

平成 28 年 6 月 23 日

# 南の風 189

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ボール運びについてです。バスケットボール経験の少ないミニバスや中学の場合、ボール運びが安定しないとプレスディフェンスやトラップに掛かり、ターンオーバーのリスクが高くなります。チームにドリブルが上手なガードがいればあまり問題はないのですが、いない時はチームでボール運びのパターンを持つことが必要になります。

2015年のU-13女子ブロックエンデバーで公開されたものを紹介します。2メンのパスングダウンが基本となっています。相手にシュートを決められ、オールコートプレスが来た時の設定です。(マンツーマンプレスです)

エンドラインからのインバウンドパスで始めます。レシーバーは、サイドライン沿いをオープンにダッシュしパスミート(1カット)します。この次が大事なのですが、**ボールミート、キャッチ、ムーブ、ポジション**を徹底します。ボールをキャッチした瞬間の、スイングムーブからパワーポジションを身体に染み込ませます。パスしたプレイヤーは、ボールサイドカット(インフロントカット)します。サイドライン沿いでリターンパスを受ける時に、リバースステップしてビジョンをとるようにボールを受けます。ボールを縦にパスしたプレイヤーは、パスングランしながらボールサイドカットです。これを繰り返しながらパスングダウンします。

目新しいドリルではないのですが、一つひとつのスキルをきちんと行うことが『**ボールをなくさない**』ことにつながります。特に私が強調したいことは、**パスランではなくパスングラン**だということです。パスを出しながら走り出すということです。ボールをスイングしシェーピングしながらパスすることで、**ほぼボールサイドは切れます**。

もう一つ紹介します。上記のドリルで、インバウンドパスをしたプレイヤーがボールサイドカットできない時のプレイです。当然ウィークサイドカットです。ここでボールが入れば、そのままつなげます。入らない時は、ストップしてLカットしてサイドラインで、リバースステップしてビジョンをとるようにしてボールを受けます。これを続行します。随分前から行われているドリルなのですが、何処にフォーカスして指導するかがたいへん大事です。プレス運びに有効なドリルですので取り組む価値があると思います。

次にこのシリーズの最後です。マンツーマンディフェンスの指導順序についてです。マンツーマンディフェンスの指導の仕方はコーチの数だけあります。よくミニバスや中学校の指導者の方に、「どのマンツーマンの指導法が正しいのですか」と聞かれることがあります。まず、正しいマンツーマンディフェンスというものはないのです。『正しい』という言葉は、コーチの方それぞれの価値観に当たります。ある指導者が教えたマンツーマンが正しくて、もう一人の方が教えたものは正しくないということはありません。今年度から15歳以下はマンツーマンディフェンスが全面的に取り入れられました。日本の15歳以下のバスケットボールプレイヤーは、**JBAが提案したマンツーマンの基準規則に則ってやりましょう**ということです。この基準規則が『**唯一で正しい**』わけではありません。