

平成 27 年 7 月 26 日

南の風 140

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

139号の続きです。

3 番目に紹介されたのが、マンツーマンかアウトナンバーの守りかの状況判断を養う練習でした。特に、トランジションの時です。ハリーバックしながら、数的不利（1人で2人あるいは3人）を守る状態なのか、マンツーマンで付くべきなのか、**判断力を養成するドリル**です。

例を挙げます。2対1になりそうな状態の時、ボールマンを止めるためにマンツーマンで付く場合と下がって2人を守る場合の練習です。オフェンスが速攻を意識して、ボールマンとは別にランナーが1人走ったとします。その場合、ボールマンよりランナーが遅れているなら、ボールマンにマンツーマンで付いて、一時ボールの進行を遅らせます。そして味方のディフェンスが帰る時間を確保します。ランナーがボールマンより前を走ろうとしている時は、ハリーバックして2人を守りながら、味方のもどりを待ちます。『**声かけが大事です**』。不用意にボールマンを止めに行くと、パスされて簡単にやられます。

ドリルの形態は次の通りです。

1対1から始めます。コートの上オブザキーあたりからライブです。シュートが決まったり、ディフェンスがリバウンドを取ったりして、トランジションになった瞬間に、コート外にいた攻めに転じた側の選手が走ります。守りに転じた側（1人）は、ハリーバックしながらアウトナンバーの守りを練習します。2対1の攻めが成功したり、逆にボールを奪われたりした場合は、攻撃側は守りに転じます。新たな攻撃側は、コート外にいた1人が加わり2対2になります。

このようにして1人ずつ増やし、1対1～5対5まで練習します。ねらいを整理すると、

- 1 トランジションでのアウトナンバーの守り方
- 2 トランジションでのノーマルナンバー（マンツーマンの守り方）の守り方

以上ですが、もちろんオフェンスのねらいを入れても構いません。アウトナンバーの攻め方、ノーマルナンバーの崩し方を、流れの中で体得することがねらいとなります。

ミニバスにも非常に参考になるドリルでした。繰り返しますが、**アウトナンバーの守りかマンツーマンで守るのか、瞬時の見極めが大きなねらいです。判断力の育成にもつながります。**

最後に時間をオーバーして（終了予定時刻19時のところを20時30分まで）、我々ミニバスの指導者向けに『フィギアエイト』の運びを、再度披露してくださいました。**大感謝でした!!!**

フィギアエイトについては、何回もこの南の風で触れましたので、ここでは細かくは書きません。今回、特に感じたことを書きます。

フィギアエイトの運びは、ランナーとつなぎで成り立ちます。そしてパッシングの後はインフロントカットが基本です。カットの後ボールが自分にパスされなければ、ボールサイドにカットアウトします。今回はランナー（一番前線を走っていたプレーヤー）が鋭くIカットやVカットして、しっかりつなぐことを強調されていました。我々参加者にとって至福の4時間半でした。