

令和3年4月30日

南の風 For Junior43

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

42の続きです。

②のヘルプディフェンスを想定した1on1の攻め方です。

- ①アライメント（配置）は、トップに1人、リングに向かって右のショートコーナーに1人、それぞれダミーディフェンスを付けます。トップにパスする選手を右45°に配置します。
- ②パスを受けた瞬間、トップの選手が1on1を仕掛けます。左手でオンサイドステップで抜きにかかります。オンサイドで抜く方が速いのですが、やや重心を下げて外側にボールを突かないとディフェンスにチェックされるリスクがあります。抜く前からアイズアップ（目線を上げる）してヘルプディフェンスの動きを見ておきます。
- ③1on1で抜いたとします。ヘルプディフェンスがステイしている状態なら、ボールマンはややスピードを落とし真っすぐ進みます。ヘルプが止めに出てくれば、アウトナンバーとなりパスが出来ます。ヘルプがヘジティト（戸惑わすような動き）してくれれば、駆け引きをしてストップジャンプショットやステップワーク（ユーロやギャロップ、止まってステップインなど）、ドリブル再続行で攻めます。ここでの注意点は、抜いた後ヘルプから遠ざかるようにしないことです。遠ざかってしまうと、抜いたはずのボールマンディフェンスが戻ってしまい、2on2に逆戻りしてしまうからです。最短距離でヘルプディフェンスに向かうことが大切です。もう一つは、抜いた瞬間自分のディフェンスを背中に入れてシールするようにし、戻れないようにすることです。

ここで学ぶことは、ディフェンス（ボールマンとヘルプの両方）との駆け引きです。実戦を想定して状況判断することです。

③ペイントで止まることを余儀なくされた時のステップワーク

ヘルプをかわしてドリブルシュートに行くことがベストですが、止まらざるを得ない時のスキルです。リングを背にしてジャンプストップしたとします。ここから縦足スタンスを作り駆け引きに入れます。

- ①ディフェンスが背中側にスペースを詰めて守った場合は、ディフェンスを背負うようにしてオンサイドでステップインシュートを狙います。ステップインの注意点は、踏み込むと同時に踏み込んでから軸足を床から離すようにします。踏み込む前やジャンプして軸足を床から離してしまうとトラベリングになりますから要注意です。
- ②ディフェンスがスペースを詰めてきたが、まだ間合いがある場合は、90°フロントターンし縦足となり、それでもディフェンスが間合いを詰めなければジャンプショットを狙います。ディフェンスが詰めてくれば、クロスステップからステップインシュートで攻めます。
- ③90°フロントターンした時に、ディフェンスが自分の正面に詰めてきた時は、リバースステップからステップインシュートを狙います。

このように、ディフェンスと駆け引きができるシチュエーションで練習に取り組んでください。