

南 の 風 2 1 8

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

4 『SDDL』とは、実戦に近づけるための段階的練習方法の頭文字です。以下の通りです。

Sはシャドー ⇒ スキル（形ややり方）を学ぶ。一つの技術や動きの反復練習。

Dはダミー ⇒ スキル（形ややり方）を定着させるために、形式的にディフェンスしたり、オフェンスしたりすること。

Dはディシジョンメイク ⇒ さまざまな状況を想定して、プレイが切り替えられるようにするための練習。他の技術も使いこなせる能力を磨く。

Lはライブ ⇒ オフェンス、ディフェンスが本気でマッチアップして練習を行う。実戦で使いこなせる能力を身に付ける。

鷺野氏は、実戦的なプレイを体得するにはこの4段階を経ることを奨めています。

5 ボールマンとレシーバーがプレイする時に、それに拘わらない3人目が積極的に動かないと流れのあるオフェンスは成立しません。（3人目とは、基本的にはゴールラインを挟んでボールと逆サイドの選手です。）人との合わせは、3人目のスペースへの動き始めが大切だということです。例えば、ツーガード、ショートコーナーのポジションの場合、ショートコーナーの選手がポストアップして動き始めます。また右トップの選手がボールミートしてもよいのです。（レシーバーが決まらない場合は、積極的に動きだすことが必要です。）

もう少し具体的に動き方を書いて見ます。

ツーガード、ショートコーナー（ボールの対角側）とします。

パターンⅠ・・・左ウイングがボールを持ちます。ショートコーナーの選手（3人目）がエルボーにポストアップします。その瞬間に、右ウイングはバックドアを切ります。基本的な合わせですが、動き出すタイミングが大事になります。ボールが入ればショットに行きます。

パターンⅡ・・・バックドアにボールが入らなければ、左ウイングがフラッシュポストにボールを入れて、シザーカットです。ボールが入ればショットです。

パターンⅢ・・・パターンⅠでバックドアの選手にボールが入っても、ヘルプディフェンスに掴まった場合、左ウイングの選手がボールサイドカットして、バックドアの選手に合わせます。

パターンⅣ・・・パターンⅠでポストアップが封じられた場合は、ブラインドカットして逆サイドで合わせます。続きは次号にします。