

令和元年 11 月 10 日

南の風緊急特集恩塚ワールド号Ⅲ

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬

続きです。

③時間制限のドリブル 1 on 1

5～8秒の時間制限付きの1 on 1です。トップの位置でボールを受けて1 on 1をします。ディフェンスはハードコンタクトしてファウル気味に当たります。オフェンスはそれをかいくぐって縦のドライブでリングを狙います。「スキルやドリルは試合よりもタフな状況をつくって練習しなければ、試合では使えない」が、恩塚ヘッドの口癖です。ある選手に練習終了後にきいたのですが、「練習の方が大会の試合よりタフでハードなことが多い」と言っていました。

ドライブでペイントに切れ込む時に、ディフェンスのトルソーがボールの正面になれば、必ず踏み込んでシュートに行くように指示が出ます。切り返したりリトリートしたり、プルバックするのは正面を取られた時だけということです。うまくいかない場合は、恩塚ヘッド自身や学生スタッフが、ダミーバックや格闘技用のパーフェクトブロッカーでコンタクトして練習させていました。ダミーバックを使った練習では、かなり激しくコンタクトしてオフェンスに負荷を与えていました。今回特別にこういった練習をしているのではなく、常時おこなっているのです。

ツーステップの基本形のドリブルシュートを落とさない理由はここにあります。東京医療保健大学の選手は、ツーステップの「ワン」の止まり足でコンタクトがあっても、「ツー」の踏み込み足が強くぶれません。また「ツー」の踏み込みからしっかりリングをとらえ、ディフェンスの状態によって、クローズアップで打ったり、フック気味に打ったりして工夫が見られました。

なぜこのチームの選手がゲームでディフェンスとのコンタクトに負けずに、決め切るドリブルシュートが打てるのか、垣間見た感じがしました。時間制限があるため、瞬時の状況判断が要求されることも付け加えておきます。

④5 on 5の連続

ハーフコートの5 on 5です。4チームに分け、ワンコートのハーフ2面で2チームずつ行います。2回～3回攻めたら攻守交代します。シュートを決めたら、トランジションを徹底するためオフェンスは守りに、ディフェンスは攻めに切り替えハーフまで攻防は続きます。

この練習の課題は、スクリーンからの攻めとスクリーンに対する守りだと思いました。練習前に関東リーグでの振り返りの映像を見せながら、選手と共有していたことは、ピック&ダイブからの攻め方の反省と相手のピックに対する守り（特にアイス）を如何に攻めるかでした。

オフェンスのピックの位置は、ハイポストよりやや上のエリアです。スクリーナーがピックに対して、スクリーナーのディフェンスがダウンの状態です。ユーザーのディフェンスがルーズな時は、スクリーナーはピック&ポップして3Pシュートを狙うことを確認していました。ユーザーのディフェンスがスイッチしてくれば、すかさずユーザーにリターンパスします。

ショウハードで守りに来た場合は、スクリーナーはペイントのスペース状態を見てダイブします。この状況判断が大切です。