

南の風 363

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

私が指導しているスクリーンアウトのやり方です。

始めにボールマンディフェンスのスクリーンアウトです。シュートされた場合です。

- ①ボールウオッチをしないこと。(これを徹底することが大事)シュートされた時に、ボールの行方を目で追わないことが基本中の基本。育成年代からハビットにしたい。
- ②半身で相手の身体に密着して動きを封じる。(押し込まれないため。半身の方がバランスを崩さない。)自分の腕はトルソーに付けてコンタクトする。ファウルを防ぐため。
注意点は相手がシュートして跳んでいる時に、着地点に入り接触しないこと。怪我防止のために絶対に避ける。当然ファウルにもなる。相手がシュートして着地した瞬間に密着すること。
- ③相手がストロングサイドから進入してくればフロントターンでコンタクトする。ウイークサイドから入ってくるのであれば、リバースターンでコンタクトする。ターンする時は股関節を曲げ必ず相手に密着すること。(押し込まれたりバランスを崩したりしないため)
- ④しっかりスクリーンアウトした瞬間、ボールの落下点を確認する。(シューターにリバウンドさせないことが一番)相手の動きを封じたら、素早くボールに反応する。

次にボールマンディフェンス以外のスクリーンアウトについてです。

2線のスクリーンアウトです。ディナイポジションにいる場合と、オープンディナイのポジションではやり方が異なります。

ディナイポジションからのスクリーンアウトは、シュートを確認した時点で一瞬ボールから目線を切り、半身でコンタクトします。押し込まれないためと、リバウンド行こうとする意欲をそぐためです。コンタクトした瞬間、相手がリバウンドに行く意思を示さないのであれば、ボールの落下点を予測して飛び込みます。

ストロングサイドからリバウンドに来るのであれば、フロントターンで押し込みながらスクリーンアウトします。ウイークサイドからリバウンドに来ようとするなら、リバースターンでコンタクトして動きを封じます。

いずれの場合も動きを封じた瞬間、ボールの落下点を予測して飛び込みます。

続いて3線のスクリーンアウトです。3線のポジションは自分の守る相手から離れています。ですからシュートされた時に、ボールウオッチしてしまうと簡単にリバウンドに飛び込まれますから要注意です。

シュートを確認したらボールから目線を切り、相手の動きを見ます。リバウンドの意思がないなら、すぐボールの落下点を予測してリバウンドに飛び込みます。

相手がリバウンド入ろうとしたら、まず正対するように2~3歩近づきます。この時相手がスペースを取るように横に動けば、サイドステップして正対する状態を確保します。コンタクトする時は半身になります。ストロングサイドからの進入にはフロントターンでスクリーンアウトします。ウイークサイドからならリバースターンで対応します。次号に続きます。