

平成 30 年 3 月 4 日

# 南の風 262

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

- ③3線の位置・・・・・・ピストルスタンスで、ミドルラインを基準に自分の守る相手との距離をとる。(マンツーマンディフェンスの基準規則に則る)  
自分の守る相手の動きに敏感に反応し、行きたいエリア、特にペイントの中に行かせないように身体を張る。(ヴァンプコンタクト)

## 5 Footwork・Handwork (足と手の使い方)

- ①フットワーク・・・・・・ステップ・ステップ、ラングライドが基本。ステイローに捉われず動き易い重心位置(自分に合った)でステップする。  
ペイントに進入させないフットワークを身に付ける。
- ②ハンドワーク・・・・・・縦横のシリンダーを意識した、正しいアームバーやチャレンジショット、ポインティングを身に付ける。

## 6 Box out (ディフェンスリバウンドのチームとしての取り方)

- ①コンタクト・・・・・・オフェンスにシュートされた時に、自分の相手に素早くコンタクトして(肘をトルソーに付けたまま)、相手の動きを封じてリバウンドに跳ぶ。身体を半身にして当てた瞬間フロントターンで相手の動きを封じる。なぜフロントターンかと言うとリバースターンだとサイズの大きな選手には押し込まれてしまうため。
- ②ディレクション・・・・・・特に、ミドルポストからショートコーナー当たりの選手をボックスアウトする時は、自分のノーズ(鼻)を相手の外側の肩に置き相手のリバウンダーを方向付けする。エンドライン側に追いやることでリバウンドに行きにくくさせる。

※ボックスアウトには、コーチによっていろいろ考えがあると思います。自チームの実態に合わせて指導することが大切になります。

以上、私が考える**《ディフェンスの6原則》**です。

最後に、2016にU-15で指導されていた、視野を伴ったディフェンスファンダメンタルを紹介して、マンツーマンディフェンスのまとめとします。

ディフェンスの目的は260号で触れたように、『相手に得点をさせずにボールを獲得すること』です。そのために、相手に「ボールを取られる。なくしてしまうのでは。」という不安を与えることが必要になります。次の6項目が参考になります。

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ①観させない・・・・ボールマンプレッシャー | ②ボールを持たせない・・・・パスラインチェック |
| ③シュートさせない・・・・シュートチェック | ④抜かせない・・・・インラインヘルプ      |
| ⑤空けさせない・・・・クローズアウト    | ⑥リバウンドさせない・・・・ボックスアウト   |

以上です。次号からは、コーチング(リーダーシップ)について考えていきます。