



# PRACTICE MEMO 2014

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当:鈴木指導員



第55回目指導  
12月1日 月曜日  
18:00~20:00

小学生女子 18  
名



## 指導のねらい

- ① ゾーンディフェンスを破る



## Practice Menu

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1) ウォーミングアップ       | 5) ゾーンに対してドライブコースを作るスクリーン |
| 2) オフェンスリバウンドドリル   | 6) ゲーム                    |
| 3) リバウンド勝負の3on3    | 7) クールダウン                 |
| 4) オーバーロードからのパスの判断 |                           |

## 指導の感想と次回へ向けてのコメント

今回はゾーンの攻め方を紹介しました。  
ゾーンを攻めるときに、1on1で抜きに行っても次のエリアに常に人が待ち構えているので、なかなかゴール近くまで行くのが難しいと思います。

オフェンスとしては、できるだけゴールに近づいてシュートを打ちたいのですが、ゾーンで小さく守られてしまうとなかなかゴール近くに入ることが出来ず、外から難しいシュートを打って外れてリバウンドを取られて速攻をされるという悪循環になります。

まず、ゾーンオフェンスの最初のコンセプトとして、「オフェンスリバウンドで攻める！」というのがあります。ゾーンはマンツーマンのように人を捕まえるのが難しいので、リバウンドに弱いのです。なので、こちらが打つシュートは外れる前提で、オフェンスリバウンドを取ることでゴール近くに侵入し、確実にシュートを決めきるというコンセプトです。1on1でゴール近くに侵入するのも、オフェンスリバウンドでゴール近くでボール持つのも、同じペイントエリアへの侵入です。ゾーンをひかれたら、オフェンスリバウンドで勝負するつもりで積極的にシュートに行きましょう。また、セーフティーも忘れずに意識しましょう！

次に、片側に多くの人を集めてゾーンで守りにくくするオーバーロードの攻め方を練習してみました。ミニバスには難しいオフェンスですが、この中でスキルと判断を磨くというコンセプトで練習してみました。皆さん予想以上に上手にやっていたので、驚きました。もし、今度の試合でゾーンをひかれたら、試してみてくださいね。

最後に、僕はミニバス年代はゾーンディフェンスは禁止したほうが良いと考えているのですが、ゾーンをひいた方が手っ取り早く相手のゴール近くのシュートを防いでしまうので、なかなかありません。なので、適当なゾーンを指導したら致命傷になるというオフェンスを考えていました。今回、そのオフェンスを皆さんに紹介しました。このオフェンス自体も、選手の成長という側面ではあまりお勧めしていません。しかし、ゾーンを無効化する上では効果的なので、皆さんはチーム練習日も限られていますから、困った時のためにコーチ陣に紹介しておきました。

それでは、また次回のクリニックも楽しみにしています(^^)