

令和元年7月 8日

南の風 310

南部支部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

1 on 1 のオンサイドアタックについてです。オフェンスから見てディフェンスの左側に抜くとして、右足を出す瞬間に左足で床を強くキックします。その際右手でボールを強くプッシュします。一気に加速するためです。この時、ボールを突き出す時に前傾姿勢にこだわると却って抜くのに時間が掛かってしまいます。脚力のないミニバスや中学生の選手にとって、体勢を一瞬にして低くすることは難しいことだからです。

また前号に書いたように、左足をクロスステップして左肩を入れて抜こうとした時、ディフェンスにコースを取られたらどうでしょう。縦足スタンスになってしまいます。これでは次の対応（クロスした足を戻して逆を突くことなど）がスムーズにおこないにくくなるのです。

実際の場면을再現して説明します。

1 on 1 でディフェンスとの距離がワンアーム位とします。ディフェンスのレベルが低ければそのまま直進して抜けてしまいますが、ディフェンスが強力になると直進して距離を詰めてしまうと、簡単にコースに入られたり、ボールを奪われたりしてしまいます。ですからディフェンスとの距離がある場合は、横のスペースを使うようにします。そのまま一気に抜こうとするのではなく、ドリブルフローティングやデロンステップでディフェンスを動かしたり、バランスを崩させたりしてディフェンスの逆を突いてペイントに侵入しドリブルシュートに持ち込みます。

例えば、右ドリブルで右にフローティングしディフェンスを横にずらした時、相手が大きく反応すればクロスオーバーして逆に抜きます。ディフェンスの反応がなかったり、一瞬躊躇したりするならストレートに抜きます。重要なのはディフェンスを観察することです。ミニバス時代から相手をルック（観察）してプレイする習慣を養うことは大事スキルです。

ディフェンスがタイトについてきた時は、オープンスタンスを維持したまま前後のスペースを作ります。真後ろに下がるのです。ボールをディフェンスにさらしたままになるため、スティールを狙われるリスクはあります。従来はディフェンスのプレッシャーに対して、リトリートして対応することがほとんどでした。しかし体を縦にしてリトリートすると、ディフェンスにさらにプレッシャーを強くするきっかけを与えてしまいます。リトリートは左右の空間をうまく使うことが難しいため、抜くためにはもう一度オープンスタンスに戻さなければなりません。ですからディフェンスのプレッシャーがきても自分のスタンスは変えずに、いつでも仕掛けられるという攻撃的な姿勢を維持しつつ、前後のスペースを作る方が得策です。ディフェンスがスペースを埋めようと前に出てきた瞬間を狙って、カウンター気味にアタックすることができるからです。ぜひ試してみてください。

オフェンスが自力で1 on 1 の中で身につける最後です。

シュートです。1 on 1 で抜けたとしても、シュートの精度が悪ければ完結したとは言えません。ディフェンスに対応したシュートスキルを身につけ、**決め切ることが大切**です。もう一つ加えるなら、1 on 1 で勝ってもヘルプが来ます。1 on 1 の段階からヘルプまで想定してやることをお奨めします。