

平成 30 年 1 月 13 日

# 南 の 風 2 5 7

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

久しぶりの通常号です。マンツーマンディフェンスの続きです。

なぜディフェンスが踏み出す足を引いてしまうかと言うと、クロスオーバーしてくるオフェンスがコンタクトして縦に抜こうとすると、ほとんどのボールマンディフェンダーは接触を避けようとするからです。身体だけで止めようとすれば、ブロッキングのファウルになります。繰り返しますが大切なことは、一歩目の反応（読み・予測）なのです。クロスオーバーの気配がしたら（ボールマンの肩の動き）進行方向の足の拇指球でキックして方向を変えます。変えた瞬間キックした足でもステップすることがさらに大事です。そして『絶対に縦に抜かせないという強い気持ちでディフェンスする』ようにします。さらに素早く方向変換するためには、前に出している手を体側に振り下ろすようにして足の運びを助けることです。毎回の練習の時に『手』の使い方についても選手が意識するようにすることをお奨めします。次にオフボールマンのディフェンスです。

私が日頃気を付けて指導していることを書きます。

## 《ペイントに進入させない3原則》

- ①ドライブで侵入させない→ ボールマンの肩の動きで反応し身体の正面で捉える
- ②カットさせない→ ジャンプトゥーザボール&コンタクト
- ③ポストフラッシュさせない→ ヴァンプ&ディナイ

①については、256号～本号に書いた通りです。

②については、パス&ランやカッティングでペイントに入ってくるオフェンスに対しての守り方です。日本のトップリーグのゲームを観ても、しっかりジャンプトゥーザボールからコンタクトして、相手を自由にさせないようにしているディフェンスを見ることは少ないです。何回も言うようですがリオ五輪のゲームを観ると、サイズのある選手にペイントに入られることは致命的なのです。ファーストショットをペイントで打たれてしまうと、リバウンドはほぼ取られてしまうからです。

ミニバスや中学のゲームでは、どうしてもボール中心にまもる傾向が強いため、ボールマンに付いているディフェンスは、ボールを持っているうちは頑張っディフェンスしますが、オフェンスがボールをパスしたりシュートしたりすると、その後何もしなくなるが多いです。練習の中でジャンプトゥーザボール&コンタクトを強調して、自分のマークマンをペイントに入れずに遠ざけるようにディフェンスするようにしなければなりません。また、オフボールのオフェンスに対しても簡単にカッティングされないようにコンタクトして行きたい所へ行かせないディフェンスを常に意識することが大切です。

①、②の練習ドリルとしては、3対3（トップ、両ウイング）の総合ドリルがお奨めです。

ディフェンスのポイントを紹介します。トップにボールがある場合、1線はインラインで守ります。両ウイングはパスディナイです。ボールがパスされた場合、ボールマン（1線）ディフェンスはボールサイドにジャンプトゥーザボールします。ボールをパスされたディフェンスはインラインで守り、逆サイドのディフェンスはピストル（3線）ポジションに素早く移動します。 次号に続きます。