

令和2年8月26日

南の風 For Junior8

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回は、私がやっている中学校女子の練習会（スピカバスケットボール教室）で取り組んでいる内容の紹介です。育成年代のうちに身につけておくと有効だといわれている練習です。

ドリブルスペーシングです。目新しい練習方法ではありませんが、マンツーマンディフェンスの攻略の基本となるスキルになります。

ハーフコートの3on0です。攻めるゴールに向かってトップ、右ウイング、左ウイングという配置から始めます。

トップがボールを持ち、右ドライブでペイントに進入します。両ウイングはドリフト（ボールマンから離れるように動く）してコーナードウンします。

ドライブでペイントに進入した選手は、ディフェンスがチェックに来たことを想定して、ドリブルしながらどちらかの選手にキックアウト（外にボールをパスする）します。ボールをキャッチした選手はシュートします。この時にドライブした選手は、ステイせずにボールをキックアウトした逆サイドにカットアウトしてコーナーに進みます。この動きをリロケーション（場所変えて動くこと）と呼びます。ボールが来なかったウイングの選手は、自分側のエルボーにティーアップ（下側から上がって来ること）します。シュートに対応してリバウンドに行き、シュートが外れたらリバウンドシュートです。

以上がこのドリルの流れになります。

このドリルの目的は『ドライブに合わせたスペーシングを身につける』ことです。特に大事なポイントは、ドライブした選手がその場所にステイせずにリロケーションすることです。ドライブが終わった直後に動いてスペースを空けることです。

少し慣れたら、負荷をかけます。両ウイングはドライブする選手に合わせてコーナードウンしながら、自分の身体の前で○か×のサイン出します。ドライブしている選手はそれを見て、○ならパスします。両方○ならどちらかにパスです。×の方にはパスしません。両方×なら自分でドリブルシュートに行きます。状況判断が必要なファクター（要素）を入れることで判断力を養います。

発展ドリルとしてゴール下にディフェンスを1人置き、ドライブに対してチェックに行ったり、キックアウトに対してクローズアウトしたりします。オフェンス側はドライブした選手がディフェンスの状態を確認して、止まってディフェンスの反応を見てキックアウトのパスを出したり、自分でシュートしたりします。

さらにディフェンスをもう1人入れ（ゴール下のエンドライン外に待機）、ドライブからのキックアウトと同時に、パスされた側のオフェンスにクローズアウトして負荷をかける方法もあります。この場合パスをキャッチしたコーナーの選手は、シュート体勢からディフェンスがタイトに来れば、ドライブでペイントに進入してシュートです。ヘルプディフェンスが来たなら、逆サイドのコーナーにパスします。

このようにしてドリルを発展させ、ドライブに合わせたスペーシングを身につけます。機会があれば、ぜひ取り組んでほしいドリルです。