

マンツーマンとゾーンはどう見分けるか？

(1)

2025/6

JBA代表強化Gr.
育成テクニカル推進セクション
マンツーマン推進プロジェクト

「子どもたちがバスケットボールを楽しめる環境作り」

を再考し、

「バスケットボール本来の在り方に近づけること」

を目指したい

指導者が倫理観を持ってコーチングすることが大切で、

あまりにコントロールするルール作りで縛ることは

マンツーマン推進の方向性に逆行する。

トラップを仕掛け続けることが 育成年代であるべき姿かどうかは、

指導者の考え方

に関わる。

〔マンツーマンディフェンスとは〕

- ① マッチアップが5人共に見られること。
- ② スイッチは可能であるが、エリアを守り続ける目的のスイッチは許容されない。
- ③ オンボールディフェンスは、マッチアップし、ボールマンのシュート・ドリブル・パスを制限しようとする事。
- ④ オフボールディフェンスは、マークマンとの関係により、ポジショニング・ビジョンを取ること。ヘルプ、トラップ、ローテーションが発生することは可能とする。
- ⑤ マッチアップの状況からポジショニング・ビジョンが適切ではない状況が生じた場合、組織的、意図的でなければ個人のミス、技術不足、判断であると見なして、瞬間の現象を捉えるだけではゾーンディフェンスであるとは見なさない。
- ⑥ マッチアップの状況からトラップが生じた場合、ゾーンディフェンスをしているとは見なさない。但し、これを意図的、組織的に連続して行う場合は目指すマンツーマンディフェンスではない。（スクランブルディフェンス状態）

〔ゾーンディフェンスとは〕

- ① ディフェンスプレイヤーが特定のマッチアップを意識せず、組織的、意図的にエリアを守ること。
- ② マークマンの動きに対して、適切なポジション対応をしていない（例：マークマンについていけないこと）状況が継続的に行われていること。
- ③ マークマンの動きに関係なく、ボールマンを守り続ける状態。
- ④ 隊形を問わず、5人・4人・3人・2人・1人がエリアを守るもの
- ⑤ マッチアップが明確ではない状態が続くディフェンス(例:トラップを続ける中で途中エリアを守る等)

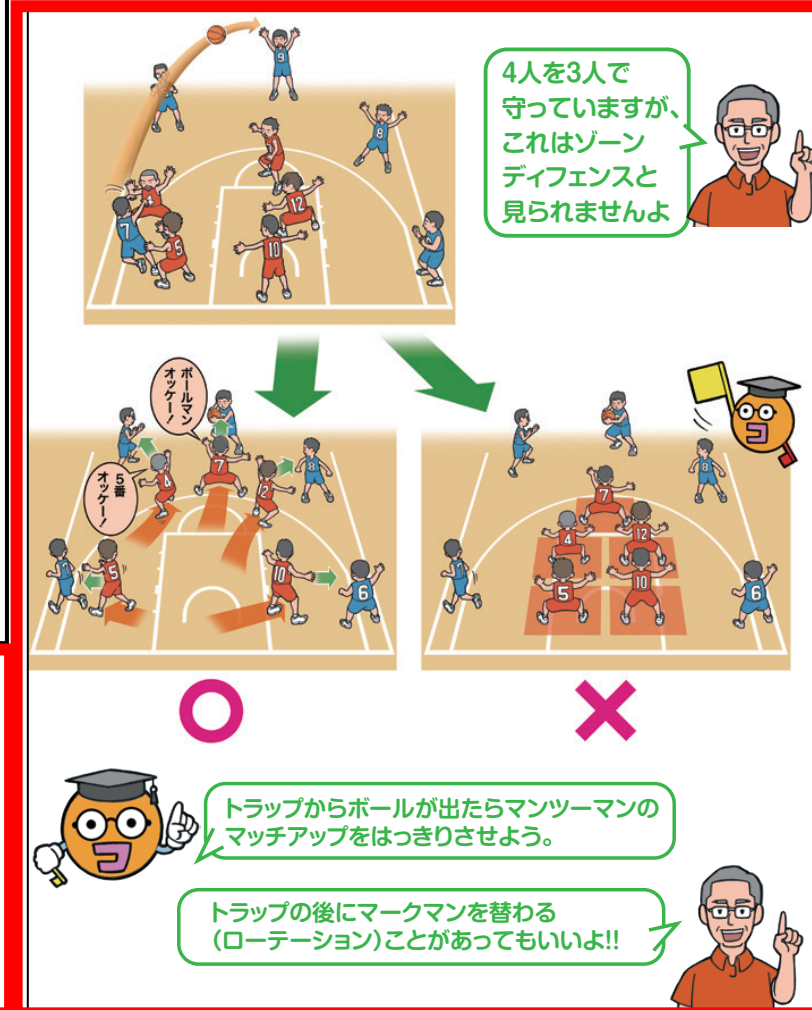
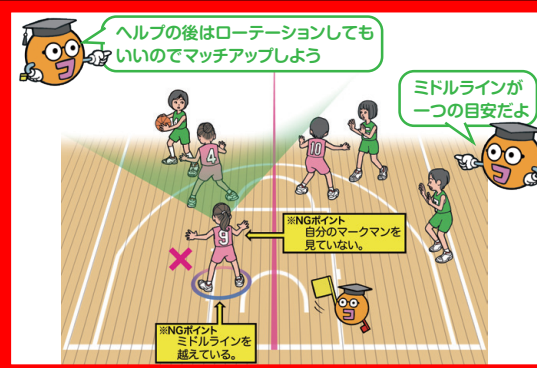
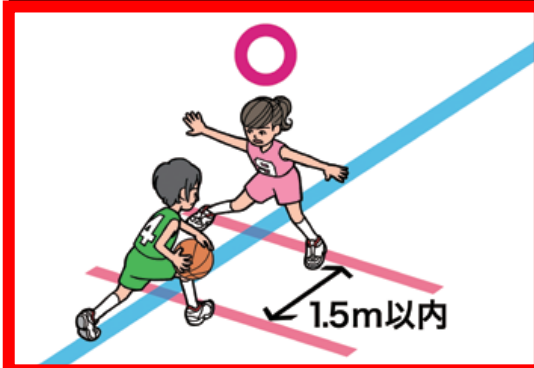
■重要な視点

1) マッチアップしているか、マッチアップしようとしているか

(人=マンツーマン、場所/エリア=ゾーン)

- オフェンスのスタート
- カッティングについていくか
- トラップの後
- ペネトレーションに対するヘルプの後

2) オフボールディフェンスのポジショニング、ビジョン (ボールとマークマン) を取ろうとしているか



多くみられる事象

- ①長身者が制限区域内にとどまり続ける事象
- ②オフェンスリバウンドの後のマッチアップがない
- ③マッチアップが不明確な状態から、トラップに行くケースがある
- ④トラップ専門とされている選手がいる
- ⑤完全にビジョンをなくす選手がいる
- ⑥フルコートでのスローイン時にスローインするプレーヤーへのマッチアップについて
- ⑦アイソレーションオフェンスの際のディフェンスの捉え方
- ⑧スクリーン時のスクリナーディフェンスの捉え方
- ⑨オフェンスからディフェンスの切り替わりにおけるマッチアップ
- ⑩本来マッチアップすべきものが違う（ガードはガード、ビッグはビッグというマッチアップ）
- ⑪かなり裏パスを狙う位置に来ており、トラップから出てくるパスを狙うインターセプターになる

<マッチアップが不十分のケース>

- ①長身者が制限区域内にとどまり続ける事象
- ②オフェンスリバウンドの後のマッチアップがない
- ③マッチアップが不明確な状態から、トラップに行くケースがある
- ④トラップ専門とされている選手がいる

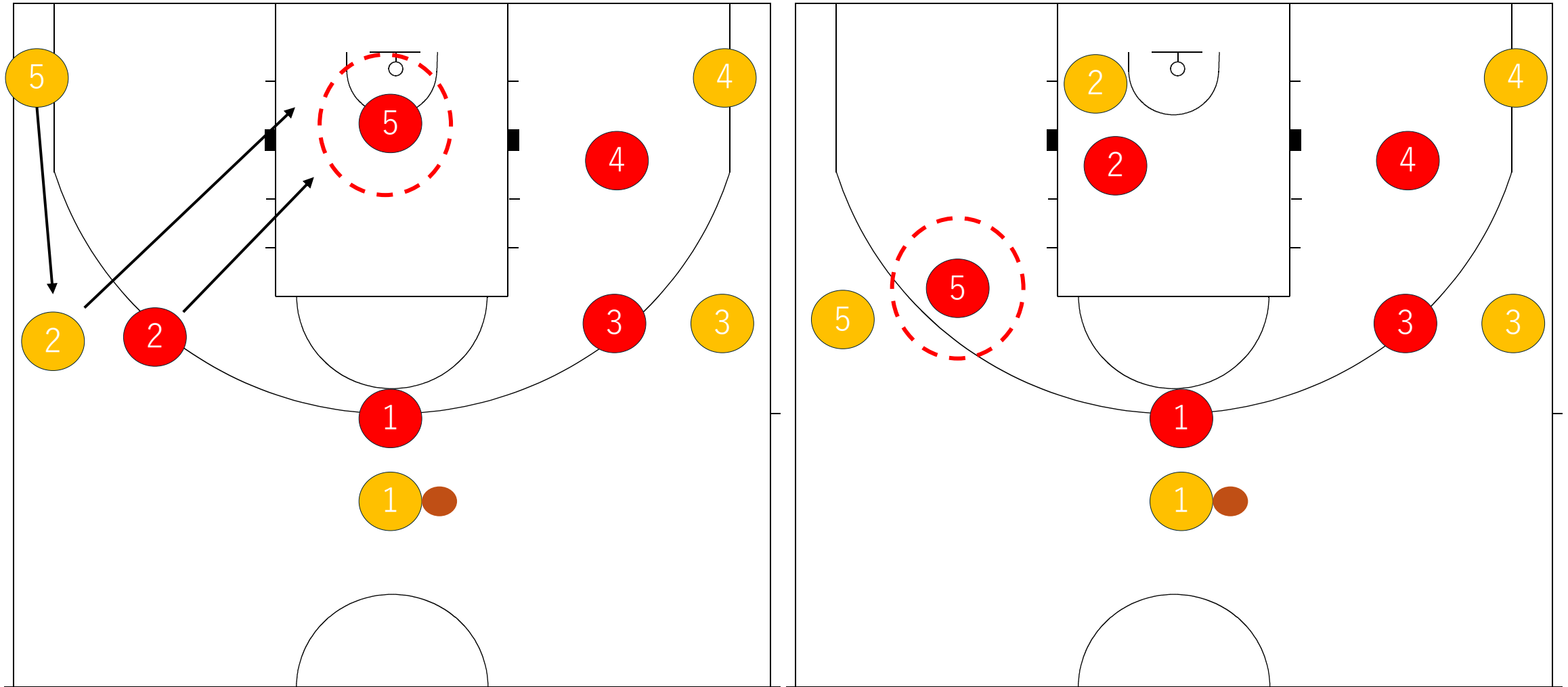
- マッチアップさせないといけなないのでマッチアップを促す。改善なければ旗の対応あり。
(2-2-2、7-2-1)
- 5-2-7「トラップを行わない」= 努力目標としての提示。(判定基準 V-①)
- 最初だけマッチアップして、その後マッチアップしないのは違反 (5-3-1)

- 指導者には理解を深めてもらいたく、
MCとしても説明の文言として使っていただきたいです。

<マッチアップが不十分のケース>

①長身者が制限区域内にとどまり続ける事象

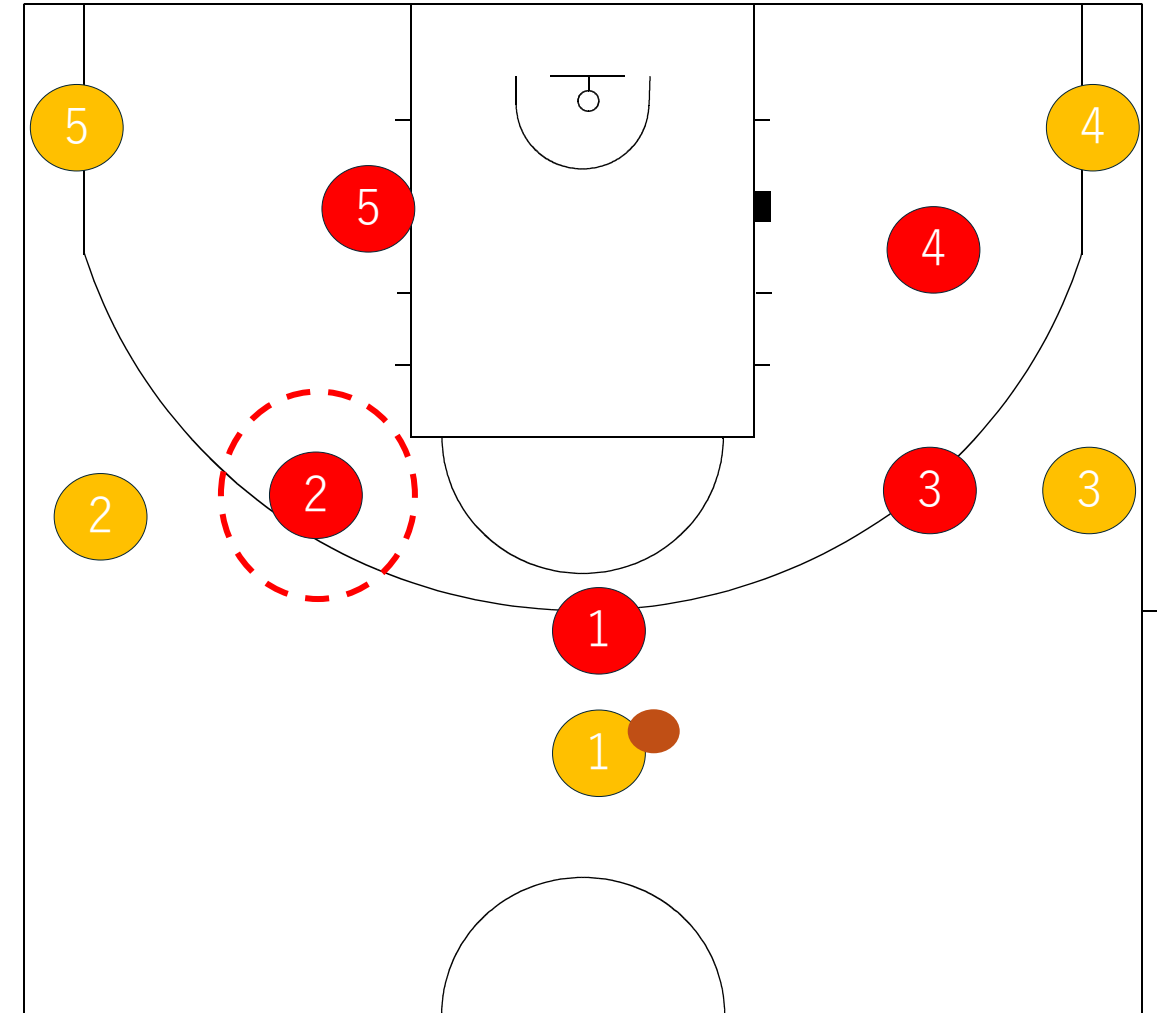
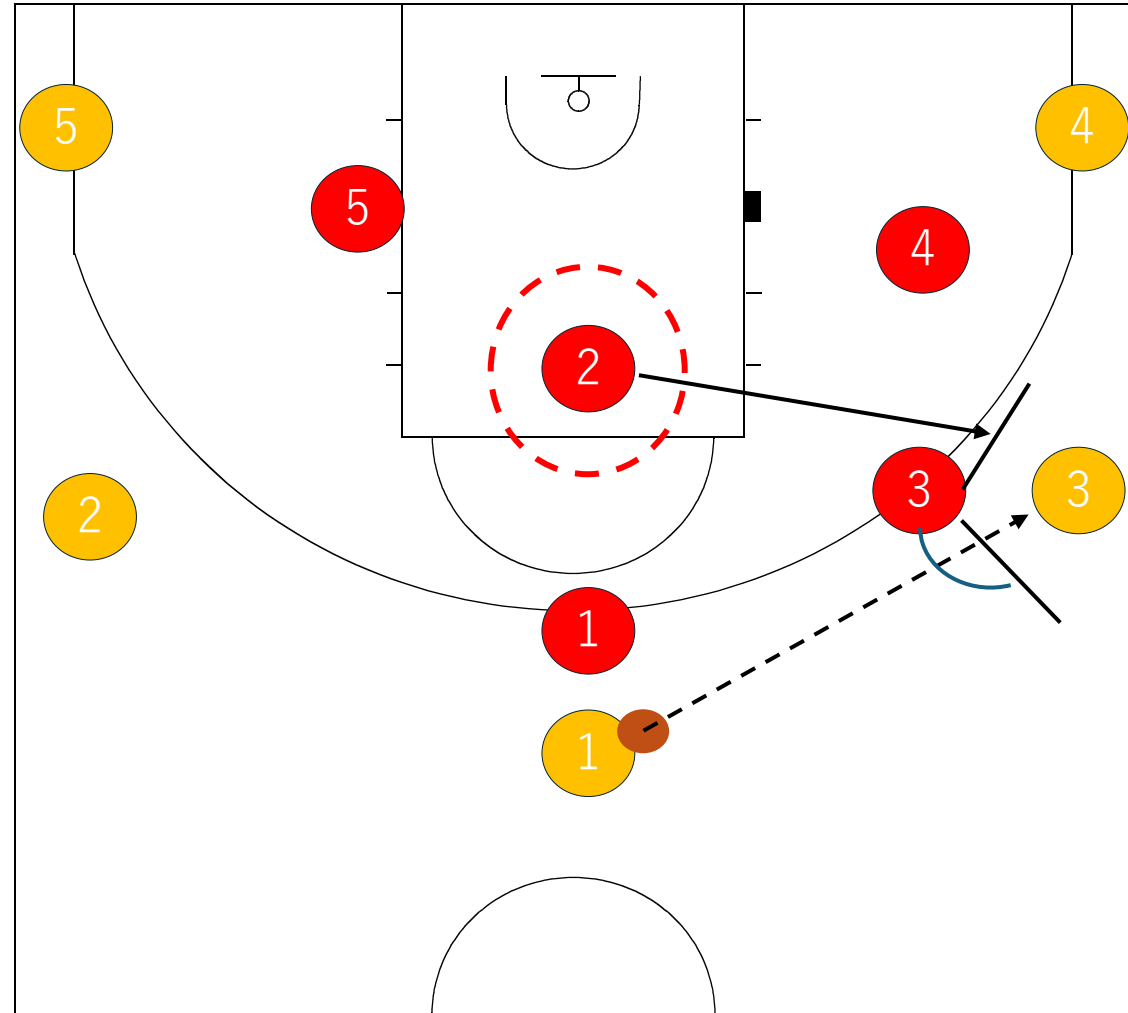
5番のあるべきポジション例



<マッチアップが不十分のケース>

④トラップ専門とされている選手がいる

2番のあるべきポジション例



<トラップだけを考えているか、技術不足か>

⑤完全にビジョンをなくす選手がいる

- 技術不足の場合はやむなし（初心者が多い場合など）（3-3-6）
- しかし上位に繋がるトーナメントでは相手が不利益を生じるので促し、及び旗の対応で改善を図る。
- 都道府県上位、ブロック、全国では基本的に技術不足は考慮しにくい。

トラップを仕掛け続けることが 育成年代であるべき姿かどうかは、
指導者の考え方
に関わる。

指導者が倫理観を持ってコーチングすることが大切で、
あまりにコントロールするルール作りで縛ることは
マンツーマン推進の方向性に逆行する。

「子どもたちがバスケットボールを楽しめる環境作り」

を再考し、

「バスケットボール本来の在り方に近づけること」

を目指したい



育成世代の取り組みについて
理解を深め、
日本のバスケットボールを
成長させましょう