

平成 28 年 1 月 11 日

南 の 風 1 6 7

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ポストにフラッシュする時に大事なことは、「行きたい所にそのまま行かない。」と言うことです。フラッシュに限ったことではないのですが、一度ディフェンスの視野から消えることが大事です。裏にカットのフェイクを入れて、ディフェンスの反応を見ます。反応がなければ、そのままフラッシュします。ディフェンスが反応してコースチェックに動けば、その瞬間に逆にフラッシュします。

次にフラッシュしながら、あるいはフラッシュしてからのポジション取りについてです。フラッシュする時に、ディフェンスをうまく背中に入れることが出来ればそのままポジションを取ります。ワイドボディスタンスです。（足を肩幅より広く開き、膝を落とし、腕は肩より上に上げ大きく構えます。）サイディングハイで守られ、パスサーに対して直角が取れない時は、ディフェンスをシールしてパスサーとアイコンタクトして、パスが入るようにアングルを変えます。このアングルの変化は、ミニバス時代からぜひ取り組みたいスキルです。パスサーとレシーバーとポストマンのアイコンタクト、あるいはボールマンのドリブルからのアングルの変化です。取り組んで見てください。

繰り返しますがポストでのポジション取りで最も大切なことは、ディフェンスとの接触を嫌がらないことです。身体接触を気にしてしまうとボールに集中することが出来ずに、ボールマンとのアイコンタクトが取れずに、キャッチミスを起こしたり、ボールターゲットが出来なくなったりします。

3のポストでのターン、ステップについてです。直接攻撃の多いローポストを中心に書きます。

ポストアップした時に一番大切なことは、キャッチフェイクです。（ペイントエリア側にフェイク）状況把握のためです。基本はスピムムーブシュートです。ディフェンスの内側の肩を軸にするようにして、背中を中心にして回しましょう。ターンをジャンプの推進力に変えるように踏み込むことがポイントです。あわててシュートしないことです。キャッチフェイクにディフェンスが乗ってくれば、エンドライン側の足をゴールの方に引いてドロップステップします。この時大事なことは、ディフェンスに押し負けないことと、強い低いドリブルをしてゴールしたに跳び込むことです。

続けてドロドリブルからのプレイです。ローポストにボールが入り、1対1になった時のプレイです。サイドステップでエルボーの方にドリブルします。ディフェンスが反応したら『たて足』で止まります。たて足はジャンプストップする時に、後ろの足でディフェンスの身体を巻き込むようにロックして止まります。掛ければそのままターンしてシュートです。掛からなければフロントターンからオプションプレイです。

ドロドリブルプレイは、中学生以上はノーチャージセミサークルの方向にディフェンスを追い込み、有利な展開（ノーチャージの活用）に持ち込む時に使います。ミニバスや経験の少ない中学生には、少し難しいプレイです。無理がないように取り組むようにしてください。

最後にダブルターンです。ローポストでボールを受けた時に、フロントで90° ターンします。ディフェンスが反応すれば、リバースターンしてゴールに向かって踏み込みシュートします。反応がなければそのままシュートします。次号に続きます。