

平成 29 年 12 月 22 日

南の風 256

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

マンツーマンのボールマンディフェンスの続きです。

南の風でも何回か取り上げましたが、現在のボールマンに対処するステップは『スライド・ステップ』の足運びではなく、『ステップ・ステップ』あるいは『ステップ・スライド』が主流です。スライドしてステップをしてしまうと、どうしてもオフェンスの動きに遅れてしまいます。またスライドから始めてしまうと、スライドした時に一瞬歩幅が狭くなり逆を突かれるリスクが高くなります。ステップ・ステップで対応すると、歩幅が常に一定に保たれるため（右に進む場合左足でキックし、右足でステップしますが、右足の歩幅の分だけ素早く左足でステップするため歩幅が狭くなりません）安定してボールマンに付くことができるのです。キックした足で素早く次のステップすることも忘れてはなりません。

ボールマンのステップやドリブルワークに対応した『ステップ・ステップ』が身に付くためには、コーディネーションのリアクション（視覚から反応能力を養う）とアダプタビリティ（状況の変化に素早く反応して、動作を切り替える能力を養う）のドリルが有効となります。

※ここではドリルについては触れません。

次にボールマンのドリブルチェンジに対応したフットワークについてです。最もポピュラーなドリブルチェンジであるクロスオーバーを取り上げます。ドリブルに対応してディフェンスが付いて行った時に、ボールマンがクロスオーバーで方向変換しようとしたとします。（ある程度ディスタンスがある場合です。）ディフェンスの陥り易いミスとして、クロスオーバーに対して安易にボールチェックに行ってしまうと抜かれてしまいます。もちろんボールチェックが悪いスキルではありません。（ボールスチールのスキルについては機会を改めます。）気を付けることは、方向変換がありそうな時（相手の肩の動きに反応することがポイント。ボールだけを見て反応するとバランスを崩し抜かれることが多い。）無理にボールを取ろうせずに方向変換について行くことが大事です。相手がフロントコートに入ったら、不用意にボールスチールを狙うのは避けるべきです。ディスタンスは1アームが理想です。

次にクロスオーバードリブルに対するフットワークの基本です。

相手がフロントコートにドリブルで侵入して来たら、自分の身体の中心をドリブラーの進行方向の内側の肩に向けます。コースチェックはしません。なぜならバックロールやバックチェンジで簡単にやられてしまうからです。自分の身体の中心をドリブラーの内側の肩に向ける体勢を維持します。すると、相手はクロスオーバーで抜くためにディスタンスが必要なので、ヘジテートしたりステップバックしたりして間合いを取るように仕掛けてくると思います。その時にボールマンディフェンスはうかつに間合いを詰めに行ったり、足をクロスしたりしてしまうと前足を攻められて抜かれてしまいます。ヘジテートやステップバックドリブルには、スタッター気味に腰を落として詰めて行きます。そして相手のクロスオーバーに対しては、進行方向の足の拇指球で鋭くキックして逆方向にステップし、さらにキックした足が遅れないようにステップします。その際に大事なことは、方向変換する足を後ろに引かないことです。引いてしまうとペイントへの侵入を許すこととなります。 次号に続きます。