

# 南 の 風 2 2 6

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

225号で取り上げた、コーディネーショントレーニングのオプションとして、フリースローサークルを利用して5～6人がボールを投げ上げながら進む方法もあります。(前の人投げ上げたボールをそれぞれが取る方法など) また前後2人組になり、それぞれがボールを持ちコートのエンドラインからエンドラインまで、5mの距離を保ちながらパスしながら進む(一人はバックステップしながらになる)やり方もあります。難易度を上げるバリエーションとして、パスをキャッチした時にワンドリブル突いてパスを返す方法もあります。

紹介したものの中から、3種類位のコーディネーショントレーニングを、アップの中に取り入れてみるとよいと思います。繰り返しますが、難易度の設定の基準は「**頑張ればできる**」位です。

また、コーディネーショントレーニングの成果が上がっているのかを確認することも大事です。成果が上がっていくと、バスケットボールの技術を学ぶスピードが上がります。**スキルの定着度が早まる**ということです。それがコーディネーショントレーニングの成果の目安となります。

次にディフェンスについてです。ボールマンディフェンスを取り上げます。

始めに、現在の国際的な流れについてです。世界のトップレベルのゲームでは、平均してみると、2ポイントのシュート確率は約40%、3ポイントは約30%～35%です。シュート確率が年々上がってきています。しかも3ポイントを含めた外角シューターが、3人いるチームも少なくありません。こういった状況の中においては、日本が従来からやってきたボールマンをディレクション(方向付け)してヘルプ&ローテするディフェンスでは、守り切れなくなります。ローテが少しでも遅れ、空いているシューターへキックアウトされたら確実にシュートを決められてしまうからです。リオ五輪のゲームで決勝トーナメントに出場したチームは、ノーマークの外角や3ポイントは確実に決めていました。

こういった世界の情勢を考えると、極力過度のヘルプ&ローテは避けなければなりません。そこで重要となってくるのが、ディレクションをせず、**足を引かず正対して簡単に抜かれない**ボールマンディフェンスを身に付けることです。そのためにはミニバス(U-12)のカテゴリーから、ペイントに入れさせないで守り切るボールマンディフェンスに取り組むことが必要になります。

また国際試合では、ハンドチェック、イリーガルユースオブハンズのファウルに対しては、レフリーは大変厳しく吹きます。ですから『**手を使ったディフェンスは極力避ける**』ことを、常に心がけることが求められます。

ボールマンディフェンスの留意点を書きます。※Fコート3Pラインでの1対1のドライブドリル

①相手のコンタクトに対して恐怖心を無くす。

相手が身体で押し込みながら、ドライブを仕掛けてきた時に足を引いてしまえば、コースをとられてしまいます。コンタクトされた時にバランスを維持して、コーナーに追い込むようにステップ・ステップで付きます。スタンスはオフェンスに正対して、足幅は肩幅よりやや広く取ります。膝は曲げて足裏(特に拇指球)で身体を支えるようにします。 次号に続きます。