

「ロンド」×「賢者籠球」

真のチームプレーとは？

一人ひとりが自分以外の9人とボールと調和しながら瞬間瞬間で形を創りあげる

「一人ひとりが将軍級」

ポジションを踏まえて乗り越える（≠ポジションレス）＝ありのままの自分

「外から見ると何がすごいかわからない。けど、中の人には協調している。」

いつでも『型（軸）』を消すことができる

フリーオフェンスとは？

相手の自由の中で自分たちの自由（フリー）を見つけられるオフェンス

「プレッシャーがあってもなくても、スペースがあってもなくても、たとえ0.1秒でも、指一本分でも、自分が、自分たちが、**偶然ではないフリー**をつくることができる」

「ここがフリーになる」

戦術論ではフリーでも、実際には**タイミング**が介在する

ロンドの意義

ロンドにすべてが詰まっている

“楽しむ”と“上達する”と“勝つ”を統合するひとつの道

「あらゆる駆け引きがギュッと凝縮されている」

シャビ（バルセロナ）『楽しんでいるだけ？とんでもない』

ロンド×スペーシング

スペーシングとは？

ひとりでふたりを守れない間（時間と空間）のこと

仲間をサポートする動きのこと

=サンマ（3間：時間×空間×仲間）の法則

・目に見えるスペーシング（結果・写真・静的）

どこにスペースが空いているか

自分と自分以外の9人とボールの関係性

・目に見えないスペーシング（過程・動画・動的）

いつどこにどのようなフリーをつくれるか

いかに自分とボールと自分以外の9人との関係性を築くか

目に見えるコトと目に見えないコトの違い **タイミング**の介在

『見ようとしなければ見えるものも見えないよ』（森見登美彦『熱帯』より引用）

スペースの「破壊」と「創造」

「スペースをいかに創って、いかに壊すか」

Princeton Offense という地図

⇔

「壊れているスペースをいかに活かすか」

「“あえて”スペースを壊してみたら、何を創れるか」

“あえて”Backdoor Cut をかぶせてみる

“あえて”狭いところへ Backdoor Cut をしかけてみる

→

「破壊」のさらに奥にある「創造」を見つける

Q. 「引いて守られたらどうするの？」

引いて守られるとは空間を奪われること

A. 「外から打つしかないよね」

ゾーンディフェンスに、引いている相手に、Backdoor Cut が通じないという嘘

A. 「えっ？引いて守られてるの？」

狭くても自分たちだけのフリーを見つける

A. 「引いて守ってるかどうかって関係ある？」

狭くても守れない Backdoor Cut

A. 「えっ？そんなの引っぱり出せばよいじゃん」

自然とディナイをしたくなるトライアングル

スペーシングとは、ひとりでふたりを守らせない単なる配置のことなのか？

ゴールに近ければ近いほどひとりでふたりを守ることは不可能になる

戦術論ではフリーでも、実際にはタイミングが介在する

“タイミングで個を崩す”

ロンド×タイミング

タイミングとは？ ダニエル・ピンク『完璧なタイミングを科学する』より引用あり

いつすべきか、ということ = **When to**

※どのようにすべきか、ということ = **How to**

「すべてはタイミング次第である」

「正しいと間違いの差は1秒でしかない」

スピードを使えないロンドの世界

『止まってみるのもひとつのやり方だね』

『ゆっくりできないことははやくもできないよ』

『狭くてもフリーはつくれるよ』

→

タイミングを操ることで“偶然ではないフリー”をつくる

外したタイミングでパスを受けられるかどうか

外すのが早すぎるとパスが来た時にまたマークされる

外すのが遅すぎるとマークは外れない

タイミングを操るとは？

ダブルパンチ：同時的効果

「惹きつけたそのとき」「同時に散らばる」

ワンツーパーチ：連続的効果

「惹きつけたそのあと」「連続して散らばる」

トリプルパンチ：同時的・連続的効果

ダブルパンチ×ダブルパンチ・ダブルパンチ×ワンツーパーチ

ボールマンに必要なドリブルの保持力（=ボールを「止める」力）

「次のプレーをしやすいようにボールを扱う」

ロンド×ポジショニング

ポジショニングとは？

ランドマーク（目印）であるということ

- ・方向性を決める案内役として
- ・選択肢を示す分岐点として
- ・新たなスタートを切る転機として
- ・休んでも（止まっても）よいオアシスとして
- ・仲間と目を揃えるシンボルとして

時間的ランドマーク

ポジショニングはタイミング（**When to**）を教えてくれる

空間的ランドマーク

ポジショニングはスペーシング（**How to**）を教えてくれる

元日効果

「元日は人間の行動に特別な威力をもつ」

元日は When to と How to を教えてくれる

僕らは“元日”をランドマークにする

つまり、ランドマークはつくれる

ランドマーク=ロンド×ランドマーク

“自分たちのフリーをつくるきっかけ”

自分たちのフリーとは？

最後の解を共有すること ヒントを与えるロンドマーク

最後の解とは？

「いつ・どこで・だれを・なにを・なぜ・どのように」活かすのかという理想の未来

ロンド×Backdoor Cut

個を崩すとは？

ひとりでは守れないように人間の普遍的な弱点をつく

『右に動いている人間は左には動けないよ』

『前を見ている人間に後ろは目に入らない』

『同時にふたつのことは守れないよ』

= **Backdoor Cut** という誰でもできる個の崩し

Q. 「プレッシャーをかけられたらどうするの？」

プレッシャーをかけられるとは時間を奪われること

A. 「相手に正対できているか？」

正対することでプレッシャーをリリースできる

正対することでやっとな駆け引きがはじまる

正対するとは？

いわゆる「リングに向かう（＝相手に向かう）」ということ

⇔ただ「リングに向かう」ことをしなくても正対できる

共通しているのは・・・

「**情報を圧縮して相手に送る**」という姿勢

いかにディフェンスに圧（プレッシャー）を与えられるか

→

誰でもできる Backdoor Cut こそ駆け引きのはじまり

型にはまるとは？

一人ひとりが正対しなくなること・正対できなくなること

「そいつは怖くないよ」

ロンド「守」: 動かない

<取り組み方（取り組ませ方）>

- ・ボールをとられない

風間八宏「君のボールはいくらだ？」

- ・ディフェンスはオフENSEを進化させる

ディフェンスの質がロンドの質になる

- ・パスで遊ぶ

パスアイデア・パスフェイク・パスアングル・パスタイミング

ノールックパス・メデューサパス・ヨキッチパス

目線の向き・身体の向き・中心視野と周辺視野・ピボット

<基本配置> 3～5人

3：トライアングル

4：ダイヤモンド（スクエア）

4：トライアングル+センター

5：ダイヤモンド（スクエア）+センター

5：サークル

<ルール（ゲームの制限）>

基本：

ディフェンスの数・ボールの数・コート広さ

応用：

パスの種類制限・パスのルート限定・タッチ時間の制限・使える手の限定

攻守交代：

ボールをとられたら（さわられたら）交代・時間で交代

ロンド「破」: 動く

<取り組み方（取り組ませ方）>

・「守」を踏まえて乗り越える

ボールをとられない・ディフェンスはオフENSEを進化させる・パスで遊ぶ

・情報を集める

Pete Carril『目の前の相手が何をすべきか教えてくれる』

判断の基準となる情報を集める

「相手に矢印（→）を出させる」相手の動きの方向性と勢いを探る

「相手の頭に？を浮かべる」相手の動きの方向性と勢いを消す

『見ようとしなければ見えるもの（→と？）も見えないよ』

ボール・相手・仲間をみる

ゆっくり動く（ハイワードムーブ）

タイミングをつくる：「止まる」と「止める

・相手を動かす

「どうやって相手に矢印を出させるか」

「どうやって相手に？を浮かべるか」

ボールを動かす・相手にとって嫌な場所で受ける・相手の背後を奪う・視野の外へ動く・動

かしてみても逆をつく・選択肢を与える・あえて何もしない（相手が動く・動かないのを待つ）

<基本配置> 3～5人

3：トライアングル

4：ダイヤモンド（スクエア）

4：トライアングル+ジョーカー

5：ダイヤモンド（スクエア）+ジョーカー

5：トライアングル+ジョーカー×2

5：サークル

※ジョーカーはフリーマンのこと

<ルール（ゲームの制限）>

基本：

ディフェンスの数・ボールの数・コート広さ・ドリブルの有無・配置の崩しの有無

応用：

ディフェンスの守り方の設定

例) マンツーマン・ゾーン・ブリッツ・スイッチ

オフェンスの動きの設定

例) サークルムーブ・ドリブルアット・ジョーカー・トライアングルポケット・ダブルパンチ・ポジションチェンジ

オフェンスの動きとパスのルートの限定

例) このポジションがカットする・2回に1回はジョーカーへつなぐ

攻守交代：

ボールをとられたら（さわられたら）交代・時間で交代

ロンド（離）：フリーをつくる

<取り組み方（取り組ませ方）>

・「守」「破」を踏まえて乗り越える

ボールをとられない・ディフェンスはオフェンスを進化させる・パスで遊ぶ・情報を集める・相手を動かす

・相手を崩す（個から崩す）

個で個を崩す 5つの抽象度

「まわる・前後・上昇・上から下・閉じる開く」

例) Backdoor Cut にみる 5つの型

まわる：相手の視野からきれる・相手の視野にはいる・相手に巻きつく

前後：後ろに下がる・リトリート・ステップバック

上昇：ダッシュ&カット・緩急・ストップ&ゴー

上から下：プレジャンプ・膝抜き

閉じる開く：相手に近づく離れる・セパレーション・骨盤タッチ・腕払い

チームで個を崩す 5つの抽象度

「ならぶ・あつまる・まわる・かみあう・ひろがる」

Princeton Offense という地図

・最後の解を共有する

「 Rondマークをつくる」

<基本配置> <ルール (ゲームの制限)>

Pete Carril 『選手のプレーを観察していれば、何を教えるべきかが見えてくる』

「Rond」 × 「賢者籠球」

Rondにはじまり、Rondにおわる

Rondを**守破離**して賢者籠球の土台にする

Rond「守」: 動かない (静的)

Rond「破」: 動く (動的)

Rond「離」: フリーをつくる

「"ただのパス回し"ではなく"自分たちのフリーをつくる理論"へ」