

南の風 261

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

③声 (Talking)

声、特に Talking (しゃべる) が私はディフェンスの要素の中で一番大切だと思っています。それならなぜ最初に書かないのかと指摘されるかもしれませんが、Talking (しゃべる) ですから、どちらかと言えば『チームディフェンス』の色が濃いので個人ディフェンスとしては③としました。

Talking の必要性は、以下の3つと考えられます。

- ア オフェンスがやろうとするプレイや動作をさせない。
- イ チーム (味方同士) で情報交換をして協力してディフェンスするため。
- ウ 自分自身&チームの士気を高揚させ、団結を促進するため。

《ディフェンスの6原則》

私が考えるディフェンスの6原則です。以前、南の風でも取り上げましたし、DVDⅣにも収録しましたので参考にしてください。もう一度簡単に触れておきます。

1 Communication (意志の伝達)

- ①ポジションの確認・・・5人のポジションやチームとしての守り方の確認を Talking して意識を高める。
- ②情報の伝達・・・相手の戦術の読みや警戒を伝えるために常に Communication。

2 Vision Look (視野の確保)

- ①9+1+B+G・・・Defense&Offense&Ball の位置を (フロアバランス) 見る。何処に何人いるのか、何処にボールがあるのかの確認をする。
- ②空間支配・数的優位・・・スペース、距離や時間の把握、ヘルプのタイミング等。
- ③状況判断 (予測)・・・ボールを見て、自分との関連を素早く判断して、オフェンスの心理を読む。

3 Stance (姿勢・構え)

- ①心の姿勢・・・「絶対に守り切る!」「やられるもんか!」という戦う姿勢が始まり。
- ②身体の姿勢・・・動き易い姿勢→やや膝を曲げゆったりした姿勢をとる。

4 Position (位置の確保)

- ①1線の位置・・・インラインで守ることを原則とする。Distance はボールマンに対してはワンアームが原則。しかし個々の脚力にもよるが、バックコートの場合はツーアームがよい。簡単にやられないため。フロントコートに入ったらワンアームをキープして守る。
- ②2線の位置・・・原則はオーバーガードせずに、パスラインをディナイするのが原則。戦術によってプレスの場合はフェイスガードもある。