

平成30年2月12日

南の風 260

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

254号から259号まで、マンツーマンディフェンスを取り上げました。マンツーマンディフェンスの考え方はコーチの数だけあると思います。一応のまとめとして、私が考える『マンツーマンディフェンス』の考え方について書きます。(一部、以前に紹介したものとダブルものもあります。ご了承ください。)

まずマンツーマンディフェンスに限らず、ディフェンスの目的からです。

《ディフェンスの目的》

ディフェンスの最終目的は、相手に得点をさせずにボールを獲得することに尽きます。ディフェンスの形態がどうあれ、5人が協力して守りオフェンスに得点させないようにすることです。

この目的を達成するには、まず個人のディフェンススキルを上げることが必須です。一人ひとりのディフェンス力(基本技術)が弱いとそこから綻びがでて簡単に得点されます。また、ディフェンスはちょっとした油断や怠ける選手がでると、そこを突かれやはり得点されます。オフェンスは一部の選手のみで得点することができます。つまりオフェンス中に1人や2人が拘わらなくても点を取ることはできるのです。しかしディフェンスでは、一人でも休んだり怠けたりする選手がでると5人の力は半減し、そこを攻撃され得点されてしまうのです。そして試合に負けることになります。

次に、ディフェンスは「絶対にやられるものか! 守り切ってみせる!」という気持ちや意欲が何より大切です。精神的な積極性をなくしてディフェンスの上達はありません。

《個人ディフェンスの必須3要素》

①読み・予測

バスケットボールの特性上、オフェンスは常に主導権を握っています。ディフェンスは相手のプレイすべてに準備することは不可能ですし、対応しようとするとな受け身になり中途半端さが生じてしまいます。そこで相手のプレイを読んで予測することが必要になります。そのためには、自分(ディフェンダー)から仕掛けることが大切です。相手の動作を瞬時に読み先んじることや攻める方向を限定してしまうことなどです。そうすることによって攻撃的なディフェンスができるようになるのです。そして、読み・予測を支えているのが次の②の「視野」から「感じる」ことなのです。考えてから反応したのでは当然動きが遅くなってしまいます。

②視野

視野(ビジョン)とは、プレイヤーが実際に見えている範囲、あるいは身体を動かさず判断材料として活用できる意識の範囲のことです。より広い視野を持つことは、言うまでもなく良いディフェンス(オフェンスも同様)につながります。そのために

9+1+B+G(全体の状況の把握)⇒攻撃側の意図を知る⇒ディフェンスの予測という必要があるのです。次号に続きます。