

平成 26 年 1 2 月 9 日

# 南 の 風 9 1

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

遅くなりました。90号の続きです。

追い込み練習についてです。始めに僅差で負けている時の設定です。

点差と残り時間によって、オフェンス回数が異なります。例えば、残り30秒で3点負けていてマイボールと仮定します。1回のオフェンスでは届きません。(バスカンはあるとしても。また、ミニバスは3ポイントがありません。)2回のオフェンス機会を必要とします。1回目のオフェンスでは、『時間をかけずに、誰にどう打たせるか』が大切です。予め決めておきます。できればチームのエースがドライブインするのがベストです。さらに言えば、ギャロップステップショットやダブルクラッチ、ステップインショットで攻めることができれば言うことなしです。(こういう緊急事態の時のためにも、1対1の引き出しは、普段から何通りか練習しておく必要があります。ファールをもらえる可能性も大きくなります。そして1回目のオフェンスでは、時間をかけずにショットに行くことが大切です。ショットがあったらオフェンスリバウンドの跳び込みが**必須**です。運悪く相手にリバウンドを取られれば、リバウンダー潰しとパスカットに集中です。ディフェンスが下がることは『負け』を意味します。リバウンドが取ればショットです。相手にサイズがあれば、フェイクショットです。

中学生以上のゲームでは、自チームのシューターに3ポイントを狙わせることも選択肢の一つです。1回目のショット(2点)が成功すれば、1点差です。当然上からプレスです。この辺の切り替えや連携が一瞬にしてできるようにしておきたいものです。うまくパスカットできたとします。一刻を争う場面ですから。残り時間とファールの回数も、全員が頭に入れるようにします。残り時間が10秒以下ならエースが強引に1対1です。カットインかストップジャンプショットか自分で判断します。『勝負!!』です。結果はともあれ、何をすべきかをコートの人5人がわかっておく必要があります。

中学生以上のゲームでは、常に3ポイントを絡めて追い込みオフェンスを考えましょう。

次に僅差(3点差、残り30秒)で勝っていて、相手ボールと仮定します。ここのディフェンスは、チームファールの回数で守り方が変わります。

チームファールに余裕があれば、ボールマンにタイトに付きます。足でしっかり付きます。**シュートファールだけは厳禁です**。時間を止めて得点されることは絶対に避けなければなりません。相手が強引にドライブできた時は、足で付いて行き、シリンドーを意識してシュートカットです。(練習が必要です。)2線、3線のディフェンダーが気を付けることは、相手の行きたい所へ簡単に行かせないことです。できるだけ時間をかけさせましょう。もう一つ大事なことは、相手の強引なドライブに対して、ヘルプ&ローテがしっかりできるようにしておくことです。ミニバスの場合、外からの長いショットは打たれても仕方ありません。(すべてのプレーを守ることは困難です。)

中学生以上のゲームでは、3ポイントショットのうまい相手にはフェイスで守りましょう。後はミニバスと同じように、シュートファールに十分気を付けながらタイトに守りましょう。時計を止めて得点を許すことは、あってはなりません。続きは次号に書きます。