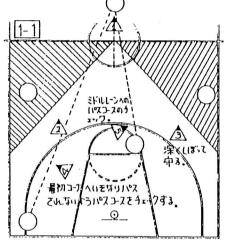
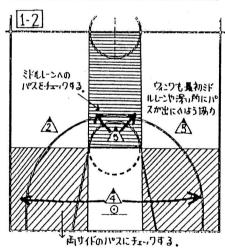
# $1 - PRESS(1 - 2 - 1 - 1 \cdot N - 73 - 1 \cdot N - 1 \cdot N$

- (1) ゾーンプレスディフェンスの分類 (ディフェンスの位置で分類)
  - ①  $\boxed{3-7\nu\chi}$   $-7\nu$
  - ② <u>2ープレス</u> -スリークォーター(3/4) → 2-2-1ゾーンプレス
  - ③ <u>| T=プレス| -ハーフコート(1/2) → 1-2-1-1ゾーンプレス</u>
- (2) 1-PRESS の基本的な考え方→ドリブル、あるいはパスでハーフラインをサイドライン側に運ばせたところでWーチームパスカットをねらう。



### 1-1 基本的なディフェンス配置

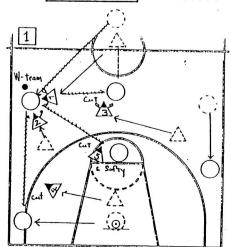
- 1. ①は、ボールマンプレッシャーをかけサイドレーンへドリブルをしむける。
- 2. ウイングの②と③は、ミドルレーンとサイドの深い位置にボールが入らないよう深く中をしぼってポジショニングする。
- 3. センターの④と⑤は、いきなりパスを入れられないよう最初はマンツーマンでチェックする。



#### 1-2 ④と⑤の役割分担

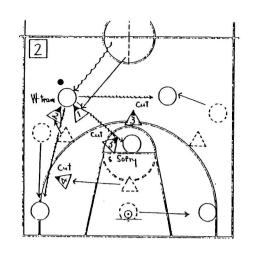
- 1. ④は、カウンターなどのミドルレーンへのパスに対応する。
- 2. ⑤は、コーナーへのサイドレーンのパスに対応する。
- ※ いずれにしても②と③が深くしぼっておかないと ミドルレーンやコーナーにパスが出やすく、破ら れやすい。

(2) 1-プレス の分解練習-30秒パスカット



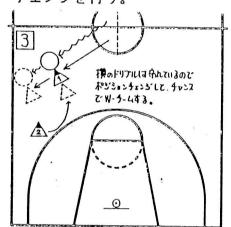
## 1 パスでボールが入ったとき

- 1. ②と①でWーチームする。
- 2. ③は横パスねらい。
- 3. ④は縦パスねらい。
- 4. ⑤はセーフティー。

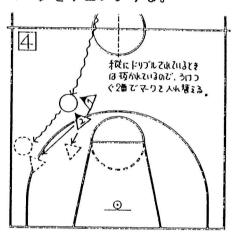


#### 2 ドリブルでぬいてきたとき

- 1. ②と①でWーチームする。
- 2. ③は横パスねらい。
- 3. ④は縦パスねらい。
- 4. ⑤はセーフティー。
- ※ ドリブラーに対するディフェンスは 2-プレス と同じように考える。
- 3 横のドリブルの場合、ポジション チェンジを行う。



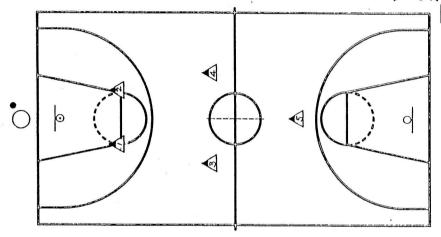
4 縦に抜かれた場合、受け継ぐ2番でつき マークをチェンジする。



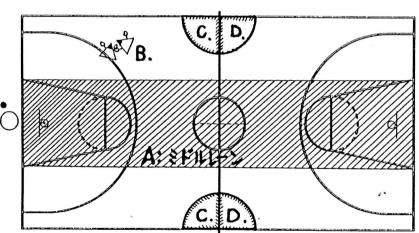
(3) <u>1ープレス</u> でパスカットできない場合でも、継続して <u>10シリーズ</u> 、 <u>20</u> シリーズ で、プレッシャーをかける。

# $2 - PRESS(2 - 2 - 1 \lambda J - 2 \lambda - 4 \lambda J - 2 \lambda$

- (1) ゾーンプレスディフェンスの分類 (ディフェンスの位置で分類)
- ①  $3 = 7 \cup X$   $= 7 \cup 1 = 1 = 1 \cup 1 =$
- ② <u>2-プレス</u> -スリークォーター(3/4) → 2-2-1ゾーンプレス
- ③ <u>□ープレス</u> -ハーフコート(1/2) → 1-2-1-1ゾーンプレス
- (2) 2-PRESS の基本的な考え方→スリークォーターからボールマンにプレスを かけサイドライン側にドリブルをつかせてW ーチーム、パスカットをねらう。

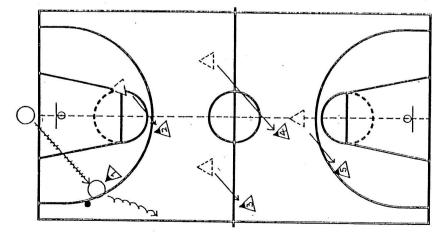


1 基本的なディフェンスの配置



- 2 相手をおいこむ場所
- <u>A.</u> ミドルラインには絶対入れな い。
- B. このあたりでも流れにそって Wーチームしてもよい。
- C. 10秒をねらう。
- D. バックパスをねらう。

(2)サイドライン側に追い込むときのポジションとドリブルに対するディフェンス



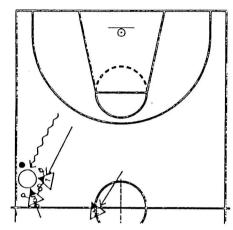
- 1 サイドラインに追い込むとき のポジション
  - 5人のディフェンスはコート を縦に2分割するラインより ボールサイド側にポジショニ ングする。
  - 2. 横パスは出させてよいが、縦 パスは出させない。

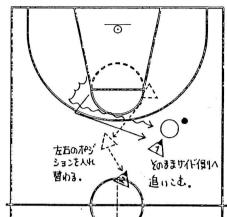
2-PRESS:(2)

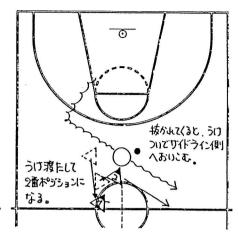
2 サイドライン側に追い 込めればWーチーム

3 ミドルに横のドリブル を行った場合、ポジシ ョンチェンジ

4 ミドルに抜かれてきた 場合は受け継ぐ2番





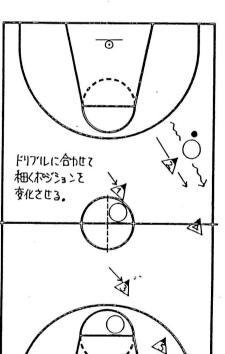


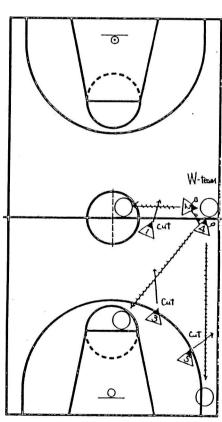
3

2-プレス の分解練習ーポジショニング・Wチーム・パスカット (3)

1

2

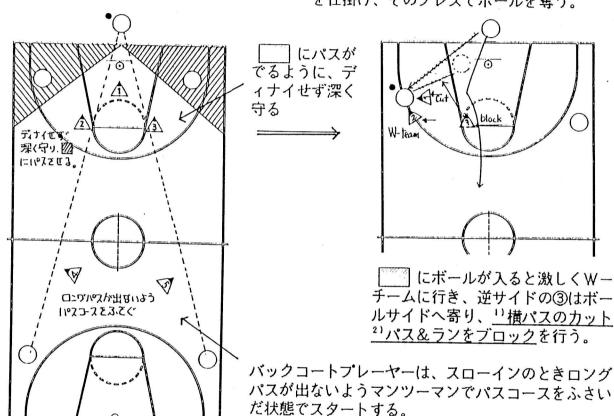




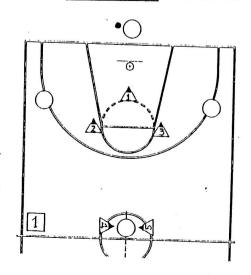
- 1. コーチがパスを出す。
- 2. オフェンスは動かず、ディ フェンスはポジションを動に追いやる。 かす。
- 1. ボールマンプレッシャー 1. Wーチームをし、パス をかけ、サイドライン側
  - カットをねらう。

# 

- (1) ゾーンプレスディフェンスの分類 (ディフェンスの位置で分類)
- ① <u>3-プレス</u> -フルコート → 1-2-1-1ゾーンプレス
- ② <u>2-プレス</u> -スリークォーター(3/4) → 2-2-1ゾーンプレス
- (2) <u>3-PRESS</u> の基本的な考え方→エンドスローインされたボールにW-チーム を仕掛け、そのプレスでボールを奪う。



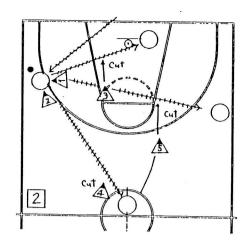
# (2) 3-プレス の分解練習-パスカット30秒



### 1 エントリー

- 1. ウイングはミドルレーンに入られないよう、深い ポジションをとる。
- 2. バックコートプレーヤーはセンターサークルへ2 人ポジションをとる。

3-PRESS:(2)



### 2 Wーチームとパスカット

- 1. ②と①でWーチームする。
- 2. ③は横パスのカットをねらう。
- 3. ⑤は逆サイドへのパスのカットをねらう。
- 4. ④は縦方向のパスカットをねらう。
- ※ 30秒間カット→ショットをくり返す。
- ※ ショットのあと、すばやくポジションどりを行ってからオフェンスはプレーを再開する。オフェンス側が確認せずいい加減に行うと、練習にならなくなるので注意する。
- 5. 30秒経過した時点で、すぱやくバックコートに 戻り、 10 のポジションをとり、ハーンズア ップとハーキーを行う。