

平成 25 年 12 月 4 日

南の風 50

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

②ガード（もしくはフォワード）&センターの2対2について書きます。

センターの位置から説明しておきます。47号でも触れましたが、ローポストの位置とは、フリースローラインのボックスのやや上の位置です。もう少し下の位置を考えていた方も多いようですが、ベースラインに近づき過ぎるとスペースが狭くなり、センタープレイがやりずらくなるので注意が必要です。ついでにハイポストとは、フリースローライン近辺からフリースローの半円の部分位の地域を言います。

それではまず、ローポストでのスタンスからです。両腕を肩の高さまで上げ、お尻をディフェンスの太ももに当て、押し負けないワイドボディの姿勢を取ります。そして何より大切なことは、ボールマンに対してしっかりターゲットすることです。ボールを入った場合は、ボールを受けた瞬間に、キャッチフェイク（ストロングサイドに）です。ボールを顎の下に保持して肘を左右に張ります。ここからのプレイは多岐に亘りますが基本中の基本プレイに限定して話を進めます。

キャッチフェイクした瞬間に、ウイークサイドにスピントーンしてショットすることが一つです。もう一つは、キャッチフェイクした瞬間にウイークサイド側にドロップステップして、パワードリブルしてゴール下に跳び込みショットです。まずはこの2つのプレイを身につけましょう。

次にパスの合わせについて書きます。トップの位置からウイングにパスされ、ローポストにボールが入るシュチエーションとします。

ローポストのプレイヤーは、逆サイドからポストアップすることにします。トップからウイングのフォワードへのパスが空中にある間に、ローポストのポジション取りをします。逆サイドにいるポストマンは、自分をマークするディフェンスの視野から消えるように、ウイークサイドをカットします。ディフェンスの反応がなければ、そのまま反対側のローポストにフラッシュします。ディフェンスが反応してチェックにすれば、すかさず逆をとってフラッシュします。始動するタイミングが大事になります。

ウイングでパスをキャッチしたプレイヤーは、瞬時に自分のマークマンの動きに注意してポストマンにパスを入れます。この時のパスは、必ずトルソーの外からのオーバーヘッドパスか、バウンズパスか、パッシングウインドーからのスナップパスがベストです。チェストパスやフロート気味のパスは、カットされやすいので注意が必要です。

ポストマンにボールが入れば、上記したポストの1対1やシザーズプレイで合わせます。ウイングのディフェンスがインサイドヘルプすれば、ウイングのプレイヤーがずれてリターンパスをもらい、ショットするかドライブを仕掛けてもよいです。リターンパスの後ポストマンがスクリーンに行くことも可能です。取り組んでみてください。