

令和元年 11 月 13 日

南の風緊急特集恩塚ワールド号Ⅳ

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ピックやドリブルハンドオフに対するディフェンスでは、ファイトオーバーダウンかアイスディフェンス（スクリナーのディフェンスは下がり距離を取る。ユーザーのディフェンスは、ファイトオーバーしてミドルに行かせないようにディレクションしてスクリナーのディフェンスの方にドリブルするようにさせる。）で対応することを確認していました。

またスクリーンに対してユーザーのディフェンスがバッドビート（ピックに掛かってしまう状態）になった場合は、スクリナーのディフェンスはヘジテーションしながらフォーム当たりまで下がりレイアップシュートをけん制しながら、味方が戻り2on2になるように指示していました。

またここでも恩塚ヘッドが強調していたことは、ディフェンスは必ずシュートコンテストすることとシュートブロックして終了するのではなく、必ずリバウンドに行くことです。**決して脱力をしないという姿勢の徹底でした。**

⑤4on4から4on3のアウトナンバーの攻め

オールコートでの4on4トランジションから、アウトナンバーを作りディフェンスが戻る前に攻め切ることが課題です。4on4の状態からボールマンディフェンスは、最初ダミーでつきその後ディシジョンメイク気味につきます。オフェンスはディフェンスの出方によってパスかドリブルの判断をし、コーナーにボール落とし3P シュートを狙ったり、縦の1on1やドライブからキックアウトしたりして攻めます。いずれにしても瞬時の状況判断でシュートにつなげなければなりません。

⑥3on3（ローテ後を想定して）ボックスアウト練習

アライメントは、トップと両コーナーにオフェンス、ディフェンスはトップオブザキー、ネイル、フォームの位置に縦に並びます。ウイングにコーチがボールを持って立ちます。あらかじめオフェンスに番号をつけておき、コーチ番号を呼んだ選手にパスし、受けた選手がシュートします。ディフェンスは瞬時に自分のマークする相手にダッシュし、ボールマンディフェンスになった選手はシュートコンテストに行きその後ボックスアウトします。他の2人は、リバウンドに飛び込むオフェンスにコンタクトしてボックスアウトです。3線を意識した、オフェンスを迎え撃つようにして押し込まれないボックスアウトが課題となります。明確な指示はなかったのですが、飛び込んでくるオフェンスに負けないように、半身でボディコンタクトしてオフバランスになることを避けていました。相手に身体をヒットさせて動きを封じてからボールを取りに行っていました。

⑦時間制限（30秒の繰り返し）つき5on5ファーストブレイク

リバウンドからのファーストブレイクです。リバウンドを取ったセンターがアウトレットし、走ることがこのドリルの大きな課題でした。フロントコートに素早く到達したガードやフォワード陣の2人コーナーに向かいます。センターはパス出し後、全速力でフロントに向かいます。ペイントに入った瞬間リバースターンで面取りする場合と、ショートコーナーに向かう時とがありました。他の2人はトレイル要員とセーフティになります。