

平成 26 年 9 月 1 9 日

# 南 の 風 7 6

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ポストディフェンスについて書きます。ディフェンスの中でポストの守りは難しいディフェンスの一つです。特に、サイズのあるポストマンを守るには、ポストマンに付くディフェンダーだけでは完全に封じることは無理です。

それでは、まずローポストから考えてみましょう。(ここではダブルチームで守ることは考えないことにします。) ローポストは、ディフェンスにとってたいへん危険な場所です。一つのミスが得点につながってしまうからです。例を挙げながら説明します。ボールがトップにあるとします。ローポストのディフェンスは、ボールサイドのサイディングハイでパスコースをディナイします。パスが右ウイングに出そうな時は、フルフロントで付きます。そのままコーナーにパスが入れば、エンドライン側からディナイします。この基本的な動きを怠ると簡単にパスが入ってしまいます。また、もう一つ大事なこととして、パッサーのディフェンスがウェービング(ハンズアップ)して視野を消すことです。この協力がないと容易にパスは入ります。また、ポストマンの裏へのロブパスには、逆サイドの味方がヘルプして守ります。こうしてチームでポストマンを守ることが大切です。

次にハイポストの守り方です。ディフェンスにとってハイポストは、直接攻撃というよりはパスを捌かれることがたいへん危険なのです。ハイポストにボールが入ると、四方八方にパスされたり、バックスクリーンで裏をつかれたりして守りが崩壊します。もちろんポストマンの直接ショットや、ドライブも脅威になってきます。まずは、ハイポストに簡単に行かせないことです。ハイポストにフラッシュしそうな時は、身体を当てて動きを封じこめます。(バンプと呼びます。) バンプすることでオフェンスはコースを変えざるを得なくなり、思うようにプレーが出来なくなります。しつこくプレーすることが大事です。万一ボールを持たれてしまったら、リングの方向に振り向かせないことが重要です。身体を押し当ててプレッシャーをかけ、ステップやローポストへのパスを封じ込めるようにします。またリングへ向かってのドライブも予測して阻止することが大切です。

もう一つ、ハイローのポストディフェンスに共通して言えることは、外のプレーヤーのインサイドヘルプが、欠かせない協力プレーだということです。ポストにボールが入った時、ポストマンが自分のディフェンスだけに気を取られている時に、外のディフェンスのスチールやチェックは有効なディフェンスプレーになります。抜け目なくプレーすることでポストプレーが阻止できます。

最後に、ポストディフェンスに限ったことではありませんが、常にボールが空中にある間にポジション取りができるようにする素早い移動は、あらゆる場面でディフェンスの必須条件になります。

以上がポストディフェンスの基本形です。ぜひ練習で取り組んでみてください。

さて、南部連盟の秋季大会も21日(日)が最終日となります。男女ベスト4が出揃いました。順位決定戦も行われます。今年はどんなドラマが待っているのか楽しみです。選手たちの全力プレーがきっと会場を熱くしてくれることと思います。そして、来る市大会、関東予選の県大会と、南部連盟のチームが勝ち上がることを信じて応援したいと思います。