

平成 28 年 7 月 2 日

南の風 190

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

マンツーマンディフェンスの指導順序についてです。私の考えです。

初心者がいても構わないのですが、小学校 1～2 年生の初心者は別に指導します。

以前に私が考える『マンツーマンディフェンスの 6 原則』を紹介しました。もう一度振り返っておきます。

《マンツーマンディフェンスの 6 原則》

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 声（情報の伝達） | 4 ポジション（位置、ディスタンス） |
| 2 ビジョン・ルック（視野、空間の把握） | 5 フットワーク・ハンドワーク |
| 3 スタンス（構え、向き、正しい姿勢） | 6 ボックスアウト |

指導のプライオリティーとして、一番先にやることは 5 人で協力して守る**全体像を選手に示す**ことです。ボールマンディフェンス、オフボールマンディフェンそしてボールの移動における**ポジショニング**です。この 3 点です。始めにたくさんの方を指導しても、選手は混乱するだけです。特に初心者がいる場合には、指導者が焦らないことです。

この指導の中で最も重要なことは、『**ボールと自分の相手を視野に入れて守る**』ということです。何が起こりそうなのかを、常に 5 人がボールと自分のマークマンをルックし続けることです。1 人ひとりがばらばらに守っているのは、絶対に強固なディフェンスにはならないからです。

上記の 6 原則で言えば、**1、2、4**をまず指導します。そして味方のディフェンスが抜かれそうになったり、相手によいポジションを取られそうになったりした時の、ヘルプの仕方とポジションの移動の仕方を示します。もちろんすぐにはできません。できなくても構わないのです。選手が「こうやって協力して守るんだ。」ということが理解できて、全員が共有すればいいのです。そして、毎回の練習のメニューの中に必ず入れるようにします。

練習形態としては、ダミーオフENSESを入れて 5 対 5 の状態でやります。最初はゆっくりオフENSESを動かし、1、2、4を繰り返して教えます。動き方が理解できれば、少しスピードを高めてやってみます。

ある程度動けるようになったら、3、5について指導します。ボールマンに付く時のスタンスやオフボールマンの付き方、フットワーク・ハンドワークについて練習します。

そして、分習に移ります。まずは『足づくり』です。

パワーポジションが基本です。皆さんご承知のようにパワーポジションとは、オフENSES（オンボール、オフボール）、ディフェンスに拘わらず、バスケットボールをプレーする上で、一番安定したバランスのよい姿勢を言います。骨盤、股関節、膝、足首、つま先の位置や向きがポイントになります。傷害防止にもつながる姿勢といえます。

足づくりの時に気を付けていただきたいことは、成長期の選手は筋肉が発達していないので、やり過ぎは禁物だということです。やたらに鍛えても効果は薄いし、やり過ぎは怪我や事故に繋がります。