

平成 30 年 1 月 22 日

南 の 風 2 5 8

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

257号の続きです。

パスされる度にポジションチェンジを繰り返し、身体が反応できるようにします。最初はパスをゆっくり回し、ボールが空中にある間にポジション移動が完了するようにします。

1線～2線のジャンプトゥーザボールは、ボールがパスされそうになったらボールマンに近い足でキックしボールサイドを切られないようにコースを塞ぎます。一気に跳んでディナイします。

2線～3線への移動は、ディナイしている手をオープンに開くように（足も一緒に）します。そして逆足をクロスして跳ぶように移動すると無駄足を踏まないで移動できます。開いた一歩目の足で強くキックします。

3線～2線はクロス、クロス、ジャンプで移動します。ボールがパスされそうになったら、オープンスタンスからクロスステップします。次にまたクロスステップを踏むのですが、二歩目の足でジャンプして移動すると素早くできます。

ステップについては、上記以外にも指導者が工夫して取り組まれば良いと思います。

慣れてきたら、3対3のカッティング主体のライブに取り組んでください。継続して取り組むと効果が出ます。

次に③のポストフラッシュを簡単にさせないディフェンスについてです。

リオ五輪の特集（日本女子対オーストラリア、アメリカ戦）でも触れたのですが、サイズのあるセンターの選手に簡単にペイントに進入されてしまうと守りようが無くなります。例え、ダブルチームやトリプルチームしたとしても、キックアウトやエキストラパスでノーマークのショットを許すことになるからです。ですからエースセンターを守る時は、トランジションがあった瞬間から（攻めから守りに移る時）相手のセンターの動きをチェックして、相手の行きたいポジションに行かせないようにすることが大事になります。相手がペイント近辺に来てから守ろうとしたのでは遅いのです。リオ五輪のオーストラリア戦で、相手センターのキャンページ選手（203cm）を守ろうとした渡嘉敷選手がペイント辺りで守ろうとしたのですが、簡単にミドルポストでポジションを取られ得点されてしまいました。（連続して得点された場面がありました）センターをマークする場合、相手がバックコートにいる時からフェイスガード気味に付いて、相手にストレスを与えてペイントエリアから少しでも遠ざけるようにします。世界と戦うためには育成年代のうちから、このような守り方を経験することが必要になります。

次に相手のセンターが一旦ペイントから遠ざかった場合（ボールと逆サイド）は、再度進入してくることを想定しておきます。ボールの動きに合わせて入ってきた時は、ペイントの入り口付近でヴァンプして進入を防ぎます。さらに方向を変えて入ろうとした場合は、ヴァンプから進行方向の腕を上げてディナイします。この一連のディフェンススキルを徹底することです。特にヴァンプすることについては、ミニバス時代からコンタクトに慣れて、サイズのある選手とポジション争いが対等にできるようになるために極めて大切なことです。ぜひとも身に付けたいスキルの1つです。