

金子寛治の Zone Press Defense & Zone Defense

～Zone Pressからのチェンジングディフェンス～



指導
解説

金子 寛治

愛知県・安城学園高等学校
男女バスケットボール部監督

実技
協力

安城学園高等学校
男女バスケットボール部

Zone Press Defenseは、ゲームのペース、テンポ、リズムを自チームに持てきたい時やビハインドを追っている時にゲームの展開を早めて多くの攻撃回数を得たい時に必要になります。そして色々なバリエーションを持っていると大きな武器となります。

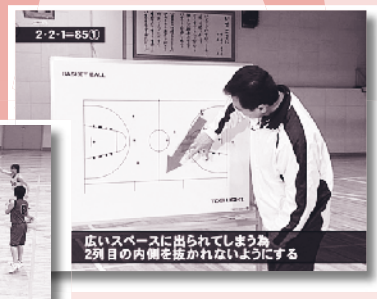
今回のシリーズではZone Pressの様々なバリエーションと、フロントコートへ戻ってからの数々のチェンジングディフェンスを紹介します。

指導者として知っておくべきポイントが充実している新しいシリーズ、ぜひご覧いただき、ご自分のチームでも使えるように工夫してください!

Zone Pressを操り
チーム力をワンランクアップ!!



様々な
Defenseバリエーションから
チームに応用しよう!



700-1 Zone Press & Zoneの形態とセオリー (35分)

700-2 実際のパターン①ハーフコート・Zone Defense (58分)

700-3 実際のパターン②オールコート・Zone Press Defense (I) (62分)

700-4 実際のパターン③オールコート・Zone Press Defense (II) & 分解練習 (51分)

▶各巻の詳細は裏面をご覧ください

大好評既刊!

DVD No.641-S

金子寛治・アウトサイドプレーヤーのためのオフェンステクニック
～実戦に裏付けられたオフェンス技術&ドリルABC～
全4枚 33,600円/各枚8,400円(税込・送料別)

641-1	ワンハンドシュート編	(50分)
641-2	ドリブル編	(80分)
641-3	アウトサイドの1on1【1】編	(81分)
641-4	アウトサイドの1on1【2】編	(59分)

DVD No.601-S

金子寛治のThe BigManテクニック
～小さい選手が大きい選手に平面で対抗する足技・手技～
全4枚 33,600円/各枚8,400円(税込・送料別)

601-1	Vol.1	シュート&フェイクバリエーション	(60分)
601-2	Vol.2	ターンバリエーション&ビッグマンドリル	(53分)
601-3	Vol.3	シールバリエーション/フロント&リバースターン	(66分)
601-4	Vol.4	スピントーン&ペイント内プレー	(61分)

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

記入例

○DVD No.
○お名前
○ご住所/TEL.
○お勤め先/TEL.
○お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます (分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656

700-1
(35分)Zone Press & Zoneの
形態とセオリー

第1巻目は全体の概論です。Zone Pressの必要性、それぞれのディフェンスパターンの形態と特徴、ナンバーコールの意味、セオリーなどについて解説します。

※1枚目は解説のみです

■イントロダクション

■分類

- ノーマルorスイッチorトラップorディナイロースチール
- ゾーンプレス→ゾーンorマンツーマン(3段階)
- ゾーンプレスの形態(オールコート)

- ①2・2・1
- ②2・1・2
- ③1・2・1・1
- ④1・1・2・1
- ⑤1・2・2
- ⑥1・3・1

○ゾーンの形態(ハーフコート)

・マッチアップ・ゾーン

- ①3・2
 - ②1・1・3
 - ③ドロップ(正式=ヨーヨー)
 - ④ドロップ(変型)
- ・コーティング・ゾーン
- ①3・2(1・2・2含む)
 - ②2・3(2・1・2含む)
 - ③1・3・1



目の中合わせによって外側の動きに対応する



アクションを起こしてボールを止める
→下がってパスコースをふさぐ前に出る

■ディフェンスの#(ナンバー)コール

・バックコートのベースラインを100としてフロントコートのベースラインを0とする考え方と下桁の番号でディフェンスパターンやトラップ、スチールなどの意味を持たせる。

■セオリー

- 自己犠牲と奉仕の精神
- コミュニケーション
- 自分達のペースにする(相手のペースにしない)
- 具体的な実践
- 全体像を把握する

700-2
(58分)実際のパターン①
ハーフコート・Zone Defense

2巻目ではハーフコートのZone Defense、マッチアップゾーンとコーティングゾーンのバリエーションを紹介します。

■マッチアップ・ゾーン

- ①3・2マッチアップ・ゾーン(1・4の対応も)
(トップ:1番=PG)
- ②1・1・3マッチアップ・ゾーン(1回目2回目
3回目で下が出る)
- ③ドロップゾーン(正式)(ヨーヨー・ゾーン)
(パス&ドリブルのコート3等分)
- ④ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)
c.f. 方向付けた1・3・1
- ⑤ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)
2・1・2
- ⑥ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)3・2マッチアップ・ゾーン
- ⑦ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)1・3・1&2・1・2&3・2の
マッチアップ・ゾーンのミックス



※ハイポストに入れないようにしめる
※2つ所守る・面合いを覚える意識をする

■コーティング・ゾーン

- ①3・2ゾーン(1・2・2も含む)
- ②2・3ゾーン(2・1・2も含む)
- ③1・3・1ゾーン



コナ から遠くへ出したパスを
スチールできるように予測しておく



ウィングの裏に注意する

700-3
(62分)実際のパターン②
オールコート・Zone Press Defense (I)

この巻ではオールコートゾーンプレス2-2-1のバリエーションを紹介します。

■2・2・1=85

- ①ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)
c.f. 方向付けた1・3・1
・ボールがサイドに入った時の対応
・ボールが真ん中に入った時の対応
(フラッシュにつかない)
・ボールが真ん中に入った時の対応
(フラッシュにつく)



2列目の選手は両手合わせによって押さえておく

- ②ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)1・3・1&2・1・2&3・2
マッチアップ・ゾーンのミックス
- ③ドロップゾーン(変型)(ドロップ:固定)=34
- ④3・2マッチアップ・ゾーン(ドロップ:固定)
- ⑤3・2マッチアップ・ゾーン(ドロップ:固定)→マンツーマン(ディナイ)
(スイッチ無し)
- ⑥3・2マッチアップ・ゾーン(ドロップ:固定)→マンツーマン(オープン)
(スイッチ無し)
- ⑦3・2マッチアップ・ゾーン(ドロップ:フリー)→マンツーマン(ディナイ)
→31・32・22(スイッチ有り)
- ⑧3・2マッチアップ・ゾーン(ドロップ:フリー)→マンツーマン(オープン)
→31・32・22(スイッチ有り)



1・2列目の選手が同じ方向を向き、スペースをふさぐ
→ハーフに入ったら互い合いに変わる

■2・2・1=86→54→131(ドロップ:固定)

- ・フラッシュがない時の対応
- ・フラッシュのスチールを狙った時の対応
- ・フラッシュとかがぶった時の対応

■2・2・1=87→54→131(ドロップ:固定)

■2・2・1=88→51→マンツーマン

700-4
(51分)実際のパターン③
オールコート・Zone Press Defense (II) & 分解練習

この巻では2-1-2、1-2-1-1などオールコートゾーンプレスのバリエーションとディフェンスのための分解練習を紹介します。

■2・1・2=85→ゾーン→マンツーマン

■2・1・2=88→54・34→131(ドロップ:固定)

■1・2・1・1(104・107)→マンツーマン
c.f. フラッシュされたら1・3・1

■1・2・1・1(85)→131(ドロップ:固定)

■1・1・2・1(85)→131(ドロップ:固定)
(1・1・3と同じ)

■1・2・2(65)→ヨーヨー

■1・3・1(65)→1・3・1(コーティング
ゾーン)

引継ぎをしたらずに表を
(顔の向きを覚える)

■分解練習

- クロス・ステップの切返し(3歩&5歩)
- 縦3(ノーマル&ショートカット)
- 横跳び・後ろ跳び
- ウィングのヒストン
- ゾーンプレス・スチール5on9



■3分の追い込み(10点差)

- 87→131
- 88→131
- 86→131
- 104・107→131

