

南の風 359

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

U女子日本代表のスキル課題について、私の考えの続きです。

《ポストディフェンス》

サイズのある選手のポストアップに対してどう守るかです。特にローポストでサイズのある選手にボールを持たれてしまうとお手上げです。ボールが入ってしまってから守ろうとしても、まず不可能です。大事なことは次の3つです。

①ポストアップしてくる前に、ポストマンに密着してストレスを与え自由にさせない。

ポストに入ってポジション取りをされてから、フルバックでも守っても守り切る確率は低くなります。相手がペイント外にいても、油断せずにコンタクトしながらよいポジションに行かれないように守りましょう。相手がペイント外にいる時にパスに合わせて進入しようとしてきた場合は、ジャンプトゥーザボールして防ぎます。(裏へのパスには3線との連携です)

この場合、コンタクトを嫌がって進入コースを空けてしまうとペイントでポジションを取られてしまいます。

②ボールの位置によって、ホストマンを守るポジションを変える。

例えば、リングに向かって右サイドのエルボーにポストマンがいるとします。ボールは右ウイングとします。ポストディフェンスがトップ側からサイディングハイで守ったとします。エンド側にパスされそうな場合は、原則としてポストマンのフロントを通過して下側にポジションを変えます。ポジションを変えずに守っているとそのままシールされてボールが入ってしまいます。チームの戦術(ポストディフェンスの考え方)によっては、ポジションチェンジしない場合もあります。

③ポストマンに対するダブルチームやヘルプは、チームの約束の下に5人が協力して遂行する。

大切なことは、『ボールが空中にある間』にダブルチームに行ったり、ヘルプが寄ったりすることができるようにしておくことです。遅れるとファウルになったり得点されたりします。また、他の3人のディフェンスもダブルチームやヘルプによって起こるローテーションを忘れずに実行することも必要です。チームの規律を添って展開しましょう。

以上です。

以前にも触れましたが、今のミニバスや中学の選手(特に女子)は、コンタクトを嫌がる傾向が強いです。放っておくとポジション取りで戦う姿勢は育たない気がします。

ミニバスでは、ポストディフェンスを練習メニューに組み入れてやっているチームは少ない気がします。必要と分かっている、練習時間、練習回数の制限から取り組めないこともあります。

ただ短い時間(5on5やセットプレーの中)で構いませんから、ポストの守り方を経験させてほしいです。コンタクトに負けないボディコントロールを身につけることは、選手のプレーの幅を大きく広げることになりますから。次号に続きます。