

令和4年11月1日

南の風 For Junior 103

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

スピカ教室の選手の質問を続けます。

「1on1のディフェンスで、コンタクトディフェンスが大切と言われます。コンタクトに強くなる基本的なことを教えてください」と言う中学3年生からのお尋ねです。

今回は、2021U15育成キャンプの練習内容の「ボディアップドリル」を取り上げます。

ボールマンの1on1ディフェンスで大事なことは、ボールマンのドライブに対して『加速させない』と言うことです。ミニバスや中学生のゲームを観ていると、ボールマンに簡単に抜かれてしまう場面があります。よく見てみると、ボールマンがドリブルで抜きに掛かったときディフェンスが、ボールマンが抜こうとする側の足を引いてしまうことが多いです。(これを welcome stance と呼びます) 押し込まれると足を引いてしまうのです。

オフェンスのレベルが上がるとコンタクトが起きます。コンタクトのパワーは、(重さ) × (加速度)になります。サイズが大きく重い選手が加速してしまうと、ものすごいパワーを持ちます。

そこで、重くサイズのあるボールマンが加速する前に止めが必要になります。ボールマンディフェンスはワンアームディスタンスで、オフェンスがドライブしようとしたら、パワースタンスから床を強く蹴って、骨盤がコースに入るようになります。オフェンスが加速する前にトルソーでコンタクトして、「バチンと止める」、これがボディアップです。1回「バチンと止めれば」、相手はステップバックや方向変換して速度のない1on1になるのです。コンタクトしたときにバランスを崩してしまうと、レベルの高いオフェンスにはやられてしまうので、パワースタンスの維持と素早い骨盤移動が必須です。1on1ドリルで身につけるようにしてください。

コンタクトに負けずバランスを維持する練習として、2人組で一人がパワースタンスを取り、もう一人が相手の肩を押すというドリルがあります。そのとき押されても軽く一歩だけ後ろに下がり、バランスを保つことが重要です。1on1の前にやってみてください。

ボディアップしたときの、プラスワンを紹介します。

ディフェンスの手の使い方です。使った方がいい手と、使ってはいけない手があります。

使った方がいい手とは、空間に出す手です。相手がボールを通したい空間に出る手はいい手です。アクティブハンドと呼ばれます。どんどん挑戦していい手です。また相手のドリブルに対して、ボールがボールマンから離れているときのボールチェックする手はナイスハンドワークです。これも1on1のときに挑戦してください。

一方使ってはいけない手は、相手の運動(動き)を妨げる手です。ハンドチェックやイリーガルユースオブハンズというファウルになるので要注意です。自分の状態が悪い(足を止めたまま手を出す。間に合わないので手で止める)のに、手だけで相手の体に触れるのはファウルです。またボールを取るために、トルソーから離れた手もファウルになりやすいので気を付けましょう。悪い手を使わずに正しい手の使い方を心がけましょう。ボールマンディフェンスはトルソーで止めるのが基本です。