

平成 29 年 4 月 19 日

南の風 230

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

2対2のトランジションディフェンスです。

まずハリーバックは言うまでもないのですが、プライオリティーとして、一番早く戻った選手がセーフティーとしてゴールを守ります。ゴールを守るというのは、ゴール下でノーマークのシュートは絶対に打たせないということです。そのためには、アウトナンバーの状態の時に安易にボールマンに対応しないことです。ショウディフェンスをしたり、フェイクを入れてボールマンに反応するふりをしたりして、イージーシュートを防ぎます。

次に重要になるのが、ボールを持っている選手を押さえることです。セーフティーの選手はゴール近辺にカットする相手をチェックしながらボールの行方を注視して、『声』を出してボールマンに誰が付くのかを指示します。ボールマンに付くディフェンダーは、できるだけ早くポジション取りして、ミドルに入られないようにサイドラインにディレクションします。無理な場合は、できるだけボールマンに直線的に攻められないようにします。また、ボールマンに付くディフェンスが間に合わない時は、セフティーマンがボールマンにクローズアウトするふりをして、パスを誘ったり、ドリブルを止めさせたりして時間を稼ぎます。場合によっては、セフティーマンがボールマンに付いて、早く戻ったもう1人のディフェンダーが先行した二人を守ることもあります。

2対2のトランジションドリルだとわかり易いのですが、5対5の中でしっかりやり切ることは難しいです。キーワードは、**セフティーマンの『声』による指示**です。リスクの高い相手のオフエンダー（まずボールマン）から押さえます。そして次々に、声を掛け合ってピックアップしてマッチアップします。

付け加えます。リオ五輪の日本対オーストラリア戦で、トランジションディフェンスの時に相手のエース、カンパニー選手を抑えきれずペイントに入られ、立て続けに得点されてしまったことがありました。（南の風でも取り上げました。）繰り返しになりますが、サイズのある選手が走ってくる場合は、走りながらコンタクトして、心理的に少しでもプレッシャーを掛けるべきです。ペイントに行かれてしまってから守っても遅いのです。トランジションの瞬間からディフェンスは始まっていると、認識することが大事です。

U-13 ブロックエンデバー伝達講習のオフENS部門です。

まず、オンサイドアタックドライブです。なぜオンサイドなのか説明します。ずばり利点は一步目で速く抜けることです。オープンスタンスなので初動が速くなります。最初からクロスオーバーで抜こうとすると、完全に抜ければいいのですが、ディフェンスにコースを読まれた場合、対応がし難くなるのでオンサイドアタックは理に適っているのです。

しかしオンサイドで抜く場合に難点もあります。突出して軸足が浮き、トラベリングになるケースがあります。右手ドライブでは左足で床を蹴りますが、ボールが手から離れる前に軸足が浮いてしまうのです。軸足に重心を乗せて蹴り出す習慣をつけることが大事です。次号ではドリルを紹介します。