

平成 29 年 4 月 3 日

# 南の風 228

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ショウハードにしても、そこからのトラップにしても、3線のヘルプが必要になることがあります、できる限りマッチアップを代えずに維持することが求められます。

続いてディフェンスリバウンドについてです。

オフェンスと身長差や体格差があること的前提で進めます。

- 1 相手（オフェンス）を押さえようとする場面での身体の使い方
- 2 ヘルプポジションからのボックスアウトで、向かってくる相手をどう押さえるか

1 についてです。通常のボックスアウト等で、相手に有利なポジションを与えない身体の当て方は、相手と正対するやり方が主でした。しかし正対してコンタクトすると、相手に押し込まれたり、バランスを崩したりすることが多々あります。また、ディフェンダーの出ている足の方から相手がリバウンドに来た場合、リバースターンで対応すると押し込まれ（リバースターンだと相手とのコンタクトが弱くなる）、有効なボックスアウトができなくなります。

ですから身体の大きな相手の動きを封じるためには、半身の体勢（横向き）でコンタクトします。半身だと、かなりサイズに違いがあっても押し込まれません。バランスを維持することが出来ます。注意点は手で相手を押さないことです。手を使ってしまうとファウルになります。手はトルソーにしっかり付けて、身体全体でコンタクトするようにしましょう。

2 です。ヘルプポジションからボックスアウトする場合は、相手を方向付けすることが大事です。例えば、リングに向かって左のペイント側の外からオフェンスがリバウンドに来た場合、まずフロントターンで相手の外側の肩に自分の外側の肩をぶつけて、さらにフロントターンでエンドライン側へ追い込みます。外側の肩にフロントターンで身体をぶつくと、相手はエンドライン側に行かざるを得なくなるからです。また、外側の肩にフロントターンで身体をぶつけた瞬間ボールが落ちてくれば、そのままリバウンドに飛び込むこともできます。

フロントターンする目的は、相手に押し込まれないことと、もう一つ次なる動きへのバランスの維持も含まれます。このやり方は、ユーロでは数年前からやっていました。また日本でも取り組んでいるチームや推奨していた指導者もいました。取り組む価値のあるスキルです。

次に、リバウンドの『チップアウト』についてです。

リバウンドが取れそうもない状態の時に、ボールを外にはたき出して難を逃れるチップアウトは、以前から多くのゲームで見られました。今回の伝達講習では、段階的練習を踏まえて定着させようということでした。

ドリルの紹介です。4人組みになります。試技者を真ん中にして、左右2m位離れてボールを持ちます。もう一人はルーズボールを拾う役割です。左側の選手が試技者の頭上にボールを投げます。試技者は最高点でチップして左の選手に返します。次に右側の選手が投げてチップを繰り返します。最高到達点でチップするために、瞬時に腕を後方に振ってタイミングよくジャンプします。続きは次号で。