

令和4年5月22日

# 南の風 For Junior93

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

92号の続きです。

サイドラインに追い込めそうになったら、外側の足でラインを跨ぎドリブルを止めます。このようにしてディレクションします。ここからとなりのディフェンダーがダブルチームに行けばプレスディフェンスに発展します。ここではプレスディフェンスには触れません。

もう一つの考え方として、ノーライン（ノーミドルに対して）があります。ドリブルをライン方向ではなく、ミドル側へ方向づけする方法です。ファネル（漏斗→真ん中に集める）ディフェンスとも呼ばれています。今回は詳しい解説はしませんが、興味のある方は勉強してください。ここからオフボールマンディフェンスについて書きます。

## ①ディナイディフェンス

ボールのとなりのディフェンスです。ディナイ（拒否する）します。トップにボールがあるとします。リングに向かって右のウイングに付く場合で説明します。ワンアームディスタンスとします。右手を開いて指を広げ親指を真下に向けます。左手はユニフォームを掴むようにして体に付けます。この構えは、右手はパスを拒むことがねらいとなり、左手はオフェンスとのコンタクトから守るためです。以前は、左手はアンテナのように横に伸ばし、オフェンスのバックドアカットに対応するという考え方があったのですが、現在はハードコンタクトから身を守るために、左手はトルソーに付けることが主流になりました。足は前後に開き（右足が前、左足が後ろ）、股関節を倒し相手とのコンタクトに備えます。顔は右肩に乗せてボールを視ます。

相手のボールミートに対しては、フロントのステップ・ステップで対応します。（右足からステップします）パスミートさせないことが原則です。安易に左足からステップしたり、始めからクロスステップしたりしてしまうと、簡単にバックドアカットされますから要注意です。

そして相手にボールを受けさせるとしても、できるだけポップアウトさせて、リングから遠ざけるようにします。

バックドアカットされたときは、フロントターンで対応します。右手で体の前をスイングしながら、素早く顔を逆に振って左手でボールディナイします。右手がコンタクトに備える手になります。遅れないようにマークマンに付いて行きます。その際、一瞬ボールから目線が切れるのが難点ですが、繰り返し練習しましょう。ボールマンの動きを視ることを忘れないことです。

バックドアに対して、リバースターンで対応するやり方もあります。ボールから目線を切らないという利点はあるのですが、対応がやや遅くなり、またバランスを崩しやすいという弱点があります。現在は、ウイングの縦バックドアカットにはフロントターンで対応し、コーナーからのエクスチェンジなどには、リバースターンで対応することが多くなっています。

また、オープンディナイで付くやり方もあります。ボールのとなり（2線）をオープンスタンスで付くやり方です。オープンディナイの解説は省きます。 次号にします。