

南の風 For Jnior92

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

前号の続きになります。ボールマンディフェンスの方向変換の際の、ハンドワーク、フットワークとディフェンスの考え方についてです。

③方向変換のスイングリード

ドリブルで右に攻める Off に対して、Def は右足がやや前、左足がやや後ろのヒール＝トウとします。ステップ・ステップのフットワークで付きます。ドリブラーが左側に方向変換したとします。このときのハンドワーク（左手は手のひらを上に向けて相手の前に置いている。右手は右耳の辺りに肘を曲げて構えている）は、右手でスイング（体の前を上から斜め横に空気を切り裂くように動かす）しながら、右足を反対方向に出します。右手がスイングすることによって、足さばきが素早くでき、スピードを落とさず方向変換ができるようになります。この手の動きによって足の動きをスムーズにすることをスイングリードと呼びます。

留意点は、手でスイングすると同時に足を、方向を変える横にステップすることです。手のスイング時に、足が後ろに引けてしまうとドリブラーに縦に抜かれる恐れがあるので、手のスイングに合わせて足は、横に出すようにします。

④ラインディレクション

ラインディレクションとは、ドリブラーをライン（サイドラインやエンドライン）に方向づけすることです。例えば、相手が右ウイングの位置でドリブルをしようとしたとします。そのときに、サイドライン側に追い込みます。ミドルライン（リングとリングを結ぶ仮想線）側には行かせないようにします。サイドラインに追い込めなければ、ステップ・ステップからリリースステップで、エンドライン側に追い込むように方向づけします。

このような守り方を、ノーミドルあるいはファン（扇→吹き飛ばす）ディフェンスといいます。なぜこのように守るのかというと、ドリブラーにミドル方向に行かれてしまうと、攻めの選択肢が増えてしまうからです。

もしミドル側からペイントに侵入されると、パスのコースが360度になってしまい、守る範囲が広くなりたいへん守りづらくなります。サイドライン側に追い込んだ場合は、ラインの外側はアウトオブバウンズとなり、パスの方向は限定的になるので守りやすくなるのです。またパスコースも読みやすく、カットに行くのにも有利になります。

ノーミドルでは、ボールマンディフェンスが体の向きをサイドライン側にします。ミドル側には絶対に行かせないように追い込む体勢をつくるのです。こうすることで、他のディフェンスがチームの約束として、やるべきことが決まるのです。

ラインディレクションするときのディフェンスの体の位置ですが、ドリブラーの内側の肩にディフェンダーの鼻が来るようになります。あまりに早くコースチェックをしてしまうと切り返されますし、遅れてしまうとライン際を抜かれてしましますから、この位置をキープします。