

令和3年5月7日

南の風 For Junior44

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、私が考える1on1で留意点を書きます。繰り返しになることもありますが、参考にして取り組んでみてください。

皆さんに伝えたいことは、ボールを持っている自分自身がドリブルでディフェンスを抜き去り、シュートに行けるスキルを身に付けることです。練習の時から気を付けることは次の4つです。

- (1)ディフェンスとのコンタクトを嫌がらないでペイントに侵入できる
- (2)ディフェンスとの駆け引きの中で、攻めるステップワークを身に付ける
- (3)アイズアップしながら、ヘルプディフェンスの状況を常に確認して攻め、確率の高いシュートを選択する
- (4)シュートを決め切る精度を上げる

(1)については再三取り上げましたが、1on1の攻めではディフェンスに対して、コンタクトを避けてぶくまれないようにして抜くことです。細かい点についてはFor Junior42を参照してください。

(2)も何回か書きましたが、ドリブルシュートに慣れた時点で、ディフェンスを付けて練習することをお勧めします。再現性(やった練習がゲームで発揮できること)のある練習を早めに取り入れた方が効果的だからです。ペイントの中で、ドリブルを止めることを余儀なくされた場合については、For Junior43を参照してください。

(3)は自分が1on1の局面を開き、相手のヘルプディフェンスを動かしてチャンスを広げることや、空いた味方にパスを出すことでも、1on1のレベルは上がったといえるのです。期待値の高いプレーというのは、確率の高いシュートを生み出すということですから。

1on1の成功はシュートが打てればよいというものではありません。難しいタフショットを打たされているのであれば、いい1on1ができたとはいえないでしょう。大事なことは咄嗟の状況判断の中で、よりよいシュートセレクションができることです。

(4)です。どんなに素晴らしい1on1が選択できても、シュートを落としてしまったら成功とはいえません。シュートを決め切ることは、すべてのオフenseプレーの要となります。

次にディフェンスが対応してきた場合の、1on1のスキルを2つ紹介します。

1つ目です。ペリメーター(3Pラインとペイントエリアの間)でのドリブルスキルです。ペイントに侵入しようとして、ディフェンスにコースチェックされたり、ヘルプが来たりした時に使うスキルです。

皆さんはリトリート(ドリブルしていてディフェンスに密着された時、体を縦にして後ろに下がりディスタンスを取る)することはよくやると思います。リトリートはボールを安全に保護できるメリットはありますが、もう一段上質なスキルとして、オープンスタンスのまま下がるやり方があります。

ディフェンスに対して、そのまま(体を縦にせず)後ろに下がるスキルです。ボールはディフェンスにさらしたままのため、スティールを狙われるリスクはあります。でも自分のスタンスを変えずいつでもドリブルを再加速してアタックできるメリットがあります。次号に続けます。