス

オフェンス側が自陣にいる段階から激しいプレッシャーをかけるディフェンス。コート全体にマンツーマンとゾーン、どちらかを敷く形となる。

ハーフコートプレス

オフェンス側がセンターラインのやってきたあたりから激しくプレッシャーをかけるディフェンス。ハーフコートでマンツーマンとゾーン、どちらかを敷く形となる。

それぞれのディフェンスについて

マンツーマンディフェンス

マンツーマンの技術

ヘルプ&リカバリー 臨機応変な対応で相手を封じる

自分のマークマンを抑えることはマンツーマンの基本だが、最優先とすべき点は、相手にリングに近寄らせず、シュートを決めさせないことである。したがって、ボールマンをマークしているチームメイトが苦しんでいる状況においては、助けてあげなければならないし、わざと2人がかりで囲んでしまう場合もある。これが「ヘルプディフェンス」である。

ただし、1人の選手に2人の選手がマークにいくと当然、オフェンス側の選手が1人あまる。すなわちノーマークになる選手が出てくる。ヘルプに行ってもすぐに戻るリカバリーも大事なものは、こうした理由からである。

ボ・ルサイドカット カットインの動きに対応する

オフボールの選手は、ボールと自分のマークマンを把握できるように、少し距離をおいてポジションをとらざるを得ない。それでも自分のボールマンがカットインしたら即座にボールサイドのパスコースを遮断できるようにしておく必要がある。

そうして、パスを受けさせなかったといって安心せず、その後のマークマンの動きに対してもしっかり対応しよう。

シャット・ザ・ゲート 2人がかりでコースを遮断する

ボールマンはカットインして、リングに近づこうとする。先にコースに入られ、横から手を出すとファウルになる可能性が高い。そこで、ディフェンス2人でドリブルのコースを遮断してしまう。これが「シャット・ザ・ゲート」と呼ばれるプレー。

「門」は完全に閉じる

シャット・ザ・ゲートとは直訳すると「門を閉じる」となる。この門が中途半端に開かれています。ボールマンがすり抜けてしまうと、2人が一気に抜かれてしまうことになるので完全に門を閉めること。そこに相手がぶつかってくればチャージング（オフェンス側のファウル）となる可能性が高い。

アウトナンバーへの対処

速攻ではボールを奪うことよりシュート率低下を最優先に

相手に速攻を展開されたときのシーンとしてよく見られるのが、ディフェンス側の人数よりオフェンス側の人数が上回っている - いわゆるアウトナンバー（数的有利な状況）である。

ディフェンス側から見て1対2、2対3という状況は、完全に主導権をオフェンス側に握られていると思ってしまう。そこでムキになってボールを奪いにいくと相手にパスやドリブルで簡単にかわされ、0対2、1対3という形を作られてしまうから要注意。

こういう場面でディフェンス側に求められるのは、攻撃を遅らせる事である。チームメイトが戻ってくる時間が作れるからだ。そして、シュートを打たれるにして

も、そのシュートが決まる可能性を低下させられるように最善をつくさなければならぬ。

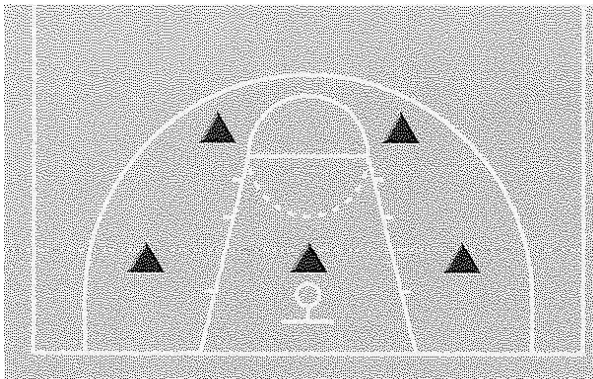
ゾーンディフェンスのパターン

陣形をうまく機能させてスペースを埋めてしまう

自分のマークマンを抑えることが中心のマンツーマンとは異なり、ゾーンディフェンスではオフェンス側に自由にスペースを使わせないようにする。マンツーマンでは相手の動きに応じて激しく動き回るが、ゾーンディフェンスではある一定エリアのポジションで止まるケースが多い。

しかし一つ注意しなければならないのは、ゾーンディフェンスを敷くにせよ、マンツーマンの基本プレイができないことには、強固なシステムにはならないという点。ボールマンへの対処、ボールへの意識の向け方などにおいてマンツーマンで培われた基本プレイを取り入れないといけない。

2 - 3 (ツースリー) ゾーン



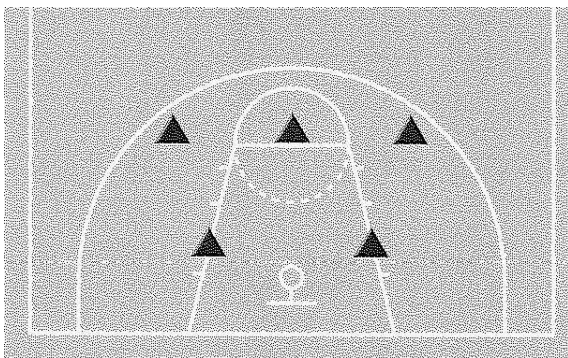
インサイドを固める

攻撃側のセンターが大きくてマンツーマンでは封じられないとき、あるいはディフェンス側に大きなセンターがいてインサイドに固定したいときなどに使われる。

注意

前線に2人しかいないぶん、アウトサイドが手薄となりがち。トップの位置、あるいは両サイド45°の位置からのシュートなどには特に警戒しないといけない。

3 - 2 (スリーツー) ゾーン



アウトサイドを抑える

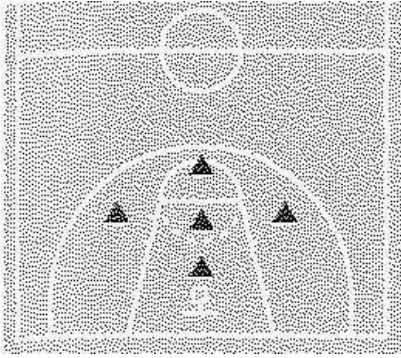
アウトサイドからのシュートを得意とするチームに対してよく使われる。

前3人配備するぶん、リバウンドに強い選手がいれば速攻につながりやすい陣形。

注意

手薄になりがちなのがコーナー付近。そこからアウトサイドシュートに加え、コーナーに一度パスが渡ってからのインサイドを崩されるケースがよく見られる。

1 - 3 - 1 (ワンスリーワン) ゾーン



インサイドを支配する

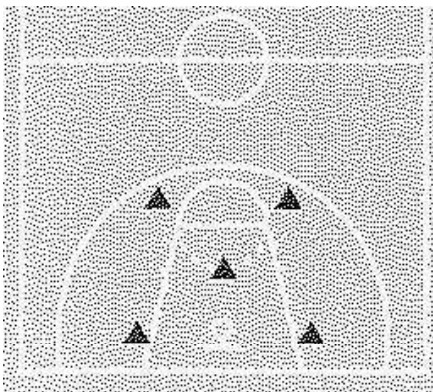
ハイポストに的を絞りつつ、内外両方をバランスよく抑えることを目的とする。

ボールマンへのプレッシャーをうまくかけられる選手がトップに、そして中央に高さのある選手を配備できれば強固なゾーンが可能。

注意

45°とコーナー付近にスペースが空くぶん、そこを行き交うパスへの対処が成否を分ける。両翼2人がいかに速く動けるか、ダブルチームで対応するのか、お互いの連携(約束事)が大切。

2 - 1 - 1 (ツーワンツー) ゾーン



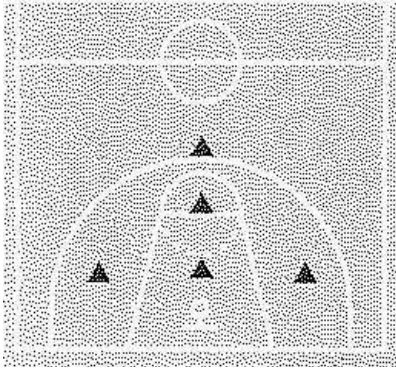
ポストマンを封じる

2 - 3、3 - 2の陣形に近いが、ハイポストに1人を配備し、内外のバランスを考慮している。オフェンス側のリズムを狂わせる上でもよく使われる戦術。

注意

ボールマンへのプレッシャーのかけ方、かけるタイミングが難しい。特にトップの位置、45°とコーナーの間でどの選手がどういうディレクション(方向付け)をするかチーム全体が認識しておかないと簡単に崩されてしまう。

1 - 1 - 3 (ワンワンスリー) ゾーン



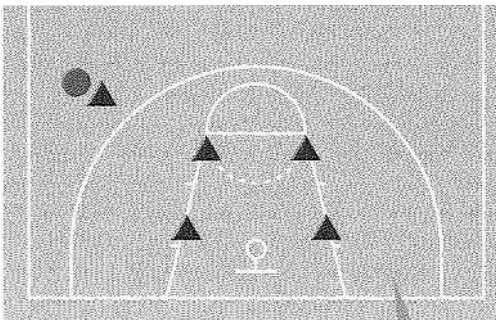
ボールマンにプレッシャーをかける

2 - 3の陣形から前線にいる1人がボールマンにプレッシャーをかける。そして、アウトサイドシュートの危険性を回避するのがこの陣形の狙いだが、こうした変形ゾーンは他にもたくさんある。

注意

この1 - 1 - 3では、前線にいる2人のコンビネーションが成否を分ける。2人でかなり広い範囲にわたってプレッシャーをかけなければならぬから。また両翼2人がタイミング良く45°付近まで出られると強固になる。

ボックス&ワン



1人のエースを徹底マーク

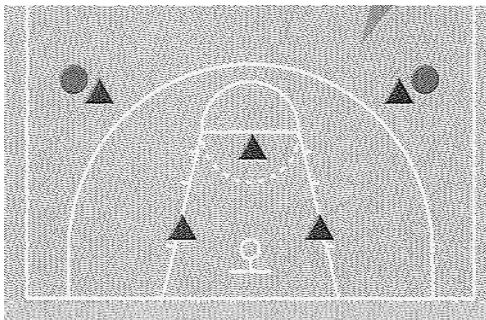
相手チームの得点が1人の選手にかたよっている場合、あるいは1人の選手のコントロールに依存している場合に、その選手だけをマークし、残りの4人でゾーンを組むこともある。

注意

マークする選手に対するファウルに注意すること。

また、マークされている選手がコート隅で休みながら動くと、スペースが広がり、他の選手が攻めやすくなる場合もあるので注意する。

トライアングルツ



3対3の攻防に持ち込む

オフェンス側の得点源2人、あるいはガードとセンターの2人といった攻撃のラインを2人がかりで止める。相手の攻撃リズムを狂わせるために、一定時間内のみ使われるケースが多い。

注意

残りに3人でゾーンを敷くため、ボックス&ワン以上にスペースが広げられる危険性がある。

ゾーンを敷く3人にそれだけのディフェンス力があるかを見極めなければならない。さらに、自分たちの攻撃リズムを乱さないようにしなければならない。

セットオフェンスに持ち込ませない

のようにディフェンスには、オフェンス側の選手を1対1でマークするマンツーマンとスペースを埋めるゾーンがある。さらにその2つのディフェンスをコート上のどこのエリアで発揮するかというのも、戦術的なポイント。

コート全体で仕掛けるディフェンスがそれぞれ、オールコートのマンツーマンプレスとゾーンプレス。また、センターライン付近でプレッシャーを仕掛けるのがハーフコートのマンツーマンプレスとゾーンプレス。さらにその中間ラインあたりがスリークォーターのプレスという具合に、コート上のあらゆるところでディフェンスすることが可能。

特にこのような形態は「プレスディフェンス」とも呼ばれ、平均身長の低いチームが、高いチームを相手に、セットオフェンスに持ち込ませないことを狙いに使う戦術の一つである。

オールコートプレス

コート全体で粘り強くマークし、ミスを誘う。

1. エンドスローから止める。

相手がエンドスローを投げ入れるその瞬間から仕掛けることができる。特に自分たちのシュートが決まった直後、相手にプレッシャーをかける戦術は、「ショットインプレス」とも呼ばれている。

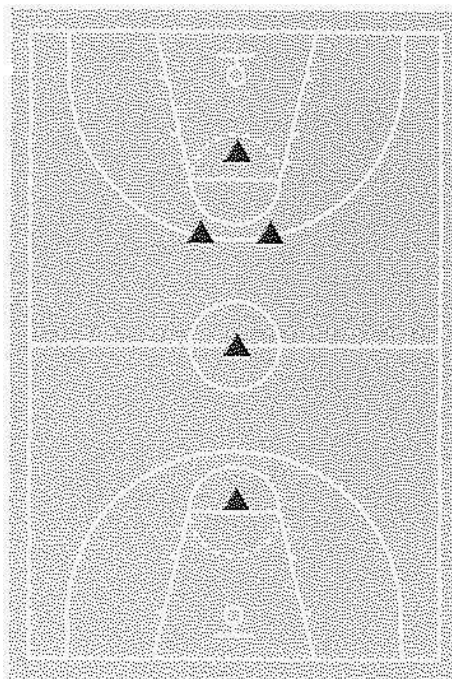
2. ドリブルの背後からねらう

ボール運びに入るオフェンス側の選手は、前方の状況に目をやりながらドリブルを突く。そこで、死角となる背後からもう1人の選手がすみやかに近寄りスティールをねらう。当然、ボールマンをマークする選手には、一方の手でドリブルさせるような工夫が求められる。

3. ドリブルを止めたら仕掛ける

ボール運びをする選手のドリブルを止めたら一気にダブルチームでたたみかける。ダブルチームになれなくても、限定されているパスコースに対応する。

1 - 2 - 1 - 1 (ワンツーワンワン) ゾーンプレス



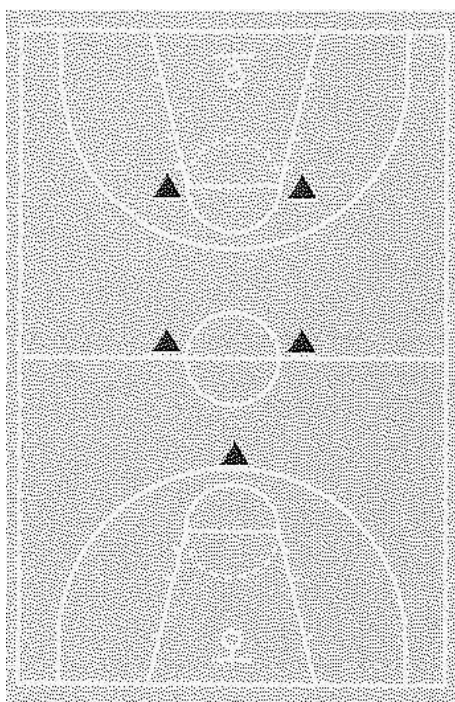
ボールマンにプレッシャーをかける

陣形を崩さずにオールコートでプレスを仕掛ける。特に1 - 2 - 1 - 1では、ボールマンにプレッシャーをかけている先頭地点から自陣に戻っている最後の1人までが縦長に広がってスペースをケアしている。

注意

ドリブル突破をされないのが大前提だが、サイドにスペースが空いているぶん、そこで攻撃の起点を作られやすく、取りに行き過ぎると中央突破を許してしまいかねない。いかに早くセットディフェンスに戻れるかもリスクを軽減させる鍵となる。

2 - 2 - 1 ゾーンプレス



パスコースを抑える

ボールマンに対して2人で挟むようにしながらプレッシャーをかける。パスコースが消されるような格好となり、ボールマンとしてもパスを出しにくい陣形になっている。

注意

最前列の2人がパスコースを消そうと広がりすぎると2人の間をドリブル突破されてしまうので要注意。さらに2列目の2人が前へと出すぎると、センターラインを超えたあたりでつながれ、最後列の1人で対処しなければならなくなるので、前後のバランスをよく考える必要がある。

どのディフェンスを行うにせよ、個々の脚力・ディフェンス力とお互いの連携がなければならない。

バスケットは1人ではできないスポーツなので、助けたり助けられたりは当然。

したがって、お互いを信じあい、お互いをかばいあう気持ち、いたわり合う気持ちがなければ、いけません。

オフェンスばかりのチームでは、シュートが入っている時はいいけど、100%の確立でシュートも入るわけではありません。

相手の攻撃を守りきり、自分たちの攻撃の回数を増やすことが大切です。

ディフェンスの強いチームこそ、試合で勝ち残っていけるチームです。

そのための、フットワークであり練習なのです。

ひとつひとつの練習をしっかりと身につけるように自分で意識して練習しましょう。