

平成 25 年 11 月 27 日

南 の 風 4 9

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

48号の続きです。

2対2のスキルについて書きます。2対2では、基本形はパッシング&ランです。ここでは、ガード&フォワード、ガード&センターの2対2について触れます。細かく分けるとまだあるのですが、ここでは代表的なものを紹介します。

①ガード&フォワードの2対2

トップのガードから、ウイングのフォワードへパスが行ったとします。

まず、パッサーの動きから説明します。この時、パスしたガードのカットは、インフロント、トレイル、バックドア（アウトサイド）、アウェーと4つになります。最初から4つは難しいので、インフロントを中心に説明します。パスしながら逆サイド（パスしたのと逆の方向）に1～2歩スタートして、インフロントカットします。ミニバスではこのインフロントカットが基本となります。簡単なようですが、しっかりやっている選手は少ないです。逆サイドにフェイクダッシュして、ディフェンスを背中に入れながらインフロントをカットします。ここで大事なのが、ターゲットハンドを必ず出すことです。この辺の徹底をしないとキャッチミスにつながります。

次にウイングのレシーバーの動きです。ディフェンスがタイトにきた時は、いきなりバックドアでいいでしょう。まずディフェンスをペイントエリアに押し込むようにカットします。ディフェンスが反応すればポップアウトしてボールを受けます。反応がなければカールカットしてボールミートします。受けた瞬間、リングをしっかりと見て、スイングしながらトリプルスレットの姿勢です。もちろんボールをもらった直後の1対1を忘れないようにします。

練習で2対2をやると、レシーバーがボールを入れることばかり考えてしまう場面がでてきます。1対1を仕掛けることを忘れないことです。

パスを受けたレシーバーは、ディフェンスがタイトにきたら、すかさずリヤターンを切ってパワーポジションにボール構えながら、フェイクしてパッシングウインドーからパスをカットマンに入れます。パッシングウインドーとは、ディフェンスの頭の横や上です。一番パスカットしにくい場所となります。ディフェンスが離れて、カットマンの方に寄るようであったらドリブルでエンドラインの方に進み、カットマンとタイミングが合えばリターンパスです。タイミングがずれた場合は次のプレイを選択します。形を追いかけすぎないことが大事です。

パッシング&ランの練習では、形を作ることが大切です。ハビットにしないと身につかないことが多いです。そこで大切なことは、一つひとつのプレイを丁寧にコーチングすることです。

カットの仕方、パスの入れ方、ボールの受け方など、教え過ぎるのではなく丁寧にコーチングしましょう。そして、いつでも1対1を選手が忘れないようにしましょう。何回も繰り返しますが、選手の実態によってやり方を変えるようにしましょう。 続きは次号にします。