

平成 24 年 6 月 16 日

南の風 V

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

Ⅳ号の続きを書きます。市大会女子のゲームからディフェンスについて書きます。Ⅳ号でベンチの意図がよく見えたと書きました。いろいろなディフェンスがあった中で、二ツ橋チームのマンツーマンが目にとまりました。個人のディフェンススキルの着眼点は4つあります。ビジョン、スタンス、ポジション、ステップなのですが、二ツ橋チームの選手はこの時期なのにこの4つがしっかり訓練されていました。チームとしても「5人で守る」という意識が感じられました。一人が抜かれた時のヘルプやローテーションにそれが表れていました。他のチームの参考になったと思います。

今ユーロ（ヨーロッパ）のバスケットボールが話題になっています。その中でディフェンスについて書いてみます。ステップの考え方（ボールマンディフェンス）ですが、従来スライドしてからステップして付くというやり方が主流でした。（ステップ・スライドという考えで取り組んでいるチームもあります。）ユーロの考え方はステップ・ステップモーションです。内側の拇指球で蹴りだし、外側の足より動き出す。2歩目のステップは、元の構えになるようにステップします。ステップ・ステップの方が従来のスライド・ステップより速く動けます。足をスライドさせて床を引きずるテクニックはステップを踏むテクニックより遅くなるのです。また、スライド・ステップだとスライドした時に、体が浮きやすくなりバランスもくずれやすくなります。次にステップ・ステップでつききれない素早いドライブに対しては、リリースステップからスプリントステップで対応します。リリースステップとは、ディフェンダーがオフエンダーに対して、正しいポジションを維持できなくなりそうな時に使います。内側の足を進行方向に素早くピボットし反対の足はつま先を進行方向に向け、瞬時に腕を強く振って進みます。加速してスプリントステップについていきます。そして再び正しいポジションになるように動きます。

もう一つボックスアウトについて触れておきます。ショットがあった時、ミドル（中央）を閉じ、ベースライン側へ追い込むことが鉄則です。ヘルプポジションにおけるボックスアウトについて書いてみます。左45°のオフエンダーをヘルプポジションからボックスアウトするとします。まずマークマンとボールの両方を見ます。ショットされた瞬間に、オフエンダーの内側の肩側より仕掛けます。右足でフロントピボットをします。鼻を相手の内側の肩の正面に置き、オフエンダーがリバウンドに行く方向を限定します。ワンアームの間合いをとり、左足はオフエンダーとリングの間に位置します。相手がオフスリバウンドを取りにきた場合、フロントピボットをして対応します。両手を頭と肩の間の位置まで上げ、両肘は90°の角度に曲げ、頭を上げバランスを保ちボールを捕えるようにします。さらに大切なことは相手とコンタクトを取った後、ただちにボールを奪い取るために空間に跳び上がらなければならないことです。そして最高到達点で（ここが大切です。）ボールを捕えなければなりません。

ユーロバスケットボールの考え方の一端に触れてみました。もちろんこれがベストなものではありませんし唯一絶対なものでもありませんが、試してみる価値はあるように思います。