

平成 27 年 6 月 9 日

# 南 の 風 1 3 3

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

ポストディフェンスの続きです。

3つの原則について書きます。私見です。

1つ目は、ポストマンが行きたい場所に行かせないことです。ここでは、フラッシュポストに絞ります。スタンディングポストについては触れません。通常フラッシュポストの場合、ディフェンスは3線の位置から対応することが多くなります。相手のポストマンが、ショートコーナーから逆サイドへポストアップすることを想定します。ポストアップしてくる相手には、**重心を低くしてパスディナイしながらバンプします**。重心が高いとサイズのある相手に押し込まれてしまいますので注意しましょう。

ポストマンがディフェンスの視野から消える動き（ウィークサイドカット）をした時は、身体を開きステップしながらバンプ（身体を当てます）します。そのままフラッシュしてきた時は、上記したようにパスディナイしながらバンプします。いずれにしてもペイントエリアから外へ追い出すようにディフェンスします。サイズが大きいポストマンには、正面からバンプしたままフルフロントで付くか、相手が動いた場合にサイドから守るかを決めておく必要があります。なぜならヘルプをどうするかということにつながるからです。（ポストマンのバックケアのやり方です）

2つ目は、ポジションです。例えばトップの位置にボールがあり、エルボーにポストマンがいることを想定します。ボールに向かって右サイドから付く場合に気を付けることは、左のウイングにパスされた時に、そのままだとよい**アングルを取られてしまい、パスが入ってしまいます**。トップのプレーヤーがウイングへのパスの動きをした瞬間に、エクスステップを使ってフロントから逆サイドに付きます。ヘルプのディフェンスがロブパスに備えることは言うまでもありません。ローポストに動こうとするポストマンには、1つ目に書いたように、身体を当てて絶対行かせないことが大切です。一番危険なエリアですから。もしも行かれてしまったら、フルフロントでポストマンの前に立ちます。お尻を相手の太ももに密着させて動きを封じます。そしてハンズアップです。

3つ目は、周りの協力です。相手にサイズのある強力なポストマンがいる場合は、当然1人では守りきれません。ヘルプが大事になります。ヘルプ1は、インサイドヘルプです。（カバーダウンとも呼ばれます）ボールがポストマンに入ってしまったら、ヘルプマンは密着して、ボールチェックやパスコースを潰すようにして助けます。またリロケーションパス（移動する相手へのパス）を簡単にさせないことも重要です。ヘルプ2は、ポストへのパスを簡単にさせないことです。パッサーのディフェンスです。視野を消すようにタイトに付き、トレースします。そうすることによって、精度のよいパスが入るのを防ぐことができます。

繰り返しますがポストディフェンスは難しいです。身体やステップの使い方、味方同士の協力の仕方など丁寧に指導してください。春から取り組みたいディフェンスです。

南部予選最終日の感想を中心に書きました。特にディフェンスは目立ちませんが、安定したチームづくりには欠かせません。年間を見据えた計画が必要になります。