

令和4年5月30日

南の風 For Junior94

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。

②ピストルディフェンス

ボールのとなりの、となりのディフェンスです。ボールから離れたポジションになります。ボールの位置と自分のマークマンの両方をしっかり視野に入れます。通常では、両手を伸ばしそれぞれの手の人差し指を、ボールとマークマンに向けます。両親指は立てます。この形がピストルを構えた形に似ていることからピストルディフェンスと呼ばれています。スタンスはパワースタンスとし、ポジションは、ボールとマークマンを結んだ仮想線と、自分の位置を頂点とする三角形になるようにします。

ピストルディフェンス（3線）の役割は、ボールから離れているオフボールマンのフラッシュやスペースへのカットを防ぐこと（ヴァンプやコースチェック）や、ボールマンディフェンスのヘルプやフィル（空いたスペースを埋める）することです。

そしてもう一つ大切なことは、声による情報の伝達です。ボールから離れているピストルディフェンス（3線）は、オフボールマンがポストに上がろうとすれば「ポスト！」と伝えたり、「フラッシュ！」と叫んだりします。

3線とは、いなれば守りの司令塔を司る役目になります。

ここから、ボールの移動による、ボールマンとオフボールマンディフェンスのポジションチェンジの練習について書きます。（基本的なシェルディフェンスを中心にします）

スペースを取り、動きやすくするために4on4にします。（ここで図解しながら進めてください）
オフェンスはツーガードポジションとし、リングに向かって左トップに1人、右トップに1人、左ウイングに1人、右ウイングに1人とします。

左トップ（1番）がボールを持ちます。1番に付くDefをAとします。Aはボールマンディフェンスのスタンス、ポジションを取ります。左ウイングに付くので、左サイドラインにディレクションするように構えます。右トップ（2番）に付くDefをBとします。左ウイング（3番）のDefはCとし、右ウイング（4番）のDefをDとします。

BとCがボールのとなりですから、ディナイになり、Dはボールのとなりのとなりになるのでピストルとなります。

1番が2番へパスしたとします。Bがボールマンディフェンスとなり、AとDがディナイとなります。Cはボールのとなりのとなりになるのでピストルの位置に移動します。

この一連のポジションチェンジを、ボールが空中にある間に完了するようにします。これをジャンプトゥーザボールと呼びます。重心を低く保ちバランスを崩さずに素早く移動します。ボールから目線を切らず、移動中は手を振り（必要があればパスカットに行ける体勢）、ポジションに到達した瞬間に手で構えます。基本的な動きなので繰り返して練習しましょう。