

令和2年8月26日

南の風 360

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

《トランジションディフェンス》についてです。

やるべきことを時系列で見えていきます。

①ディフェンスリバウンドを取られた時点

大事なことは、リバウンダーに自由にプレーさせないことです。ミニバスや中学のゲームでよく見るのは、ディフェンスリバウンドを取られた時点で、すぐに全員がハリーバックしてしまう光景です。ディフェンスリバウンドを取られてしまったら、まず一番近くにいるプレーヤーがリバウンダーにプッシャーをかけます。ボディアップしてプレーを遅らせ、ファーストブレイクを阻止します。

②リバウンダーが次のプレーに移る時点

タッチダウンパスはもちろん、簡単にアウトレットパスも出させないようにします。また、リバウンダーがそのままドリブルで突破してくる場合もありますから、簡単に破られないようにタイトにつきます。

リバウンダーにボディアップした以外の4人は、ハリーバックしますが自分のマークマンをさがすのではなく、ボールを見て、味方とコミュニケーションしながら危険なプレーヤー（特にランナーとして走ってくるプレーヤー）をチェックし、必要ならマッチアップします。

③アウトレットパスが出たり、ドリブルで運ばれたりしてアウトナンバーになった時点

走られて簡単にレイアップシュートされることは避けなければいけませんので、セーフティ어의位置にいたディフェンダーは、ボールとランナーの動きを確認しながら、ペイント目指してハリーバックします。2対1になった場合は、安易にボールを止めに行かないことです。ランニングシュートやゴール下のイージーシュートは絶対に避けなければいけません。

もう1人ディフェンスが加わり、2人になったとします。ボールマンディフェンスもアウトナンバーになっていますから、ここでも簡単にパスカットには行かずに、3Pラインのトップの位置まで戻り（高い位置でボールプレッシャーすることは抜かれた時に修復できないので）、そこからボールプレッシャーします。

アウトナンバーの守りの場合、ボールマンディフェンスが高い位置でボールに反応してしまうと、カバーするスペースが広くなりイージーシュートを打たれてしまいます。大切なことはオフェンスに攻める時間をできるだけ潰して、味方の帰陣を待つようにすることです。

以上になります。アウトナンバーの練習は、ともすると流してしまったり、決められた時間の中で終わってしまったりしがちです。

この練習に取り組んでいるチームは多いと思います。トランジションディフェンスの2対1や3対2では、味方同士がコミュニケーションして状況判断し「どう守るか」を考え、ハビット化することがたいへん重要になります。